

تاج جمله علم ها شد علم نفس
بی نیاز از آن نباشد هیچ کس

مولوی

آفتابی لب درگاه شماست
که اگر در بگشایید به رفتار شما می نگرد

سهراب سپهری

مقابله با خلق منفي

هدف كلي:

آشنا كردن و توانمندسازي دانشجويان در زمينه‌ي افزايش شادكامي و مقابله با خلق منفي

اهداف ويژه

- آشنا كردن دانشجويان با مفاهيم پايه در شادكامي و مقابله با خلق منفي.
- توانمندسازي دانشجويان در زمينه مهارت مقابله با خلق منفي و پرورش شادكامي اصيل

شادکامی (Happiness)

- داینر (۲۰۰۲) معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است.
- شادکامی یک تجربه عاطفی خوشایند است که با خشنودی، احساس رضایت از زندگی، احساس امنیت و انرژی همراه است.
- سلیگمن اما می گوید شادکامی حقیقی رسیدن به فراخنای شناسایی خود و رشد توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق است.

عواملی که مانع شادکامی است

- ۱. نشخوار فکری گذشته و آینده
- هست هوشیاری زیاد ما ماضی/ماضی و مستقبلت پرده خدا
- آتش اندرزن به هر دو تا به کی/پرگره باشی از این دو همچو نی
- تا گره بانی بود همساز نیست/همنشین آن لب و آواز نیست
- ای خبرهات از خبر ده بی خبر/توبه ی تو از گناه توبدتر
- در زمان حال زندگی کنید
- از تک تک لحظات لذت ببرید
- هر تجربه ای معمولاً می تواند لذت بخش باشد

• ۲. نگرانی بیش از اندازه

• اضطراب و نگرانی ترس و برانگیختگی پاسخ

های طبیعی و سازگارانه است اما در زمان

خاص و به میزان منطقی اگر در زمان غیر

طبیعی و به میزان زیاد باشد اختلال است

• ۳. مقایسه اجتماعی

- رقابت هایی که در زندگی ما وجود دارد در بسیاری از مواقع شدید و غیر منطقی است. تفاوت های فردی را نادیده می گیریم و به شادکامی آسیب جدی می زنیم.
- در روان شناسی تربیتی رقابت بین دانش آموزان جنایت علیه بشریت به حساب می آید.

- ۴. ترس از دیدگاه و قضاوت دیگران
- روانشناسان و سواس بیش از اندازه به قضاوت دیگران را دیکتاتوری دیدگاه دیگران تعریف می کنند. بسیاری از مواقع ما ترجیح می دهیم بدبخت باشیم اما دیگران فکر کنند ما خوشبختیم!!

- ۵. احساس گنهکاری بیش از اندازه
- یکی دیگر از افکار وسواسی که در فرهنگ ما زیاد دیده می شود احساس گنهکاری بیش از اندازه است. تحقیقات نشان می دهد این افکار فقط به شادکامی آسیب می زند و ربطی به درستکاری ندارد.

• ۶. ضعف جسمانی

- نیرومندی و سلامت جسمانی یک عامل بسیار مهم در پرورش حس شادکامی است. بالا رفتن شاخص ها سلامت جسمی رابطه قوی و مثبتی با شادکامی دارد. ورزش هفته ای سه تا چهار بار آنقدر که حداقل بیست دقیقه ضربان قلب بالای ۹۵ تا ۱۰۰ بار در دقیقه برسد مثل شام شب ضروری است.

• ۷. عدم یکپارچگی شخصیت

- تضاد اندیشه و عمل حالتی است که در فرد بین باور ها و ترجیحاتی که دارد با رفتاری که انجام می دهد تضاد دیده می شود. هر چه فرد بین اعتقادات و رفتارش همسویی داشته باشد سلامت روان بیشتری دارد.

پرورش شادکامی

- شادکامی اصیل محصول انتخاب است
- انتخاب یعنی (الف، ن، ت، خ، الف، ب)

- الف) اهداف روشن داشتن
- پرورش هدف و هدفمندی در زندگی مستلزم مطالعه و تلاش است.
- گرفتن مدرک دانشگاهی، خرید خانه و اتومبیل لوکس هدف نیست وسیله است.
- بین هویت داشتن و هویت شدن چه تفاوتی وجود دارد؟
- من بودم و شدم نه زان گونه که غنچه ای گلی یا ریشه ای که جوانه ای یا یکی دانه که جنگلی، راست بدان گونه که عالی مردی شهیدی که آسمان براو نماز برد

