



مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره مهر

با مجوز سازمان روانشناسی و مشاوره

گفتگوی صمیمانه

مهارت شماره ی ۲: در خلال گفتگوی صمیمانه سوالات باز پاسخ بپرسید:

برخی نمونه ها به شرح زیر هستند :

*پرسش ها:

۱-چه احساسی داری؟	۱۹-آیا تو از این مساله چیزی آموخته ای؟
۲-نیازهای اصلی (اولیه ی) تو در اینجا کدامند؟	۲۰- در اینجا چه کسی قرا است بیشترین تاثیر را بپذیرد؟ تو چگونه تحت تاثیر قرار خواهی گرفت؟ چرا؟
۳-در این احساساتی که از آن صحبت می کنی، شخصیت های اصلی چه کسانی هستند؟	۲۱- این موضوع چگونه روی هوبت و اندیشه ی تو تاثیر می گذارد؟
۴-در اینجا واقعا دوست داری چه بگویی و به چه کسی بگویی؟	۲۲- این موقعیت روی تو چه تاثیری می گذارد؟
۵-در اینجا از کدام احساسات می ترسی؟ حتی می ترسی به آنها فکر کنی؟	۲۳- این موقعیت چگونه تو را عوض می کند؟
۶-آیا در اینجا احساسات مخلوطی داری؟ تو چه کسی هستی؟	۲۴- تو چگونه تغییر کرده ای یا در حال حاضر چگونه داری تغییر می کنی و این مسئله چگونه بر روی این موقعیت تاثیر گذاشته است؟
۷-زمانی که با آنها مواجه می شوی انتخاب های تو کدامند؟	۲۵- این مسائل چگونه آغاز شد؟ در همان ابتدا چگونه بود؟
۸-هر یک از انتخاب های تو چه جنبه های مثبت و منفی ای دارند؟	۲۶- واکنش یا گله ی اصلی تو در اینجا چیست؟
۹-آیا فکر می کنی این موضوع روی رابطه ی ما (یا رابطه ی دیگر) اثر گذاشته است؟ اگر چنین است چگونه؟	۲۷- در این ماجرا فکر می کنی مقصرتین فرد چه کسی است؟
۱۰-آیا روش دیگری هست که آرزو داشته باشی بتوانی این کارها را از طریق آن روشها متفاوت انجام بدهی؟ چگونه؟	۲۸- فکر می کنی دشواره ها در پنج سال آینده چگونه حل خواهند شد؟
۱۱-تو در اینجا چه تعهداتی یا وظایفی داری؟	۲۹- آرزو داری دشواره ها در پنج سال آینده چگونه حل شوند؟
۱۲-آیا حق انتخاب داری؟	۳۰- اگر قرار باشد تنها شش ماه دیگر زنده باشی، چه چیزی برای تو مهمترین مسئله خواهد بود؟
۱۳-واقعا دوست داری از من چه بپرسی؟	۳۱- در اینجا اهداف تو چه هستند؟
۱۴- درباره ی تمام این مسائل ارزش هایت به تو چه می گوید؟	۳۲- به طور کلی فکر می کنی تمام اینها چگونه با زندگی تو سازگار هستند؟
۱۵- به کسی بیندیش که واقعا او را تحسین می کنی.او چه خواهد کرد و این موقعیت را چگونه خواهد دید؟	۳۳- در اینجا چه چیزی تو را عصبانی می کند؟
۱۶-آیا این احساسات و نیازها، معنایی معنوی، اخلاقی،قومی یا مذهبی برای تو دارند؟	۳۴- در اینجا ((باید ها)) چه هستند؟(به عنوان مثال تو باید چه مسئولیتی را بپذیری؟
۱۷- آیا در اینجا کسی یا چیزی هست که تو او یا آن را تایید نمی کنی؟	۳۵- در اینجا بزرگترین عقبگرد (پسرفت) تو کدام است؟
۱۸- آیا در اینجا کسی یا چیزی هست که تو او یا آن را تحسین کنی؟	۳۶- آیا بخش هایی از وجود تو با یکدیگر در تعارض هستند؟