



(به نام خدا)

دوره غیر حضوری عزت نفس

گروه آموزشی خودآگاهی

خلعتبری

مدرس : امیر خلعتبری

عزت نفس چیست؟

تفاوت عزت نفس با اعتماد بنفس چیست؟

عواملی که در کاهش یا تقویت عزت نفس نقش داشتند؟ (هفت عنصر)

کمبود عزت نفس چه ناکامی ها و اثراتی را با خود در زندگی بوجود می آورد؟ (قوانین)

افرادی که عزت نفس آنها مشکل دارند اغلب در حال تجربه کردن این احساسات هستند :

1- احساس بی کفایتی و بی ارزشی

2- احساس قربانی شدگی

3- احساس پوچی

4- احساس دوست نداشتن و ناکافی بودن

5- احساس خودکم بینی

6- احساس ترس و ناامنی و تنهایی

7- احساس خلاء

8- احساس طردشدگی (مهم نبودن)

9- احساس گناه و خجالت و تقصیر

10- احساس دلسوزی به حال خود

و احساساتی از این دست یا اینچنینی

- موارد تقویت عزت نفس:

کم اهمیت کردن نظر دیگران بیرونی
کم اهمیت کردن نظر دیگران درونی (ذهن)
ساخت سبک شخصی و قانون اساسی خودم

- قوانین جدید (۳۰ مورد ممنوعیات)

- 1- مقایسه کردن (ممنوع)
- 2- قضاوت کردن تحت هر شرایطی (ممنوع)
- 3- تنبیه و سرزنش و سرکوب به هر دلیلی (ممنوع)
- 4- احساس گناه و تقصیر صد در صد (ممنوع)
- 5- بی توجهی به خودم (ممنوع)
- 6- بر چسب زدن روی خودم (ممنوع)
- 7- محبت شرطی کردن به خودم بر مبنای نتایج و داشته ها (ممنوع)
- 8- دنبال خوب و بد درون خودم گشتن (ممنوع)
- 9- مدام خودم رو بررسی کردن (ممنوع)
- 10- مقایسه ی خودم ، با خود فانتزیم، یا با معیارهای جامعه (ممنوع)
- 11- استفاده از کلمات کم ارزش در مورد خودم (ممنوع)
- 12- گرفتن هویت‌های دروغین به خاطر ترس از شناسایی ما توسط دیگران (ممنوع)
- 13- اسم‌های ناسالم روی خودم گذاشتن مثل من بدبخت ، من بیچاره ، من بدشانس (ممنوع)

- 14- چیزی یا کسی رو به خودم ترجیح دادن (ممنوع)
 - 15- دغدغه ی مردم راضی کردن (ممنوع)
 - 16- به دنبال تایید دیگران گشتن (ممنوع)
 - 17- زور گویی به خودم و تحت فشار قرار دادن خودم (ممنوع)
 - 18- بی انصافی در مورد خودم (ممنوع)
 - 19- ناعادلانه با خودم برخورد کردن (ممنوع)
 - 20- قرار دادن خودم در فضای دیداری و شنیداری تنش زا (ممنوع)
 - 21- بررسی رفتار دیگران با خودم که بفهمم خوبم یا نه (ممنوع)
 - 22- ترجیح دادن خواسته هام به خودم (ممنوع)
- داشته یا خواسته ای رو در دنیا به خودم زیاد دیدن و خودم رو از اونا کمتر دیدن ممنوع
- 23- تکامل پرستی (ممنوع)
 - 24- غذا و خواب ناسالم (ممنوع)
 - 25- مرور خاطرات منفی (ممنوع)
 - 26- فیلم یا موزیک ، صدا یا تصویر ناسالم به خود نشان دادن (ممنوع)
 - 27- خود را به تعویق انداختن (ممنوع)
 - 28- توجه لازمه را در طول روز به خود ندادن (مثل نوازش) (ممنوع)
 - 29- در محیطهای ناسالم و تنش زا رفتن (ممنوع)
 - 30- خجالت کشیدن از بیان خود و احساسات خود (ممنوع)

(معجزه پرورش عزت نفس)

- برترین و متفاوت ترین تست شناسایی باور های پنهان در عزت نفس و اعتماد بنفس

- این جمله ها نه درستند نه غلط صرفا یک جمله هستند ، شما چقدر با این جمله ها موافق یا مخالفید؟

لطفا طبق مثال پاسخ دهید

مثال :

من آدم دوست داشتنی هستم

میزان موافقت از 100% (50) میزان مخالفت از 100% ()

1- اکثرا احساس میکنم اتفاقات شرایط آدمها و یا حتی دنیا برای اذیت کردن من به سمتم میان.

