
افکار منطقی را جایگزین افکار غیرمنطقی کنیم
جلسه ۳
مدیریت استرس
جایگزینی افکار منطقی
بحث گروهی
پرسش و پاسخ
مدتی بود که دریا نگران بود و مدام فکر
می‌کرد که قرار است اتفاق بدی بیفتد.
روزی خانم معلم از او پرسید: دریا جان تو از
چه چیزی نگران هستی؟ آیا مسئله‌ای تو را
آزار می‌دهد؟ دریا جواب داد: خانم نمی‌دانم
چرا همیشه فکرهای بدی به ذهنم می‌آید و
همیشه نگران هستم. مثلاً فکر می‌کنم امتحاناتم را بد می‌دهم. معلم از او پرسید: در واقعیت چه اتفاقی می‌
فکر به ذهنت آمد، فکر درست و منطقی را جایگزین آن کن. حتماً حالت بهتر می‌شود و نگرانیت کمتر می‌شود.
با هم فکر کنیم
کدام‌یک از جمله‌های زیر منطقی و کدام‌یک غیرمنطقی و نسنجیده‌اند؟
۱. من باید همیشه نفر اول باشم، اگر نباشم، همه‌ی
۲. من تمام سعیم را
۳. بعضی آدم‌ها از
باشند.
۴. همه‌ی
داشته باشند.



افکار مخفی را پیدا کنید، عدد مخفی کنید

جلسه ۳	
زمان	
مدیریت استرس	
موضوع	
جایگزینی افکار منطقی	موضوع جزئی
بحث گروهی پرسش و پاسخ	فعالیت

افکار مخفی را پیدا کنید، عدد مخفی کنید

جلسه ۳	
زمان	
مدیریت استرس	
موضوع	
جایگزینی افکار منطقی	موضوع جزئی
بحث گروهی پرسش و پاسخ	فعالیت