• تکلیف

• اهدافی روشن و دقیق از نوع **شدن** برای خود بنویسید

- (ن) نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم
- توانمندی های خود را بدانیم و البته محدودیت هایمان را
- خواستن توانستن نیست شرط لازم برای توانستن است
- خود آگاهی اولین مهارت از مهارتهای زندگی است

• تکلیف

- ۵ مورد از نقاط قوت و ۵ مورد از نقاط ضعف (جسمی، شخصیتی، روانشناختی و...) برای خود بنویسید

- (ت) تمرکز بر زمان حال
- این مهارت ضد نشخوار فکری گذشته و آینده است
- افسردگی گیر کردن در گذشته و اضطراب پریدن در آینده است. اما شادکامی بودن زمان حال است

• (خ) خوشبینی

- منظور از خوشبینی توهم و انکار واقعیت نیست. در زندگی همه ما مشکل هست اما نه بد بینی نه بی خیالی سازگارانه نیست بلکه باید خوشبینی مبتنی بر واقع بینی داشته باشیم
- در روابط بین فردی بسیاری از مواقع تعبیر های خودکار ذهن ما را اشغال می کند. باید برای هر تعبیری مدرک پیدا کنیم اگر نبود جایگزین تعبیر غلط چه خواهد بود؟

- الف) ارتباط معنی دار و پویا با اطرافیان

- این اصل بنیادین در نظریه انتخاب است

- انسان سالم و شادکام نمی تواند دوستان متعدد صمیمی نداشته باشد. روابط غنی با عزیزان و اطرافیان لازم است اما لازم نیست حتما عشقانه دوستشان داشته باشیم. داشتن ارتباط سازنده با مادر شوهر و مادر زن به همین شکل ممکن است. روی دوستی هایمان سرمایه گذاری کنیم برای آنها وقت بگذاریم
- بری این کار **اولین** مهارت این است که بدانیم طرف مقابل ما انسان است. **دومین** اینکه هیچ انسانی را در روی زمین نمی توان تغییر داد مگر خودش خودش را تغییر دهد.

• (ب) بشاش و پر انرژی بودن

غیر ممکن است سالم و پر انرژی نباشیم و شادکامی را تجربه کنیم

سه مولفه بشاش بودن

۱. خواب خوب

۲. تغذیه درست

۳. ورزش حداقل سه روز در هفته ضربان قلب باید

بالای ۹۵ و ۱۰۰ برسد.

- سوال؟؟
- چقدر در هفته ورزش می کنید؟
- ورزش را یک سرگرمی می دانید یا ضرورت؟

- خلاصه اینکه
- شادکامی را باید **انتخاب** کنیم
- برای این انتخاب عوامل محیطی تاثیرگذارند اما تعیین کننده نیستند.
- تعیین کنند خود ما هستیم

- يك خاطره ناراحت كننده را مجسم كنيد
- يك دعواي شديد با ديگران
- ماجراي فوت عزيزان
- مثل يك فيلم از ابتدا تا انتها آن را در ذهن بازسازي كنيد

چه احساسی دارید ؟
حالت‌های فیزیولوژیکی شما (ضربان
قلب، دمای بدن، خشم) تغییر می کند؟