2- از اینکه کسی دلش به حال من بسوزه ، حس خوبی بهم دست میدهد.

3- اونایی که دلم براشون میسوزه رو دوست دارم .

4- اگر کسی ناراحت باشه و از مشکلاتش بهم بگه ، تمام تلاشم رو میکنم تابش کمک کنم اما اگر کسی جلوی من حالش خیلی خوب باشه، خوشحال باشه و بخنده، حالم بد میشه، دوستش ندارم.

5- دوست دارم دیگران در مورد من قضاوت اشتباه کنن و بهم تهمت بزنن بعد معلوم بشه که اشتباه میکردن و من در حالت مظلوم واقع شدن قرار بگیرم و همه بفهمن چه قدر در حق من ظلم و بی عدالتی کردن .

6- از اینکه دلم به حال خودم بسوزه، حس خوبی بهم دست میدهد .

- 7- اکثر مواقع با ذهنم به این نتیجه میرسم که من بدبخت ، بدشانس ، قربانی شدم و هیچ کسی رو ندارم .
- 8- از خندیدن زیاد و خوشحالی زیاد میترسم و احساس گناه و نگرانی از خطر بهم دست میدهد.
- 9- از بچه ها و گاهی آدم بزرگهایی که لوس میشن یا ادای بچه گانه یا بچه بازی درمیارن بدم میاد و از دیدنشون آزار میبینم .
- 10- از دیدن آدم های موفق و خوشبخت در زندگی بدم میاد .
- 11- از آدمهایی که با خیال راحت رانندگی میکنند و با خودشون حال میکنند، بدم میاد .
- 12- از آدمهایی که نمی ترسن و نگران نیستن و آرامش دارن هم بدم میاد .
- 13- دیدن موفقیت هم سن و سالهام، آزارم میدهد .
- 14- به اونهایی که نداشته های منو دارن حسادت میکنم و با توجیه کردن میخوام بگم که کارشون اشتباهه و دنبال یه ایراد میگردم تا سرزنششون کنم و ببرمشون زیر سوال. با این کار احساس راحتی میکنم.
- 15- خیلی به خدا اعتماد ندارم، چون ازش میترسم .
- 16- خیلی مواقع از خدا رنجش دارم و بهش نزدیک نمیشم چون باورم بر اینه که دیگران رو بیشتر از من دوست داره و هوای اونا رو داره .
- 17- احساس گناه شدید دارم ، احساس میکنم افکار پلیدی در سر دارم که اگر خدا یا مردم بفهمن و بدونن در عمق وجودم چه آدم بدی هستم ، همه شون ازم دوری میکنند.
- 18- علاقه ای به ادامه ی زندگی ندارم، چون از آینده خبر ندارم و این منو میترسونه . احتمال میدم آینده ام هم مثل گذشته ام باشه.
- 19- انگیزه ی خاصی برای زندگی کردن ندارم چون زندگی برام مثل یه فیلمه که هزار بار دیدمش، بنابراین هیچ هیجانی ندارم که چیزهایی که پیشگویی کردم رو دوباره ببینم.
- 20- خیلی مواقع با وسایلم و درو دیوار دعوا میشه. احساس میکنم با جور درنیومدن کارهام، بی عرضه بودنم مدام بهم یادآوری میشه.

