

مرحله
دوم:
کشف تصور مظلوم نما

- ۱ برای چند دقیقه ای **گذشته ی خود** را مرور کنید .
- ۲ **اتفاقات ناخوشایندی** که تجربه کردید را به خاطر آورید .
- ۳ بر روی اتفاقاتی که شما در آن مورد **ظلم** قرار گرفتید متمرکز شوید .
- ۴ در آن اتفاقات شما چه **احساساتی** را تجربه کردید ؟
- ۵ **افکار** شما در این اتفاقات چه بوده است ؟
- ۶ **رفتار** شما در این اتفاقات چه بوده است ؟
- ۷ چرا چنین **رفتاری** داشتید ؟

اکنون در جدول خود به شکل زیر مطالب اکتشافی خود را اضافه کنید .

تصور از خود	مقصر	مظلوم نما	قربانی	مسئول
احساس	ترس ، پشیمانی ، گناه ، شرمساری ، بی ارزشی ، خشم	غم ، رنجیدگی ، تنهایی ، حقارت ، بی لیاقتی ، نفرت ، خشم		
افکار	سرزنش	سوگواری ، سرزنش		
رفتار	فرار ، طلب بخشش	شکایت		
انتظار	مجازات	پاداش		



زنگ خودارزیابی

در اتفاقات روزانه به احساسات، افکار، رفتار و انتظارات خود توجه کنید.

به چه میزان در طول روز دچار تصور مقصر و مظلوم نما می شوید؟

دیگران به چه میزان به دلیل رفتارهای ما این تصورات را تجربه می کنند؟

کشف تصور مسئول

مرحله

سوم:

- ۱ برای چند دقیقه ای **گذشته ی خود** را مرور کنید .
- ۲ **اتفاقات ناخوشایندی** که تجربه کردید را به خاطر آورید .
- ۳ بر روی اتفاقاتی که شما **مسئول** آن بودید متمرکز شوید .
- ۴ در آن اتفاقات شما چه **احساساتی** را تجربه کردید ؟



آیا احساساتی که در تصور مقصر تجربه کردید مشابه تصور مسئول است ؟
به نظر شما تفاوت مسئول و مقصر چیست ؟

به مطالب جدول خود در ستون مقصر و مظلوم نما دقت کنید .

در خداد یک اشتباه انسان با تصور مقصر و تصور مظلوم نما چه کسانی را
سرزنش می کند ؟
در خداد یک اشتباه انسان با تصور مسئول چه کسانی را سرزنش می کند ؟