به خود چه مي گوئيد ؟

افکار

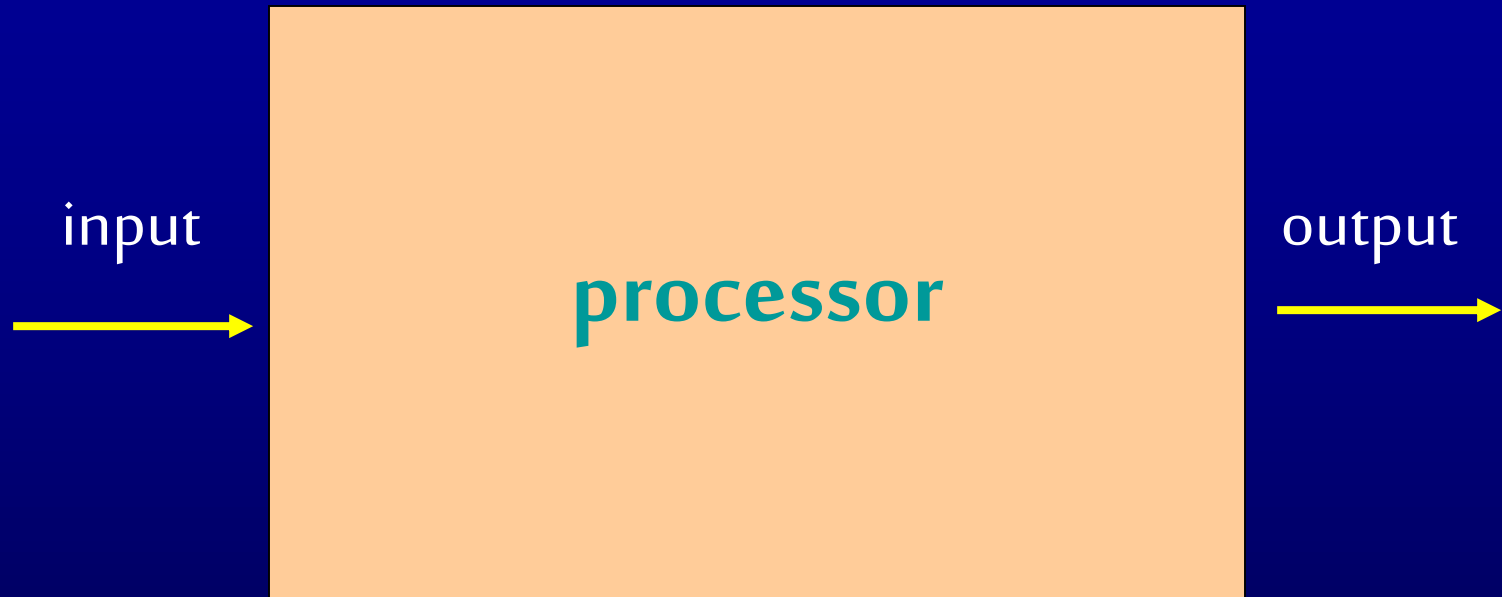
احساس

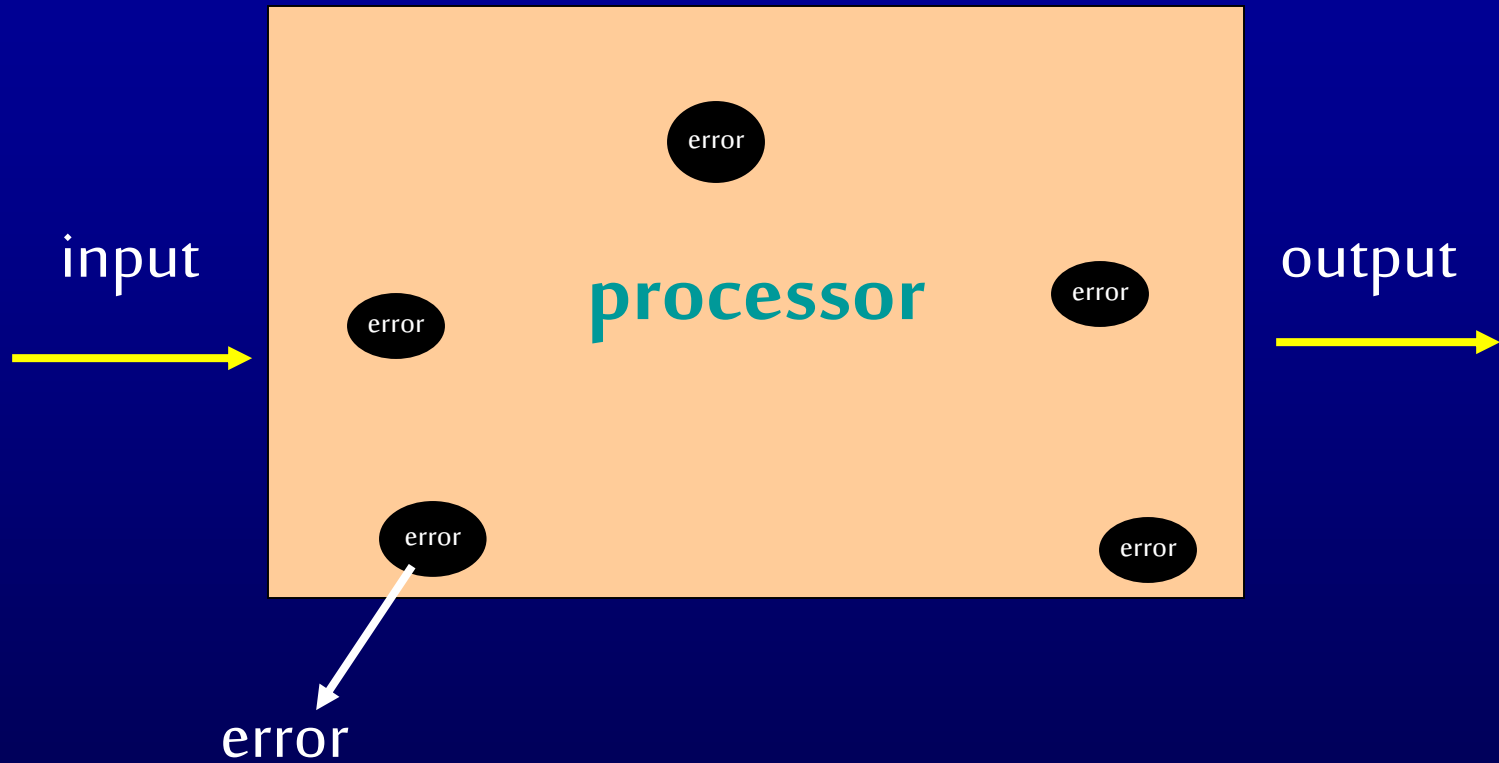
رفتار

چه باید کرد؟

گام اول : شناسایی افکار منفی

شناسايي رابطه بين افكار
، احساس و رفتار
چرخه افكار چيست؟





• تکلیف

- از باورهایی که در ادامه می آید چند مورد را شما هم باور دارید؟

- براي ارزشمند بودن به عنوان يك انسان، بايد به موفقيت در هر كاري كه مي‌كنم بدون هيچ اشتباهي دست‌يابم.
- من به عشق و تأييد افراد مهم نيازمندم.
- محبت از طرف افراد ديگر را خيلي جدی مي‌گيرم.
- افراد بايد همواره كار صحيح را انجام دهند، زماني كه كاري آسيب‌زا انجام مي‌دهند بايد سرزنش و تنبيه شوند.
- وقايع بايد طبق آنچه مي‌خواهم باشد و در غير اين صورت زندگي غير قابل تحمل خواهد بود.
- ناراحتي من به واسطه اتفاقات خارج از كنترل من به وجود آمده‌اند و در نتيجه كار زيادي نمي‌توانم براي آنها انجام دهم.

. من باید در مورد چیزهای خطرناک و ناخوشایند نگران باشم وگرنه آنها ممکن است اتفاق بیفتند.

- با اجتناب از مشکلات، ناملایمات و مسئولیت در زندگی شادتر خواهم بود.
- هرکسی باید به فردی قویتر از خود تکیه کند.
- اتفاقات گذشته باعث مشکلات من هستند و آنها همچنان در احساسات و رفتارهای من دخیلند.
- من باید با ناراحتی دیگران ناراحت شوم و با ابراز علاقه آنها شاد.
- من نباید احساس ناآسودگی و درد داشته باشم، نمی‌توانم این‌ها را درک کنم و باید از آنها اجتناب کنم آن هم به هر قیمتی.