- 21- هر کسی بهم میگه خوبم، عالی ام، جذابم و کلا ازم تعریف میکنه، حس بدی بهم دست میده. فکر میکنم دروغگوعه و داره مسخره ام میکنه.
- 22- علاقه ی شدیدی به انزوا، تنها بودن و تنها موندن دارم. در تنهایی احساس امنیت و آرامش بیشتری دارم.
- 23- وابستگی شدیدی به گفتگو کردن با خودم در ذهنم دارم.
- 24- از خوشبختی و آرامش زیاد، میترسم. احساس میکنم شرایط رو برای اومدن مشکلات و رفتاری های بیشتر فراهم میکنم.
- 25- زیاد به کسی اعتماد ندارم، احساس میکنم آدم قابل اعتماد کمه.
- 26- از نصیحت شدن متنفرم احساس میکنم هر کی داره اینکار رو انجام میده سرزنشم میکنه.
- 27- فکر میکنم مشکلاتم خیلی زیاده. هیچ کسی اندازه ی من مشکل نداره و مظلوم واقع شدم.
- 28- به نظرم با گذشته ای که من داشتم همیشه و نمی تونم چیزی رو عوض کنم چون قبلا خیلی اذیت شدم.
- 29- احساس میکنم کارها و خدماتی که انجام میدم، به چشم هیچ کسی نمی یاد و قدر منو نمیدونن.
- 30- در هر مکان عمومی یا در هر جمعی که قرار میگیرم، همه منو نادیده میگیرن و این منو ناراحت میکنه.
- 31- بخشیدن دیگران، مخصوصا اونایی که اذیتم کردن برام سخته. نمیتونم ببخشمشون و نمیخوام ببخشم. احساس میکنم اگه اینکار رو انجام بدم در حق خودم ظلم کردم.
- 32- از جون و دل و با میل خودم، نمی تونم از خدا چیزی بخوام چون میدونم خیلی ازم خوشش نمی یاد و بهم نمیده. اگه منو دوست داشت، این همه مشکلات سر راه من نمیداشت.
- 33- از دنیا میترسم و بهش اعتماد ندارم، چون هر چی بلا سرم اومده به خاطر خشم دنیاست.
- 34- از مرگ میترسم چون از نگاه خدا میترسم. خبر ندارم بعد مرگ چی میشه و همین بی خبری منو خیلی میترسونه.

- 35- احساس میکنم همه چی در دنیا پوچه و خودم هم پوچم.
- 36- همیشه احساس خلا میکنم و فکر میکنم یه چیزی تو زندگیم کمه.
- 37- با همه چی در جنگم و فکر میکنم با جنگیدن، میتونم مشکلاتم رو از بین ببرم.
- 38- خیلی چیزا رو اعصابمه و ناراحتم میکنه مثلا دائم با خودم میگم کاشکی فلان چیز یا فلان اتفاق این جووری نبود یه جور دیگه بود.
- 39- ترس شدیدی برای از دست دادن چیزها و آدم ها دارم.
- 40- تغییر برام رنج آورده به خاطر همین به شدت به وضعیت کنونی می چسبم .
- 41- مدام در حال کنترل کردن خودم، مردم، چیزها و شرایط هستم و میخوام همه چیز رو در همین حالت نگه دارم که بدتر نشه.
- 42- به نظرم اگه آدم صادق باشه به درد سر میفته، من از ترسم حتی به خودمم راست نمیگم.
- 43- به نظرم آدم یا نباید یه کاری رو شروع کنه یا اینکه اگر شروع کرد باید به بهترین شکل ممکن انجام بده.
- 44- به نظرم آدم تا کل مسیر رو شناسه، نباید قدم برداره حتما باید از کل مسیر مطمئن بشه.
- 45- من بیشتر اوقات دنبال امنیت هستم و اولویت اولم برای هر چیزی و هر انتخابی امنیت است.
- 46- دلیلی واسه دوست داشتن خودم نمیبینم اما تا دلت بخواد دلیل برای قضاوت، سرزنش، تنبیه، مقایسه، سرکوب و احساس گناه در خودم میبینم.
- 47- دوست ندارم از کسی در حضورش تعریف کنم، احساس میکنم این کار یه جور چاپلوسیه.
- 48- فکر میکنم نباید با زبون خوش با خودم حرف بزنم چون پررو میشم.
- 49- به هر کسی زیاد محبت کنی، سوء استفاده میکنه.
- 50- هر چیزی یه اندازه ای داره حتی عشق و دوست داشتن خودم یا دیگران.
- 51- با هر کسی باید مثل خودش برخورد کرد.

