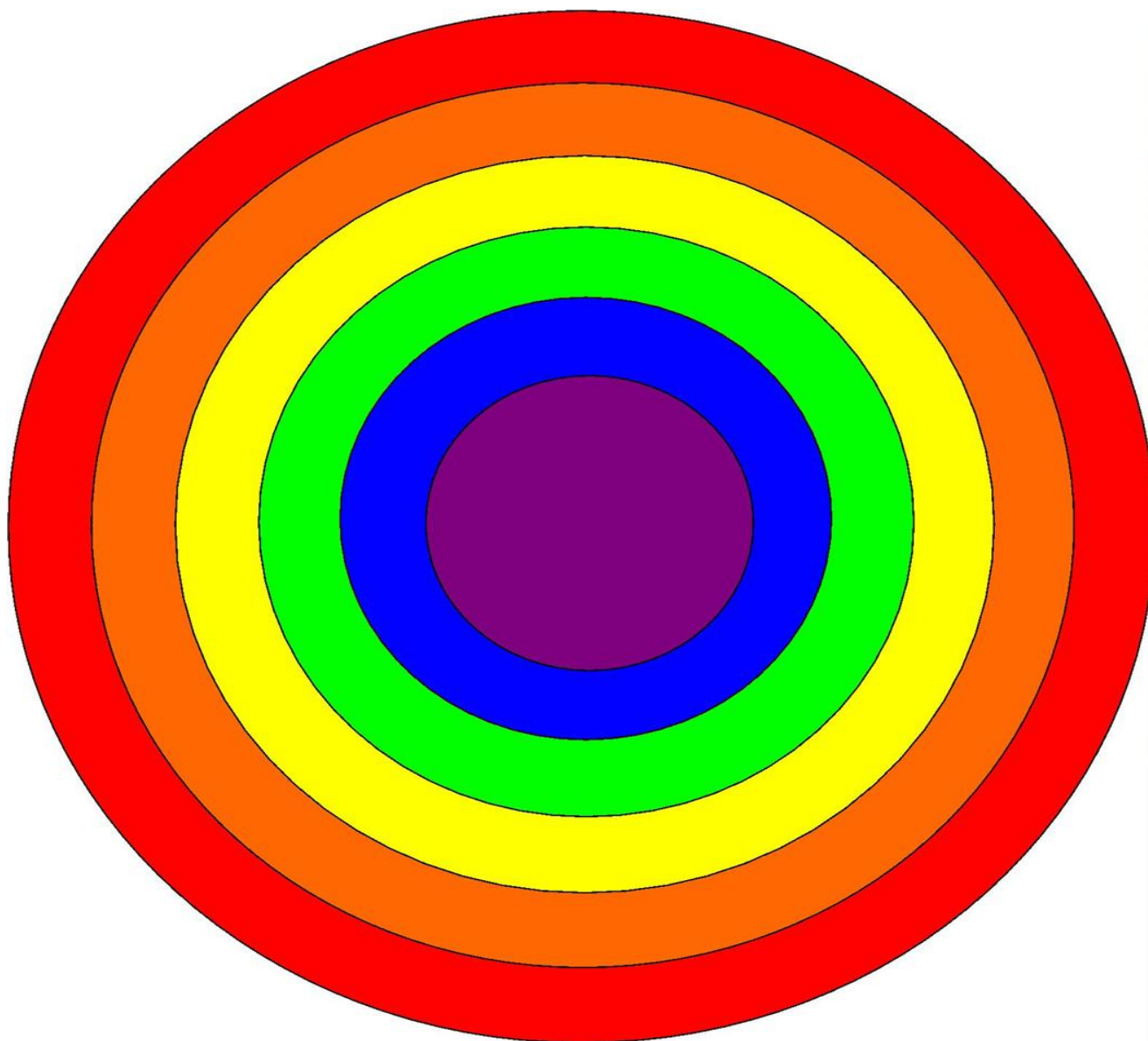


این ها دایره های من هستند



مؤلف: نیکلاس واتکینز

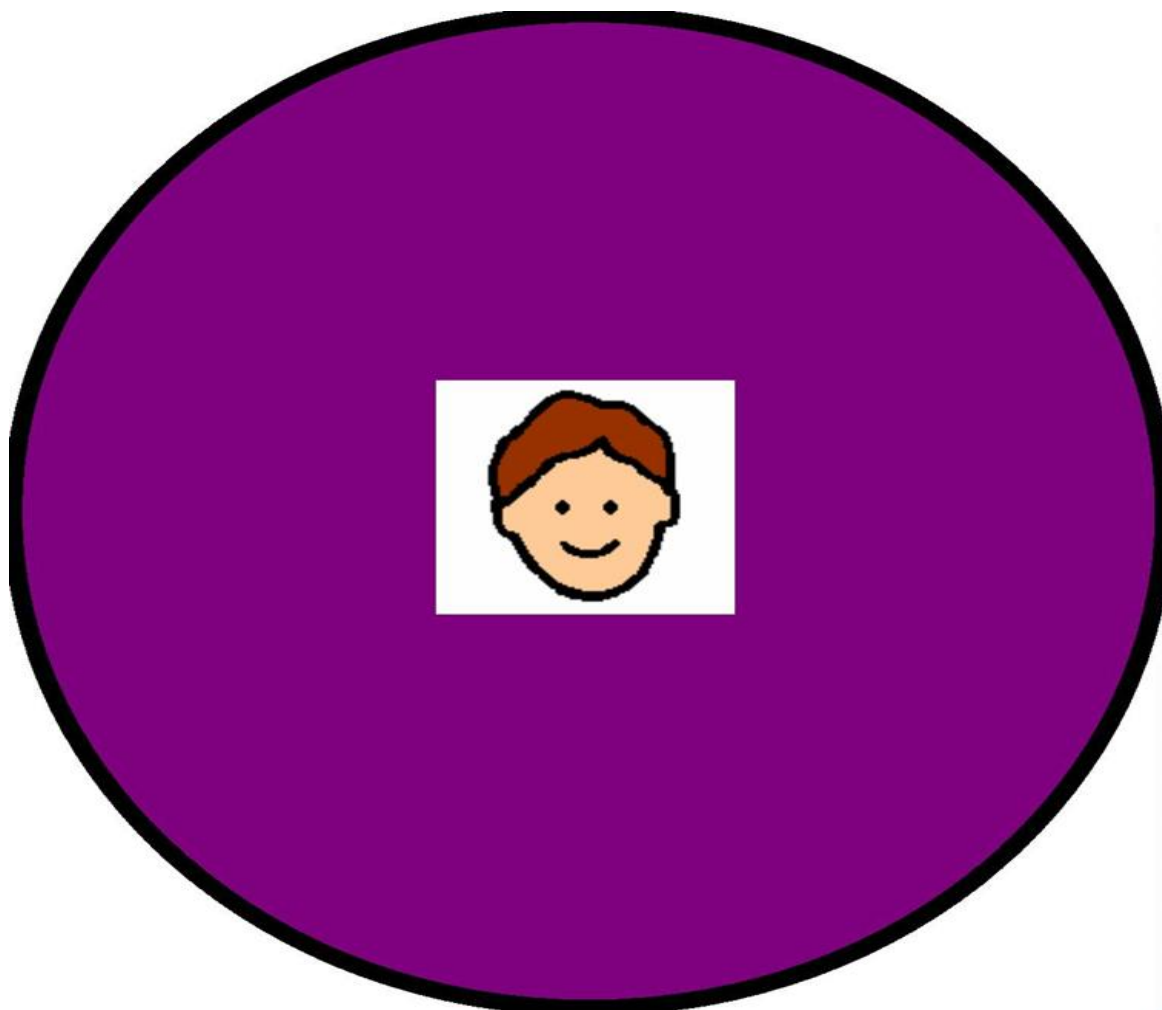
ترجمه شده توسط دکتر مهدیس مقصودلو

برای دانلود فایل به وب سایت کلینیک مجازی بیش فعالی و کم توجهی مراجعه نمایید.

www.adhdlogy.com

این‌ها دایره‌های من هستند

دایره بنفش خصوصی



دایره بنفش خصوصی

دایره بنفش خصوصی درونی‌ترین دایره است. این دایره مخصوص من است. من تنها فردی هستم که در **دایره بنفش خصوصی** قرار دارد. هیچ‌کس دیگری در این دایره نیست.

