



کهن‌الگوی یتیم - مثبت

یتیم مثبت:

یتیم در سفر قهرمانی به ما کمک می‌کند تا اتفاقات ناخوشایند زندگی را بپذیریم و نسبت به زندگی تفکر واقع‌بینانه پیدا کنیم. حقیقت‌ها را همان‌طور که هست ببینیم و در زمان احساس درد و رنج و نیاز به کمک، آماده دریافت کمک از دیگران باشیم و از کتاب، خدمات مشاوره و دوره‌های مفید برای کمک به خودمان استفاده کنیم.

یتیم مثبت منجر به واقع‌بینی می‌شود، اینکه درک کنیم که ما در معرض خیانت و آسیب دیدن هستیم و به کودک درون یاد می‌دهد چگونه در سختی‌ها دوام بیاورد.

یتیم چطور باعث نزدیک شدن ما به معنای حقیقی زندگی می‌شود؟

یتیم مثبت ترس از معمولی بودن ندارد. می‌تواند از طریق انجام کارهای معمولی به رضایت از زندگی برسد و معنای حقیقی زندگی را پیدا کند.

یتیم مثبت ارتقا یافته :

او به شرافت مردم عادی جامعه اعتقاد دارد و نگاه واقع‌بین او جایی برای نادیده گرفتن حقیقت‌های زندگی باقی نمی‌گذارد. او از کتاب‌ها، خدمات روانشناسی و همچنین دوستان خوب خود کمک مؤثر دریافت می‌کند.

کارهایی که به ارتقا و تعادل یتیم مثبت کمک می‌کند:

- انتخاب اهداف بزرگ و ارزشمند به جای خواسته‌های سطح پایین و دم دستی.
- پذیرفتن مسئولیت افکار، احساسات و تجربیات خود و خودداری از مقصر کردن دیگران.
- دیدن نقش خود و تاثیر تصمیمات و رفتار خود در شکل‌گیری مسائل زندگی.
- برای پرورش یتیم مثبت، توانایی پیش‌بینی مشکلات را تقویت می‌کنیم تا از فشار بیش‌ازحد و آسیب زدن به خود جلوگیری کنیم.
- درعین واقع‌بینی، واقع‌گرایی و استقامت بتوانیم اعتماد، ایمان، امید و خوش‌بینی را هم تجربه کنیم.

تمرین‌های یتیم مثبت:

- نمره کهن‌الگوی یتیم مثبت شما در آزمون چیست؟

خوب فکر کنید و پاسخ دهید :

- از چه زخم‌هایی در زندگی خود توانستید اکسیر بسازید؟
- حس‌تان را از جلسه امروز بنویسید. چه چیزی امروز برای شما فوق‌العاده بود؟
- چه چیزی را تصمیم گرفتید با آن مواجه شوید و دنیای جدیدی را تجربه کنید؟