- 52- از آدمهایی که خیلی به خدا عشق دارن و ازش هر چی میخوان میگیرن، بدم میاد. بهشون حسادت میکنم.
- 53- اگر کسی ازم انتقاد کنه، من این کار رو توهین تلقی میکنم و شروع میکنم باهاش جنگیدن و مخالفت کردن چون احساس میکنم میخواد منو بکوبه.
- 54- مدام احساس غم دارم و خیلی از غمگین بودن نمی تونم فاصله بگیرم، چند ساعت که حواسم از غم پرت میشه بلافاصله یه سوژه ی غمناک پیدا میکنم و بهش میپردازم .
- 55- اصلا طاقت حال و احساس های بد رو ندارم و سراسیمه دنبال راهی میگردم که سریع حالم خوب شه. (خودآگاه فکر میکنم علاقه ندارم، ناخودآگاه دارم)
- 56- اکثرا حسرت زندگی و موقعیتهایی رو که از دست دادم، میخورم و همیشه با آه و افسوس احساس میکنم که یک بازنده ام.
- 57- توجه به آدمهای بدبخت و زندگی هاشون، توجه به خرابی، ویرانی و بدبختی برام جذابه. این جوری احساس همدردی میکنم و آرامش میگیرم.
- 58- خیلی باید مراقب خودم باشم که کسی بهم آسیب نزنه. دائم احساس ناامنی شدید دارم و فکر میکنم همه میخوان اذیتم کنن. خدا، دنیا، مردم، اتفاقات، شرایط، روزگار، زندگی.
- 59- از فکر کردن به دردهای گذشته ام و آسیب هایی که خوردم و دیگرانی که اذیتم کردن و یادآوریش لذت میبرم و دلم به حال خودم میسوزه (خودآزاری)
- 60- اکثر مواقع احساس خستگی میکنم. حال و حوصله ندارم. احساس روز مره گی دارم و فکر میکنم همه چی کسل کننده و تکراری است.
- 61- دلم یه هیجان و تازگی خاص میخواد. هیچی اونطوری نیست که بتونه در دراز مدت حالم خوب کنه. همه چی مصنوعیه (بازی روانی)
- 62- از گفتن احساسات دوری میکنم، غرورم اجازه نمیده بعضی کارا رو انجام بدم یا بعضی احساسها رو بیان کنم مثلا برقصم یا به کسی بگم دوستت دارم. احساس میکنم این کارا بچه بازی و کار آدمهای ضعیفه.
- 63- دوست ندارم کسی گریه کردن هامو ببینه.

64- بدم میاد کسی شدت خوشحالی، غم یا ترس و دیگر احساساتم رو ببینه چون هم از قضاوتشون میترسم هم میترسم وقتی بفهمن آدم احساسی هستم ازم سوء استفاده کنن.

65- از نه شنیدن وحشت دارم، به خاطر همین از کسی چیزی طلب نمیکنم، درخواستی نمیکنم که نه نشنوم.

66- بیشتر سعی میکنم به کسی نه نگم که همه رو راضی نگه دارم.

67- آدمهای خودخواه، خودپسند، خودشیفته، آدمهای حال بهم زنی هستن. به نظرم اینگونه افراد از خدا و انسانیت به دور هستن.

68- به نظرم آدمی که حواسش به دیگران باشه و به فکر خودش نباشه آدم خوبیه.

69- به نظرم هر کسی در این دنیا رنج میبره در دنیای پس از مرگ میره بهشت. همیشه که هم این ور حال کنی هم اون ور. خر و خرما رو همیشه با هم داشت.

70- آدم های احساسی و با محبت، آدم های شکننده و ضعیفی هستن که زود آسیب میخورن.

71- آدمهای ضعیف، ترسو و احساسی بزدللهایی هستن که به هیچ دردی نمیخورن (متضاد، تناقض باوری)

72- اگر همه ی چیزها و کنترل زندگیم دست خودم بود، قطعاً زندگیمو میساختم و اینطوری نمیشد، اما متأسفانه عوامل زیادی در به وجود اومدن مشکلاتم و نتایج زندگیم نقش دارن از جمله خدا، خواست خدا و اراده اش.

73- از روز اول زندگیم بختم سیاه بودو خیلی بد بیاری و بدشانسی آوردم.

74- من بی پناهم، کاشکی یکی ازم حمایت میکرد. اگه یه حامی داشتم وضعم این نمیشد.

75- با خیلی از تصمیمات، خواسته ها، بی عدالتی ها، نابرابری ها و چیزهایی که خدا و دنیا داشته و داره مخالفم ولی جرات اعتراض علنی ندارم.

76- پیش خودم میگم، گیریم که به فلان چیز و فلان شخص برسم بعدش چی، که چی، که چی بشه (پوچ گرایی)