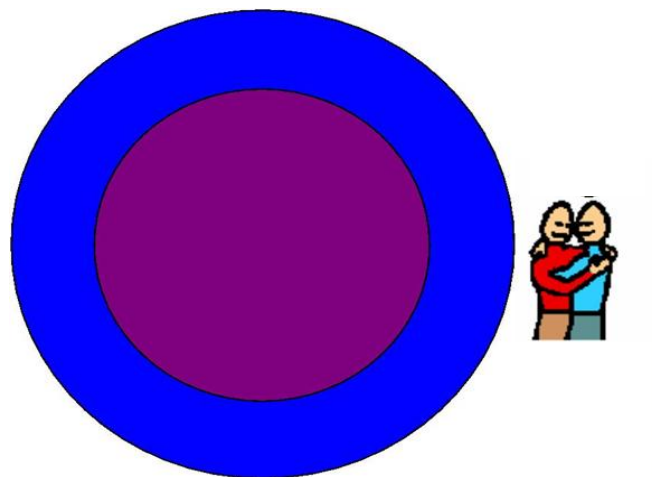
من یک خط سیاه دور **دایره بنفش خصوصی** دارم. این خط سیاه مرز من است. هیچ‌کس اجازه ندارد مرا لمس کند مگر اینکه خودم بخواهم. من هم کسی را لمس نمی‌کنم مگر اینکه او بخواهد. من همیشه تلاش می‌کنم فاصله‌ای به اندازه طول بازو با دیگران حفظ کنم. من فرد خاصی هستم و دوست دارم کارهای خوبی انجام دهم.

چیزهایی که دوست دارم و سرگرمی هام مثل:

سرگرمی



دایره آبی بغل کردن



دایره بعدی دایره آبی بغل کردن است. این دایره دور دایره بنفش خصوصی قرار دارد. نزدیکترین اعضای خانواده‌ام در دایره آبی بغل کردن هستند .

اعضای خانواده من عبارتند از :



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

من خانواده‌ام را دوست دارم و می‌توانم با آن‌ها درباره هر چیزی صحبت کنم. همچنین می‌توانم با آن‌ها **صحبت‌های خصوصی** داشته باشم.

لمس:

من خانواده‌ام را دوست دارم و می‌توانم **تماس فیزیکی محبت‌آمیز** با آن‌ها داشته باشم. می‌توانم درخواست "بغل و بوسیدن" داشته باشم.

اعتماد:

من به افراد دایره آبی **اعتماد کامل** دارم. خانواده‌ام کاملاً قابل اعتماد هستند.

صحبت



لمس



اعتماد



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت



صحبت:

صحبت خصوصی چیست؟

لمس:

لمس مناسب چیست؟

لمس



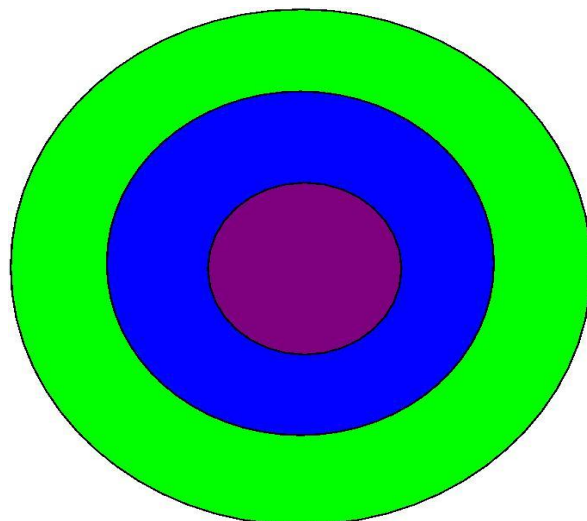
اعتماد:

اعتماد چیست؟

اعتماد



دایره سبز آغوش با فاصله



دایره بعدی دایره سبز آغوش با فاصله است. این دایره دور دایره آبی بغل کردن قرار دارد. فامیل ها و بهترین دوستانم در دایره سبز آغوش با فاصله هستند.

