

چک لیست نهایی

تست بیماری مازوخیسم | ارزیابی الگوهای خودآزارانه

☐ واکنش به موفقیت: آیا پس از رسیدن به دستاوردهای مثبت یا تجربه اتفاقات خوب، به صورت ناخودآگاه احساس گناه، افسردگی یا رفتارهای خودتخریبی از خود بروز می‌دهید؟

☐ بررسی الگوهای تکرارشونده: آیا به طور مداوم درگیر روابط، موقعیت‌ها یا مشاغل می‌شوید که با وجود در دسترس بودن گزینه‌های بهتر، منجر به رنج و ناامیدی شما می‌شوند؟

☐ تحمل رنج غیرضروری: آیا در موقعیت‌های مختلف برای جلب توجه، ترحم یا اثبات فداکاری خود، دردهایی را تحمل می‌کنید که راه‌حل‌های منطقی برای رفع آن‌ها وجود دارد؟

☐ رد کمک و حمایت: آیا کمک‌های دلسوزانه دیگران را پس می‌زنید یا نسبت به افرادی که با شما به خوبی و با احترام رفتار می‌کنند، احساس بی‌علاقگی و سردی می‌کنید؟

☐ اقدام برای درمان: آیا برای ریشه‌یابی این الگوها (مانند طرحواره نقص/شرم یا تنبیه) و یادگیری مهارت‌های شفقت به خود، به یک متخصص روان‌درمانی معتبر مراجعه کرده‌اید؟

☐ جذب روابط سمی: آیا ناخودآگاه به سمت افرادی کشیده می‌شوید که از نظر عاطفی در دسترس نیستند یا رفتارهای تحقیرآمیز و سوءاستفاده‌گرانه در قبال شما دارند؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره فن بیان و شایستگی

دوره هدف و برنامه ریزی

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی ویژن

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتس‌اپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی