



داستان من

عبدالهادی عمرانی

راه‌حل‌های من

کنم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

نتیجه‌ی ۱:

نتیجه‌ی ۲:

نتیجه‌ی ۳:

* برای انتخاب راه‌حل بهتر به چه چیزی باید توجه کنم؟

قبلاً فقط یک راه‌حل را امتحان می‌کردم و اگر موفق نمی‌شدم، ناامید می‌شدم و فکر می‌کردم شکست خورده‌ام. اما امروز با خودم گفتم اگر با یک راه‌حل، موفق نشوم، خیالم راحت است که راه‌حل‌های دیگری هم دارم. می‌توانم مناسب‌ترین راه‌ها را انتخاب کنم. از این‌که می‌توانم قبل از تصمیم گرفتن به راه‌های زیادی فکر کنم احساس..... (رضایت - افتخار - خوش حالی - غرور - هیجان) می‌کنم. از این‌که فقط یک راه‌حل ندارم و می‌توانم مشکلاتم را بهتر حل کنم، کمتر ناراحت می‌شوم.

دیروز سر کلاس نشسته بودم. یکی از بچه‌ها به پایم لگد زد. با خودم گفتم: «شاید اتفاقی پایش به پایم خورده؟ شاید هم علت دیگری داشته؟»

ممکن است

ممکن است

* اگر فکر کنم او می‌خواسته من را اذیت کند، چه کار باید بکنم؟

راه حل اول:

* اگر این کار را بکنم چه اتفاقی می‌افتد؟

نتیجه‌ی ۱:

نتیجه‌ی ۲:

نتیجه‌ی ۳:

* به راه حل بعدی فکر کردم و این راه حل را با راه حل قبلی مقایسه کردم.

راه حل دوم:

* دوباره از خودم پرسیدم: «اگر از این راه استفاده