فامیل ها و بهترین دوستانم عبارتند از:



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

من می‌توانم با فامیل ها و دوستان صمیمی ام درباره بیشتر موضوعات صحبت کنم.



لمس:

من فامیل ها و دوستان صمیمی ام را دوست دارم. من می‌توانم درخواست آغوش دوستانه داشته باشم، اما نه تماس صمیمانه تر.



اعتماد:

من می‌توانم به افرادی که در دایره سبز من هستند خیلی اعتماد کنم. آنها اغلب قابل اعتماد هستند.



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت



صحبت:

درباره چه چیزهایی با آنها میتوانی صحبت کنی؟

لمس:

چطوری باید آنها را لمس کنی؟

لمس



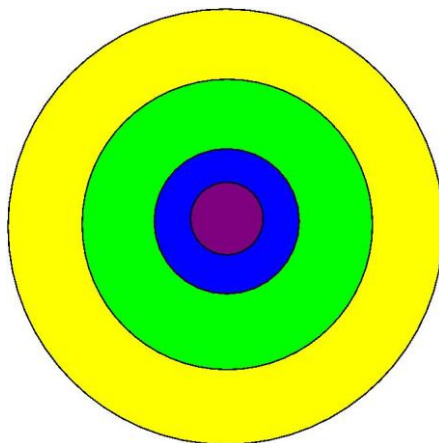
اعتماد:

چقدر میتوانی به آنها اعتماد کنی؟

اعتماد



دایره زرد دست دادن



دایره بعدی دایره زرد دست دادن است. این دایره دور دایره سبز آغوش با فاصله قرار دارد. افرادی که کمی می‌شناسم در این دایره زرد دست دادن قرار دارند. به این افراد «آشنا» گفته می‌شود.

بعضی از آشنایانی که من می‌شناسم، این افراد هستند:



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

با آشنایان فقط درباره موضوعات عمومی صحبت می‌کنم، هرگز درباره مسائل خصوصی صحبت نمی‌کنم .

لمس:

من آشنایان را فقط کمی می‌شناسم، به همین دلیل فقط با این افراد دست می‌دهم. من هرگز یک آشنا را در آغوش نمی‌گیرم یا نمی‌بوسم و همچنین اجازه نمی‌دهم یک آشنا تلاش کند مرا در آغوش بگیرد یا ببوسد.

اعتماد:

چون فقط کمی می‌شناسمشان، اعتماد کمی هم به آن‌ها دارم.

صحبت



لمس



اعتماد



صحبت، لمس، اعتماد



صحبت:

درباره چه موضوعاتی میتوانی با آنها صحبت کنی؟

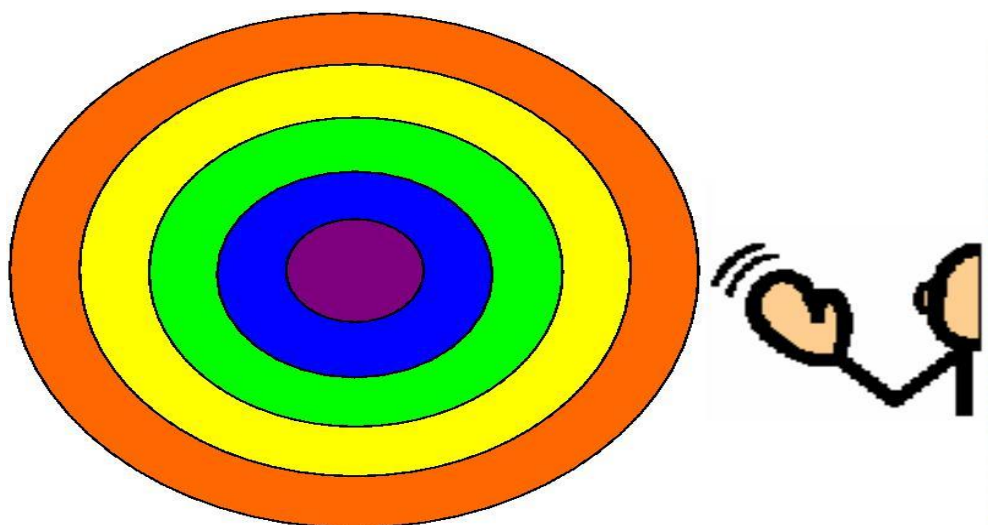
لمس:

