

راه‌های من

۳

داستان من

عبدالهادی عمرانی



یادت می‌آید آخرین بار که **عصبانی** شدی، کی بود؟

آیا فقط عصبانی بودی؟ یا احساس‌های دیگری هم داشتی؟ مثلاً: می‌ترسیدی ○ ناراحت بودی ○ از همه چیز بدت می‌آمد ○ نگران بودی ○ دلت می‌خواست دعوا کنی ○ چه کار کردی؟
 حالا که آن موضوع گذشته، چه احساسی داری؟ از کاری که کردی خوش حالی ○ پشیمانی ○ احساس غرور می‌کنی ○ راضی هستی ○ اگر دوباره پیش بیاید، همین کار را می‌کنی؟
 پس چه کار می‌کنی؟ وقتی عصبانی شدی چه فکری کردی؟

مثلاً اگر از دست کسی عصبانی شده بودی، با خودت گفتی:

۱. چرا این کار را کرده؟ ●
۲. باید عذرخواهی کند؟ ●
۳. ●
۴. ●
۵. ●

کدام فکر بیشتر عصبانی‌ات کرد؟ فکر شماره‌ی ●

به جای این فکر، چه فکری باید می‌کردی تا کمتر عصبانی می‌شدی؟