

განიკითხე მოცვასი შენი • დაწერე • ოთხი შეკითხვა დასვი • შეაბრუნე

იფიქრე, განმეორებად სტრესულ სიტუაციაზე, რომელიც იმ შემთხვევაშიც კი თუ მხოლოდ ერთხელ მოხდა, შენს გონებაში მაინც მეორდება და სტრესს იწვევს. თითოეულ შეკითხვაზე პასუხის გაცემის დროს ფიქრებით ხელახლა დაუბრუნდი იმ დროსა და იმ ადგილს, სადაც სტრესული სიტუაცია ხდებოდა. გამოიყენე მოკლე, მარტივი წინადადებები.

1. მოცემულ სიტუაციაში ვინ გაბრაზებს, გაღიზიანებს, გულს გტკენს ან იმედს გიცრუებს და რატომ?

მე _____ ვარ _____ იმიტომ, რომ _____
ემოცია სახელი

მაგალითად: მე გაბრაზებული ვარ პოლზე იმიტომ, რომ ის არ მისმენს.

2. ამ სიტუაციაში როგორ გსურს, რომ ის შეიცვალოს? რა გინდა, რომ მან გააკეთოს?

მე მინდა _____ რომ _____
სახელი

მაგალითად: მე მინდა პოლი მიხვდეს, რომ ის ცდება. მე მინდა, რომ მან შეწყვიტოს ჩემი მოტყუება. მე მინდა, რომ ის მიხვდეს, როგორ აზიანებს საკუთარ თავს.

3. ამ სიტუაციაში რა რჩევას მისცემდი მას?

_____ უნდა/არ უნდა _____
სახელი

მაგალითად: პოლმა ღრმად უნდა ჩაისუნთქოს. ის უნდა დამშვიდდეს. ის უნდა მიხვდეს, რომ მისი ქცევა მაზინებს. მან უნდა გაიგოს, რომ სიმართლის დასამტკიცებლად არ ღირს კიდევ ერთხელ გულის შეტევის მიღება.

4. ამ სიტუაციაში შენი ზედნიერებისათვის რა არის საჭირო, რომ მან იფიქროს, თქვას, იგრძნოს ან გააკეთოს?

მე მჭირდება _____ რომ _____
სახელი

მაგალითად: მე მჭირდება, რომ პოლმა მომისმინოს, როდესაც მას ვესაუბრები. მე მჭირდება, რომ მან თავს მიხედოს. მე მჭირდება მან აღიაროს, რომ მე მართალი ვარ.

5. რას ფიქრობ მოცემულ სიტუაციაში ამ ადამიანის შესახებ? შეადგინე სია (გახსოვდეს, იყავი მეწვრილმანე და განმკითხველი.).

_____ არის _____
სახელი

მაგალითად: პოლი არის უსამართლო, ამპარტავანი, ხმაურიანი და უნაბუსო. ის შეუფერებლად იქცევა და ვერც კი აცნობიერებს, რას აკეთებს.

6. რა არის ამ სიტუაციაში ისეთი, რაც აღარ გინდა განმეორდეს?

აღარ მინდა _____

მაგალითად: აღარ მინდა პოლმა ისევ მომატყუოს. აღარ მინდა ვხედავდე, როგორ ვნებს ის თავის ჯანმრთელობას.

ახლა კი, ქვემოთ მოცემული „სამუშაოს“ ოთხი შეკითხვის გამოყენებით, გამოიკვლიე თითოეული მტკიცებულება. ყოველ ჯერზე, შენს თავს საკმარისი დრო მიეცი, რომ სიღრმიდან წამოსული პასუხები დასმულ შეკითხვებს მოერგოს. შემდეგ თითოეული ფიქრი შეაბრუნე. მე-6 მტკიცებულების შესაბრუნებლად, სიტყვები „აღარ მინდა...“ შეცვალე შემდეგი ფრაზებით: „მე მზად ვარ, რომ ...“ და „მე მოუთმენლად ველოდები, რომ ...“ მანამ, სანამ შენი ცხოვრების ნებისმიერ ასპექტს შიშის გარეშე არ დაელოდები, შენი სამუშაო შესრულებული არ არის.

ოთხი შეკითხვა

მაგალითად: პოლი არ მისმენს.

1. ეს სიმართლეა? (კი ან არა. თუ არა, გადადი მე-3 შეკითხვაზე.)
2. შეეძლია აბსოლუტურად იცოდე, რომ ეს სიმართლეა? (კი ან არა.)
3. როგორ რეაგირებ, რა ხდება, როდესაც ამ ფიქრის გჯერა?
4. ვინ იქნებოდი ამ ფიქრის გარეშე?

შეაბრუნე ფიქრი

- ა) საკუთარი თავისკენ. (მე არ ვუსმენ ჩემს თავს.)
- ბ) სხვა ადამიანისკენ. (მე არ ვუსმენ პოლს.)
- გ) საპირისპიროდ. (პოლი მისმენს.)

იპოვე სულ მცირე სამი სპეციფიკური, უტყუარი მაგალითი იმისა, თუ რამდენად მართებულია შენთვის თითოეული შებრუნებული მტკიცებულება ამ სიტუაციაში.