

داستان من



# صندوق نگرانی‌ها

عبدالهادی عمرانی



تصویرگر: سام سلیمانی

\* به نظر شما نگرانی برای بعضی کارها، خوب است  
و یا همیشه نگرانی‌ها بد هستند؟  
\* برای اینکه نگرانی‌های مزاحم را از بین ببریم  
چه کار کنیم؟  
از یک جعبه کفش، برای صندوق نگرانی  
استفاده کن. نگرانی‌هایت را روی برگه‌های  
کوچکی یادداشت کن و داخل صندوق  
بینداز. وقتی برای یک نگرانی  
راه حل پیدا کردی، با یک مداد  
قرمز روی برگه علامت ×  
بزن.

بعضی وقت‌ها، آدم دلش شور می‌زند. اگر این طور  
بشود ..... یا اگر آن‌طور نشود ..... چه اتفاقی  
می‌افتد اگر .....؟ یا من نمی‌توانم این مشکل را  
حل کنم .....  
به این‌ها، «احساس نگرانی» می‌گویند.  
\* آیا تا به حال چنین احساسی داشته‌ای؟ ..... مثال  
بزن: .....  
\* چه کردی؟ .....  
\* آیا می‌توان هیچ‌وقت نگران نشد؟ ..... چه طوری؟  
.....