- هر مشکلی باید راه‌حل ایده‌آلی داشته باشد و وقتی فردی نتواند آن راه‌حل را بیابد زندگی غیرقابل تحمل خواهد بود.

گام دوم : بررسی خطاهای شناختی

۱. من به عشق و تأیید افراد مهم نیازمندم. (باور غیرمنطقی)
عشق و تأیید بسیار دلپذیر است و در شرایط مناسب به دنبال آن خواهم بود اما آنها از واجبات نیستند من بدون آنها نیز می‌توانم زندگی کنم. (باور منطقی)

۲. برای ارزشمند بودن به عنوان یک انسان، باید به موفقیت در هر کاری که می‌کنم بدون هیچ اشتباهی دست‌یابم. (باور غیرمنطقی)
من همواره سعی می‌کنم تا حد ممکن به موفقیت دست‌یابم. اما شایستگی عدم شکست غیرواقعی است. بهتر است که خود را جدا از عملکرد خود به عنوان یک انسان بپذیرم. (باور منطقی)

۳. افراد باید همواره کار صحیح را انجام دهند، زمانی که کاری آسیب‌زا انجام می‌دهند باید سرزنش و تنبیه شوند. (باور غیرمنطقی)
ناخوشایند است که گاهی افراد کارهای نادرست انجام می‌دهند اما انسان کامل نیست و ناراحت کردن خودم در حقیقت تغییری ایجاد نخواهد کرد. (باور منطقی)

۴. وقایع باید طبق آنچه می‌خواهم باشد و در غیر این صورت زندگی غیرقابل تحمل خواهد بود. (باور غیرمنطقی)

هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید هر چیز باید چگونه که می‌خواهم اتفاق بیفتد. ناامید کننده است اما می‌توانم این را درک کنم به خصوص برای جلوگیری از فاجعه. (باور منطقی)

