

تکالیف/سؤالات:

(موارد ستارهدار را باید با همراه خود در میان بگذارید.)

- 1- *کجای زندگی خود محرومیت داشتید؟ (یا اجتناب از انتخاب‌های سالم و روابط معنادار بوده است؟)
- 2- *فکر می‌کنید چرا خودتان را از این چیزها محروم کردید؟ اگر به خودتان اجازه می‌دادید که آن‌ها را داشته باشید، چه می‌شد؟
- 3- *آیا می‌توانید «الاکلنگ» محرومیت و استحقاق را در زندگی خود ببینید؟ (در این وضعیت، خودتان را از یک چیز خوب محروم می‌کنید و احساس می‌کنید به خاطر آن، استحقاقش را دارید که چیز غیر سالمی را انتخاب کنید، بعد از آن احساس بدی پیدا می‌کنید و بیشتر خودتان را محروم می‌کنید.)
- 4- *یکی از زمینه‌هایی که خودتان را از چیز خوبی محروم می‌کنید، انتخاب کنید و متعهد شوید که هفته‌ی آینده شرایط آن را مهیا کنید (زمان، پول و غیره) و به خودتان اجازه دهید از آن بهره‌مند شوید. پس از آن، فکر کنید آن تجربه چگونه بود.
- 5- *برخی از «دروازه‌های» گسستگی را که منجر به رفتارهای جنسی ناخواسته شما می‌شوند، برشمارید؟ (مثلاً تلویزیون، رسانه‌های اجتماعی، خرید، خوردن و غیره). یکی دو تا از صحنه‌هایی را بنویسید که معمولاً منجر به رفتارهای جنسی ناخواسته شما در روز می‌شوند. معمولاً کدام شرایط منجر به افراط در رفتار جنسی ناخواسته شما می‌شوند؟ (ممکن است 24 ساعت قبل از شروع رفتار جنسی ناخواسته شما باشد). وقتی دنبال الگوهای گسستگی بگردید، کمکتان می‌کند بفهمید می‌خواهید دقیقاً از چه چیزی فرار کنید.
- 6- *این صحنه‌هایی که نوشتید، نشان می‌دهند می‌خواهید از چه چیزی فرار کنید؟ (مثلاً فشار کاری، تنش‌های روابط دشوار، بخشی از زندگی خود که دوست ندارید و غیره).

مطالعه‌ی کتاب مقدس:

متی 11: 26-30 (پیام)

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آن پرداخته شد:

لورنس (به تازگی دوران رزیدنتی پزشکی خود را به پایان رسانده بود)

- کدام بخش‌های داستان برای شما آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر:

[عرضه‌ی کمال بیش از اندازه¹](#)، نوشته‌ی شوانا نیکوئیست²؛

[ذائقه³](#)، نوشته‌ی شوانا نیکوئیست؛

[از صمیم قلب: مشغله، خستگی و شفای خود چندانکه‌شده⁴](#).

¹ Present Over Perfect

² Shauna Niequist

³ Savor

⁴ Wholeheartedness: Busyness, Exhaustion and Healing the Divided Self