- 77- دلم میخواد انتقام بگیرم از خیلی ها، خیلی چیزها، خیلی اتفاقات. اگر میشد و میتونستم حق یه سری ها رو میذاشتم کف دستشون.
- 78- توی دلم خیلی چیزا برام حسرت و عقده شده، دلم میخواد پولدار بشم تا این عقده ها رو تلافی کنم، تا دلم خنک بشه.
- 79- احساس میکنم هر جا که هستم خوب نیست، یه جای دیگه ای هست که اونجا خوبه که ازم خیلی دوره . این زمان خوب نیست یه زمان دیگه ای هست که اگه بود یا بیاد عالیه.
- 80- احساس میکنم اینی که هستم خوب نیست، اگه آدم دیگه ای بودم، خوب بود.
- 81- در دنیا و بین آدمها احساس غربت شدید دارم. فکر میکنم متعلق به این دنیا و آدم ها و زندگی نیستم و هیچکسی منو درک نمیکنه.
- 82- به نظرم هر کاری کنی هیچی عوض نمیشه، همش یه فکری بهم میگه بی فایده است و مدام حس نا امیدی به سراغم میاد.
- 83- به نظرم هر نوع نگاهی غیر از دیدگاهی که من دارم اشتباهه و اگه بخوام زاویه ی دیدم رو عوض کنم دارم به خودم دروغ میگم. (مثبت اندیشی یعنی گول زدن خودم)
- 84- اگه ثروتمند بودم، رابطه هام موفق بود، حالم خوب میشد، احساس رضایت میکردم، خودمو دوست داشتم. تا وقتی اینا رو ندارم احساس رضایت حق من نیست.
- 85- دلیل تمام ناراحتی هام نداشته های زندگیمه.
- 86- دلیل دیگه ی ناراحتی هام، آدم های بی ملاحظه ی زندگیم هستنند. اونا نمیذارن حالم خوب باشه.
- 87- احساس میکنم خدا بین من و بنده هاش فرق زیادی گذاشته. خدا عادل و منصف نیست.
- 88- اگه برمیگشتم عقب، از زندگیم بهتر استفاده میکردم و اشتباهات گذشته رو انجام نمیدادم.
- 89- دلم میخواد هر چی زودتر بمیرم راحت بشم، فکر میکنم زندگی پوچ و بی ارزشه.
- 90- به آینده، خدا، خودم و دنیا هیچ اعتمادی ندارم.

91- با آسیبهایی که من خوردم، خلاصی، نجات و موفقیت امکان پذیر نیست.

92- بیشتر مواقع، در مقابل آدمهایی که فکر میکنم از من بهترن احساس خودکم بینی دارم و با سپر دفاعی خودبزرگ بینی، سعی میکنم با ژست گرفتن، سرزنش و غرور، بهشون بگم هیچی نیستن تا نفهمن که چه قدر خودمو در مقابلشون کم میکنم.

93- به خاطر خانواده، گذشته، ضعف هام، شکست هام، بی عرضه گی هام، گناههام، قیافه، شخصیتیم و نداشته هام، احساس بی لیاقتی، ناشایستگی و بی ارزشی دارم و این منو از خودم متنفر میکنه. از خودم بدم میاد چون میدونم با این کسی که هستم به چیزهای خوب نمیرسم یا چیزهای خوب به من نمیرسه و حق من نیست.

94- احساس میکنم برای دوستی با خدا باید یه سری مشخصه ها و موارد رو داشت و من هیچ کدوم از این ویژگیها رو ندارم پس نزدیک شدن به خدا کار بیفایده ای است چون من اونی که مورد قبول خداست نیستم.

95- از خدمت کردن به خودم و محبت کردن به خودم خوشم نمی یاد، چون اگه من شایسته اش بودم دیگران برام انجام میدادن. اگه کسی حاضر نشده این کارا رو برام انجام بده حتما یه چیزی میدونسته. نمیخوام خودمو گول بزنم.

96- به نظرم یه سری چیزا لقمه ی بزرگتر از دهنمه. اگه بخوام به داشتنشون فکر کنم دارم توهم میزنم..

97- منطق و عقل از نظر من واقع گراییه. من نمیخوام آدم غیر منطقی و بی عقلی باشم. به چیزهایی میپردازم که عقلانی و منطقی باشه. اینکه من شایسته و دوست داشتنی هستم با واقعیت فاصله داره و حرف پوچ و غیر منطقیه.

98- عضی از اسمهایی که در گذشته و در کودکی روی من گذاشتن تقریبا درست بوده و من باهاش موافقم.

99- هر وقت خوشحال بودم و زیاد خندیدم، تنبیه شدم پس غم و ناراحتی بهتره و به نظرم امنیت میاره.