چطور باید آنها را لمس کنی؟

اعتماد:

چقدر می توانی به آنها اعتماد کنی؟

دایره نارنجی دست تکان دادن



دایره بعدی **دایره نارنجی دست تکان دادن** است. این دایره دور **دایره زرد دست دادن** قرار دارد. افرادی که گاهی می بینم ولی زیاد با آنها صحبت نمی کنم در **دایره نارنجی دست تکان دادن** هستند.

بعضی از افرادی که در این دایره قرار می گیرند:



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت



صحبت:

من با افرادی که در **دایره‌ی نارنجی** من هستند زیاد صحبت نمی‌کنم. می‌توانم فقط بگویم «سلام» و همین.

لمس



لمس:

من افراد در **دایره‌ی نارنجی** خود را خیلی خوب نمی‌شناسم، به همین دلیل هرگز آن‌ها را لمس نمی‌کنم. می‌توانم برایشان دست تکان دهم یا با سر اشاره کنم. من هرگز این افراد را در آغوش نمی‌گیرم یا نمی‌بوسم و همچنین اجازه نمی‌دهم کسی از **دایره‌ی نارنجی** مرا در آغوش بگیرد یا ببوسد.

اعتماد



اعتماد:

من افراد موجود در **دایره‌ی نارنجی‌ام** را نمی‌شناسم، به همین دلیل به آن‌ها اعتماد نمی‌کنم.

صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

درباره چه چیزهایی میتوانی با آنها صحبت کنی؟

لمس:

چطور باید آنها را لمس کنی؟

اعتماد:

چقدر میتوانی به آنها اعتماد کنی؟

صحبت



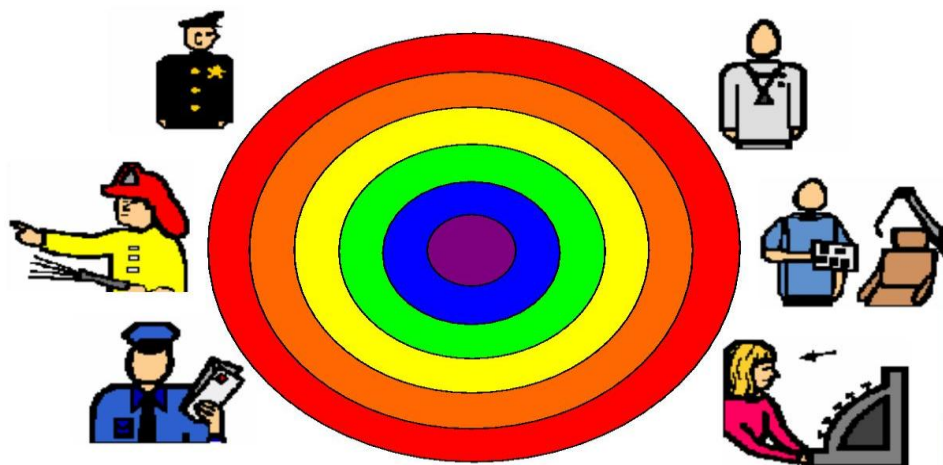
لمس



اعتماد



دایره قرمز غریبه‌ها - بخش ۱



آخرین دایره، **دایره قرمز غریبه‌ها** است. این دایره دور **دایره نارنجی** قرار دارد. **کمک‌کننده‌های اجتماعی** افرادی هستند که نمی‌شناسم، اما گاهی با آن‌ها وقت می‌گذرانم. سه نوع کمک‌کننده وجود دارد:

