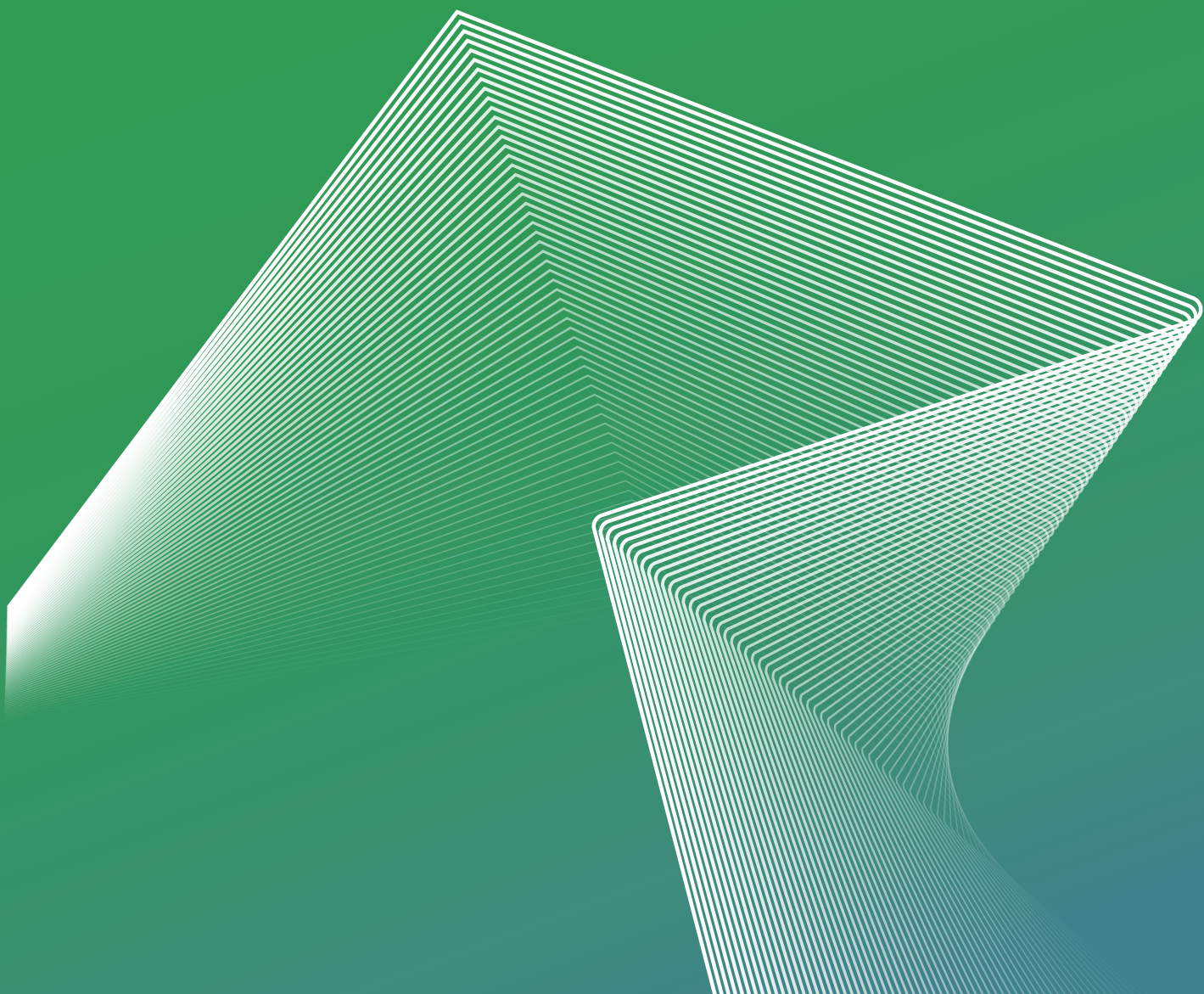


PSYCHOLOGY**T****LS**

Modifying Rules And Assumptions

العَرَبِيَّة / Arabic



ما هي القاعدة أو الافتراض الذي أُرغب بتعديله؟

كيف تؤثر هذه القاعدة (أو الافتراض) علي في حياتي اليومية؟

من أين أتت هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

أين تعلمتها؟ ما الذي كان يحدث في حياتي آنذاك وجعلني أقتنع بفائدة هذه القاعدة في ذلك الوقت؟

ما هي عيوب هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

ما هي مزايا هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

هل هناك بديل أكثر مرونة لقاعدتي هذه (أو افتراضي)؟

قد يتطلب التعبير عن هذا الأمر كتابة كلمات أكثر من كلمات القاعدة الأصلية. هل هناك قاعدة جديدة (أو افتراض) ستتمكنك من الاستفادة من معظم المزايا مع عيوب أقل؟ كيف يمكنك عمليًا تفعيل هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

ما هي القاعدة أو الافتراض الذي أُرغب بتعديله؟

إذا لم أكن الأفضل فأنا فاشل

كيف تؤثر هذه القاعدة (أو الافتراض) علي في حياتي اليومية؟

تعني بأنني أحاول قصارى جهدي في كل ما أفعله. أضع لنفسني معايير عالية دائماً، الأمر الذي يصعب تحقيقه دوماً. أقلق دوماً من الإخفاق وارتكاب الأخطاء.

من أين أتت هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

أين تعلمتها؟ ما الذي كان يحدث في حياتي آنذاك وجعلني أقتنع بفائدة هذه القاعدة في ذلك الوقت؟

والداعي كانا مندفعين بشدة. شعار والدي هو "الترتيب الثاني هو كلمة مزخرفة للفشل". عندما كنت طفلاً كان يتم مدحي كثيراً لنجاحاتي.

ما هي عيوب هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

أنا مرهق

دائماً أتأكد بأنني لا ارتكب الأخطاء

لا أستطيع أن أسترخي – لا أعتقد بأنها تجعلني شخصاً لطيفاً

ما هي مزايا هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

أنا أحاول كثيراً وقد حققت الكثير في حياتي

عندما كنت طفلاً كنت أحصل على موافقة والدائي

تجعلني متحفزاً

هل هناك بديل أكثر مرونة لقاعدتي هذه (أو افتراضي)؟

قد يتطلب التعبير عن هذا الأمر كتابة كلمات أكثر من كلمات القاعدة الأصلية. هل هناك قاعدة جديدة (أو افتراض) ستتمكنك من الاستفادة من معظم المزايا مع عيوب أقل؟ كيف يمكنك عملياً تفعيل هذه القاعدة (أو الافتراض)؟

إذا أتممت عملي بشكل جيد فهذا كاف جداً في هذه الحياة. إذا لم أكن الأفضل فهذا لا يعني بأنني فاشل.

الحياة ليست منافسة – لا توجد ميدالية للأفضل.

من المهم أن يكون هناك توازن في حياتي وأن أستمتع بذلك بدلاً من أضغط على نفسي لتحقيق الأشياء طوال الوقت.

Contact us

contact@psychologytools.com

Terms & conditions

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at: <https://psychologytools.com/terms-and-conditions/>

Disclaimer

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.