- 100- آدمهای ارزشمند به سری ویژگیها دارن که ملاک ارزش هستن. من تقریبا هیچ کدوم از اونا رو ندارم.
- 101- هر وقت نگران چیزی بودم، نجات پیدا کردم. اضطراب و نگرانی و استرس در خیلی از مواقع از من حمایت و حفاظت کرده و برام امنیت آورده.
- 102- قبل از اینکه خدا بخواد منو ببره جهنم، خودم خودمو تنبیه میکنم. این جوری خدا ازم میگذره چون میفهمه نادم و پشیمان هستم.
- 103- مظلوم باشی کسی کاری باهات نداره.
- 104- با مظلوم نمایی خیلی جاها به خواسته های نامعقولم رسیدم. پس مظلوم نمایی و نشون دادن اینکه بدبختم برام امنیت و رفاه میاره.
- 105- با مظلوم نمایی خیلی جاها به خواسته های نامعقولم رسیدم. پس مظلوم نمایی و نشون دادن اینکه بدبختم برام امنیت و رفاه میاره.
- 106- باید آدم خوبی باشم تا خدا منو بخواد، اما من، نمیتونم اونی که خدا میخواد بشم پس طبیعیه خدا منو نمیخواد و وقتی خدا منو نمیخواد، خودمم خودمو نمیخوام.
- 107- چون من نمیتونم نقصهام رو برطرف کنم باید منتظر خشم و غضب خدا در دنیا باشم و بعد از مرگ هم جهنم در انتظارمه.
- 108- به نظرم خوشگلها باارزشن من که خوشگل نیستم پس بی ارزشم. از دست خدا هم ناراحتم چرا منو چاق یا لاغر، زشت و بدهیكل و دوست نداشتنی آفرید؟
- 109- احساس میکنم برای اینکه دیده بشم باید کارهای خیلی بزرگی انجام بدم و دستاوردهای خیلی بزرگی داشته باشم وگرنه کسی منو نمی بینه.
- 110- من مهم نیستم. افکار و باورها و تصمیمهام هم هیچ تاثیری در دنیا نداره. زندگی و سرنوشتم دست خودم نیست یا از قبل نوشته شده یا دست دیگرانه یا دست خداست.
- 111- داشته های مالیم، موقعیت شغلیم، جایگاه اجتماعی، رشد کاریم نشانگر ارزشمندی من هستن. اونا مشخص میکنن چه قدر می ارزم. (نتایج من)

112- بعضی از آدمها برتر از بعضی های دیگه هستن. در واقع نتایج آدمها نشانگر برتریشونه.

113- اگر محبوب خدا بودم، این همه بلا سرم نمی آورد. تمام ناکامی ها، نداشته ها و مشکلاتم رو خدا بهم داده.

114- در دنیا زندگی سخت و آسون و بدبختی و خوشبختی خیلی از آدمها از همون دوران کودکی با این همه اختلاف طبقاتی نشانگر چیه؟ نشانگر بی عدالتی و نابرابری خداست. اگر عدالتی بود بچه ای فلج، یتیم، فقیر یا بیمار به دنیا نمی اومد.

115- اگر خدا منو دوست داشت و براش مهم بودم، بعد از اینهمه صدا کردن، جوابمو میداد.

116- هر چیز خوبی مال دیگران و از ما بهترونه.

117- دلم نمیخواد غیر منطقی و توهمی باشم و بخوام الکی به خودم دلخوشی و امید واهی بدم. هیچی سر جای خودش نیست. خیلی چیزا تو زندگیم نیست و تاریکه. من نمیخوام مثل احمقها خودمو گول بزنم.

118- خدا به هر کسی یه بار فرصت میده، نتونستی استفاده کنی، کارت تمومه.

119- دشمنان زیادی دارم، مشکلات من یکی دوتا نیست. هر طرفش روبگیری اون طرفش در میره. نمیشه، نشدنیه. بهتره که بسوزیم و بسازیم. خودتو خسته نکن.

120- با این ضرب المثله و اصطلاحات رایج موافقید یا مخالف؟

- نابرده رنج گنج میسر نمیشود

- کار هر کس نیست خرمن کوفتن

- گاو نرمیخواد و مرد کهن

- بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی

- هر که را طاووس خواهد جور هندوستان کشد

- برای رسیدن بهش باید از هفت خان رستم رد بشی

- باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی

- یا خدا رو بخواه یا خرما رو هردو رو با هم همیشه داشت

- فکر نون باش که خربزه آبه

- آنکه اندوخته شد سیم و زرش

- یا خودش دزد بود یا پدرش

درصد های 120 مورد را مانند مثال در یک صفحه جدا گانه از شماره 1 تا 120 بنویسید و امتیاز ها را برای خودتان داشته باشید

(برگه مجزا به خاطر این است که این جزوه همچنان برایتان خام و دست نخورده بماند)

موفق و پیروز باشید