۱. کمک‌کنندگان امنیتی : مثل پلیس، آتش‌نشان، امدادگران

۲. کمک‌کنندگان پزشکی : مثل پزشک، دندان‌پزشک، پرستار

۳. کمک‌کنندگان روزمره : مثل تعمیرکار، برق‌کار، پستی، فروشنده

کمک‌کننده‌های اجتماعی مثل:



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

من با کمک‌کنندگان فقط **گفت‌وگوهای رسمی و مربوط به کار** انجام می‌دهم. فقط درباره وظایف آن‌ها هنگام کمک صحبت می‌کنم. درباره مسائل خصوصی صحبت نمی‌کنم.

صحبت



لمس:

من با کمک‌کنندگان فقط **تماس بدنی حرفه‌ای** دارم. گاهی پزشک یا دندان‌پزشکم مرا لمس می‌کند، اما من هرگز آن‌ها را لمس نمی‌کنم.

لمس



اعتماد:

من با کمک‌کنندگان فقط **اعتماد حرفه‌ای** دارم. می‌توانم به پزشک اعتماد کنم که از من مراقبت می‌کند. فقط همین.

اعتماد



صحبت، لمس، اعتماد

صحبت:

درباره چه چیزهایی میتوانی با آنها صحبت کنی؟

لمس:

چطور باید آنها را لمس کنی؟

اعتماد:

چقدر میتوانی به آنها اعتماد کنی؟

صحبت



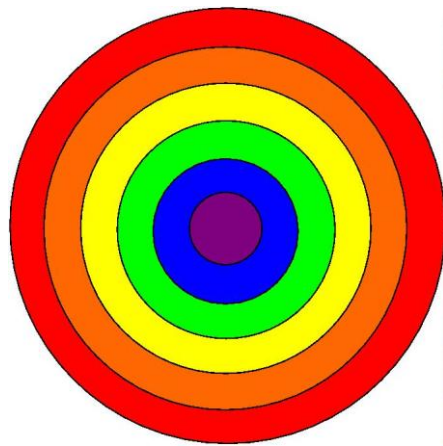
لمس



اعتماد



دایره قرمز غریبه‌ها – بخش ۲



آخرین دایره، **دایره قرمز غریبه‌هاست**. این دایره، **دایره موجی نارنجی** را احاطه می‌کند. افرادی که من اصلاً نمی‌شناسم، غریبه نامیده می‌شوند. من غریبه‌ها را اصلاً نمی‌شناسم! با آن‌ها صحبت نمی‌کنم، آن‌ها را لمس نمی‌کنم و به آن‌ها اعتماد نمی‌کنم

نمونه افراد غریبه:



صحبت، لمس، اعتماد



صحبت:

من هیچ گفت‌وگویی با آنها ندارم. من هرگز با غریبه‌ها صحبت نمی‌کنم. همچنین اجازه نمی‌دهم غریبه‌ها با من صحبت کنند.

لمس:

هیچ تماس بدنی ندارم. من غریبه‌های موجود در دایره قرمز غریبه‌هایم را نمی‌شناسم، به همین دلیل هرگز آن‌ها را لمس نمی‌کنم. من چنین افرادی را در آغوش نمی‌گیرم و نمی‌بوسم و همچنین اجازه نمی‌دهم هیچ غریبه‌ای تلاش کند مرا در آغوش بگیرد یا ببوسد.

اعتماد:

اعتماد ندارم. من به غریبه‌ها اعتماد نمی‌کنم.

صحبت، لمس، اعتماد



صحبت:

درباره چه چیزهایی میتوانی با آنها صحبت کنی؟

لمس:

چطور باید آنها را لمس کنی؟

اعتماد:

چقدر میتوانی به آنها اعتماد کنی؟