



جلسه ششم روش‌ها و فنون مشاوره کودک و نوجوان

استاد مرشدی

خود ناکام‌سازی: نسبت به نوسانات خلقی درونی خودم و تعارضات بین فردی موضع می‌گیرم در نتیجه احساس ناکامی ایجاد می‌شود یعنی اگر کسی با من مخالف است یا احساس درونی من بدست من دچار ناامیدی می‌شوم و دنیا به آخر رسیده است به عبارتی نسبت به نوسانات خلقی درونی نتیجه می‌گیرد و از تعارضات دیگران هم نتیجه‌گیری می‌کند که باعث ناکامی می‌شود.

حالا چه اعتقاداتی در زمینه نوسانات خلقی درونی و تعارضات بین فردی و ثبات خلقی باعث احساس ناکامی می‌شود.

۱- **کمال‌گرایی هیجانی:** همیشه باید حالم خوب باشه اگر نباشد نقص دارم یعنی بیش از اندازه هیجان‌ها خود دوست داری داشتن و اگر طرف کمال‌گرا باشد و تنبل هم باشد که به اختلال شخصیت می‌انجامد.

۲- **کمال‌گرایی در عمل:** کسی بالاتر از من نباشد و من بهترین هستم مثلاً در طراحی خانه وسایل خانه چیدمان اش بهترین است از بقیه فامیل بهتر چیدمان کردم یا خیاطی من در بین دوستانم ارجح‌ترین است.

۳- **ترس از تأیید نشدن و قضاوت شدن:** چون می‌گویند اگر تأیید نشوند چه اتفاقی می‌افتد و حالش بد می‌شود.

۴- **ترس از طرد شدگی:** اگر به‌طور مثال زمانی شوهر فرد از لحاظ احساس هیجان عاطفی پایین باشد و با همسرش گفت‌وگو نداشته باشد فرد احساس طرد شدگی پیدا می‌کند و یا این که این فکر را دارد هر جا می‌روم باید با من بیاید این خود نشان از کمال‌گرایی بالا نیز دارد.

۵- **تنهایی:** تحت هیچ شرایطی تحمل تنهایی را ندارد اگر تنها باشد یا باید با گوشی تلفن خود را سرگرم کند یا حتماً کسی پیش او باشد این فرد طرد نشده ولی به شدت تنهایی او را آزار می‌دهد افکاری که احساس ناکامی می‌دهند.

۶- **ترس از شکست:** این فرد باید تمام کارهایش بدون نقص انجام شود به‌طور مثال اگر کیک درست کرده‌است یا غذایی می‌پزد اگر یک قسمت آن خراب بشود به او احساس ناکامی دست می‌دهد.

۷- **ترس از هیجان‌ها:** چرا باید من خشمگین بشوم چرا استرس دارم چرا خودم‌محورم، این‌ها احساسات درونی اند ماهی در دریا است آیا همه دریا ماهی است؟ خیر.. ماهی همین احساسات هستند که می‌آیند و می‌روند و نباید در آن غرق بشویم یعنی اگر خشمگین هستیم نباید این نتیجه‌گیری را بکنیم که کلاً من آدم خشمگینی هستم.. اینها منجر به احساس ناکامی می‌شود و جلوی تغییر را می‌گیرد.

۸- **استحقاق:** خود را محق می‌دانم هر چیزی را استحقاق دارم چه مثبت چه منفی به‌طور مثال من حق دارم رئیس باشم و یا حق دارم این قدر سرخورده و افسرده باشم. به‌طور کلی این احساسات در ناکامی به ما می‌گویند تغییر نکن.