

با یک دوست چگونه رفتار میکنید؟

لطفاً یک تکه کاغذ و خودکار بردارید* و به سوالات زیر جواب بدهید:

۱. اول به آن مواقعی فکر کنید که یک دوست صمیمی احساس بسیار بدی نسبت به خودش دارد و دچار کشمکش درونی شدیدی از این بابت است. در این شرایط چطور با دوست خود رفتار می‌کنید (مخصوصاً اگر در بهترین حالت خود باشد)؟ لطفاً آنچه انجام می‌دهید یا می‌گویید را نوشته و مخصوصاً به لحن صدای خود هنگام صحبت با دوستان اشاره کنید.
۲. حالا به آن زمان‌هایی فکر کنید که در مورد خودتان احساس بدی دارید یا در حال کشمکش با خودتان هستید. معمولاً در این شرایط چطور با خودتان رفتار می‌کنید؟ لطفاً آنچه انجام می‌دهید یا می‌گویید را نوشته و مخصوصاً به لحن صدای خود هنگام صحبت با خود اشاره کنید.
۳. آیا متوجه تفاوتی شدید؟ اگر بله از خودتان بپرسید که چرا این تفاوت وجود دارد؟ چه عوامل یا ترس‌هایی منجر به این می‌شود با خودتان و دیگران این قدر متفاوت رفتار کنید؟
۴. لطفاً بنویسید که اگر با خودتان هم به هنگام بدحالی و رنج کشیدن همان طور رفتار می‌کردید با دوست خودتان به هنگام بدحالی او رفتار می‌کنید اوضاع چه تغییری می‌کرد؟

چرا با خودتان مثل یک دوست صمیمی رفتار نمی‌کنید و نتیجه آن را مشاهده نمی‌کنید؟

*توجه: تمرین بالا هم می‌تواند به شیوه ذکر شده و هم به شیوه گفتگویی انجام بشود.