

بیست و نهم

یاور مخرب

علیہ خولا

دفتر مشاوره ی دیرستان غیر دولتی هوشمند سرورش

# موفقیت و دستاورد

یک) کمال طلبی در عملکرد: هرگز نباید شکست بخورم و یا مرتکب اشتباه شوم.

دو) کمال طلبی ادراکی: اگر اشتباه کنم و یا شکست بخورم دیگران مرا دوست نخواهند داشت.

سه) اعتیاد به موفقیت: ارزش من به هوش، موفقیت، استعداد، ظاهر، درآمد و ... بستگی دارد.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش

# عشق

چهار) اعتیاد به تصدیق و تایید: برای اینکه ارزشمند باشم، همه باید مرا تایید کنند.

پنج) اعتیاد به عشق: اگر کسی مرا دوست نداشته باشد نمی توانم خوشبخت شوم و لایق زندگی با دیگران نیستم.

شش) ترس از رد شدن: اگر مرا رد کنی و تایید نکنی معلوم می شود که اشکالی در من وجود دارد.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش

# اطاعت و فرمانبرداری

هفت) راضی کردن دیگران: همیشه باید تو را راضی کنم حتی اگر آسیب ببینم.

هشت) فوبیای (ترس مرضی) تعارض و اختلاف: کسانی که همدیگر را دوست دارند هرگز نباید با هم اختلاف پیدا کنند و یا مشاجره نمایند.

نه) سرزنش کردن خود: مسایل و مشکلات بوجود آمده در رابطه تقصیر من است.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش

# توقع داشتن

ده) سرزنش کردن دیگران: مسایل موجود در روابط من با دیگران تقصیر دیگران است.

یازده): همیشه باید با من به شکلی که دوست دارم رفتار کنی.

دوازده): محق بودن : حق با من است تو اشتباه می کنی.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش

# افسردگی

سیزده) ناامید بودن: مسایل من حل نشدنی هستند، هرگز احساس خوشبختی نمی کنم.

چهارده) احساس بی ارزش بودن: آدم بی ارزشی هستم، از دیگران حقیر ترم.

دفتر مشاوره ی دیرستان غیر دولتی هوشمند سرروش

# اضطراب

پانزده) کمال طلبی احساسی و عاطفی: همیشه باید شاد ، مطمئن و در کنترل باشم.

شانزده) فوبیای خشم: خشم خطرناک است باید هر طور شده از آن اجتناب کرد.

هفده) فوبیای عاطفی: هرگز نباید بترسم،مشوش شوم ، احساس نابسنده بودن

کنم ، حسادت داشته باشم وآسیب پذیر باشم .هرگز نباید با احساساتم دیگران را

برنجانم.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش

هجده) خودشیفتگی ادراکی: کسانی که به آنها توجه دارم متوقع، سلطه جو و اقتدار طلب هستند.

نوزده) تصور اشتباه: همه ی مردم مثل هم فکر می کنند. اگر کسی به شکل تحقیر آمیز به من نگاه کند، همه به پیروی از او با من اینگونه برخورد می کنند.

بیست) اشتباه مرکز توجه بودن: صحبت با مردم به این می ماند که روی صحنه زیر نور افکن ها ایفای نقش کنی. اگر آنها را تحت تاثیر قرار ندهم مرا دوست نخواهند داشت.

بیست و یک) اندیشه ی جادویی: اگر به اندازه ی کافی نگران شوم، همه چیز خود به خود درست می شود.

دفتر مشاوره ی دبیرستان غیر دولتی هوشمند سروش



## سایر موارد

بیست و دو) تحمل نکردن ناراحتی: هرگز نباید ناراحت شوم، زندگی همیشه باید ساده باشد .

بیست و سه) سوپر من بودن : همیشه باید قدرتمند باشم . هرگز نباید ضعیف ظاهر شوم.

دفتر مشاوره ی دیرستان غیر دولتی هوشمند سرروش