۵. ناراحتی من به واسطه اتفاقات خارج از کنترل من به وجود آمده‌اند و در نتیجه کار زیادی نمی‌توانم برایش انجام دهم. (باور غیرمنطقی)

عوامل خارجی بسیاری در کنترل من نیستند. اما این‌ها افکار من هستند (نه عوامل خارجی) که باعث احساسات من می‌شوند و می‌توانم بیاموزم که افکارم را کنترل کنم. (باور منطقی)

۶. من باید در مورد چیزهای خطرناک و ناخوشایند نگران باشم وگرنه آنها ممکن است اتفاق بیفتند. (باور غیرمنطقی)

نگرانی در مورد وقایعی که می‌توانند ناخوشایند باشند از رخداد آنها جلوگیری نخواهد کرد اینکار فقط من را در حال حاضر نگران و افسرده می‌سازد. (باور منطقی)

۷ با اجتناب از مشکلات، ناملايمات و مسئوليت در زندگي شادتر خواهم بود. (باور غير منطقي)

اجتناب از مشکلات به صورت خلاصه آسانتر است و کنار گذاشتن چيزها از اتفاقات نامناسب براي مدت طولاني جلوگيري مي‌کند و همچنين به من فرصت بيشتري براي نگران شدن مي‌دهد. (باور منطقي)

۸. هرکسي بايد به فردي قويتر از خود تكيه کند. (باور غير منطقي)
تكيه بر ديگري ممکن است باعث رفتارهاي وابسته گردد. عيبي ندارد که به جستجوي کمک باشيم اما در صورتي که آموخته باشيم به خود و قضاوت خود ايمان داشته باشيم. (باور منطقي)

۹. اتفاقات گذشته باعث مشکلات من هستند و آنها همچنان در احساسات و رفتارهاي من دخيلند. (باور غير منطقي)
گذشته نمي‌تواند در زمان حال من تأثير بگذارد. باورهاي اخير من عکس العملها را ايجاد مي‌کنند. ممکن است اين باورها را در گذشته آموخته باشم اما مي‌توانم در حال حاضر آنها را تحليل و تفسير دهم. (باور منطقي)

۱۰ من باید با ناراحتی دیگران ناراحت شوم. (باور غیرمنطقی)
من نمی‌توانم احساس بد و ناراحتی دیگران را با ناراحت شدن خود تغییر دهم.
(باور منطقی)

۱۱. من نباید احساس ناآسودگی و درد داشته باشم، نمی‌توانم این‌ها را درک کنم
و باید از آنها اجتناب کنم آن هم به هر قیمتی. (باور غیرمنطقی)
چرا من نباید احساس ناآسودگی و درد کنم؟ من اینها را دوست ندارم اما
درکشان می‌کنم. اگر همواره از ناملایمات اجتناب کنم زندگی من بسیار محدود
خواهد بود. (باور منطقی)

۱۲. هر مشکلی باید راه‌حل ایده‌آلی داشته باشد و وقتی فردی نتواند آن راه‌حل را
بیابد زندگی غیرقابل تحمل خواهد بود. (باور غیرمنطقی)
مشکلات معمولاً راه‌حل‌های متفاوتی دارند بهتر است که منتظر راه‌حل ایده‌آل
نباشیم و به بهترین راه‌حل موجود زندگی کنیم. من می‌توانم با کمتر ایده‌آل
زندگی کنم. (باور منطقی)

خطاهای شناختی

- تفکر همه یا هیچ
- تعمیم مبالغه آمیز
- فیلتر ذهنی
- بی توجهی به امر مثبت
- نتیجه گیری شتابزده
- ذهن خوانی
- پیشگویی
- انتظار احترام از همه
- بزرگ نمایی
- استدلال احساسی
- باید ها
- برچسب زدن
- شخصی سازی و سرزنش خود
- مسئولیت پذیری بیش از اندازه
- کمال گرایی افراطی

کار عملي در گروه هاي کوچک

خطاهاي شناختي افکار خود را پيدا کنید.

مبارزه با افکار خود آیند منفي

شك كردن

ارزيابي مجدد

فرضيه آزمائي

چگونه؟؟؟

- چه خطاهای شناختی مرتکب شده ام؟
- چه شواهدی برله وچه شواهدی برعلیه این فکرووجود دارد؟
- این تفکرچه سودها وچه زیان هایی برای من دارد؟
- به چه نحو دیگری می توانم فکرکنم؟

کار عملي در گروه هاي کوچک

پیدا کردن افکار جانشین

راهکارهای مقاوم شدن در برابر افسردگی

- هر روز سر ساعت خاصي از خواب بيدار شويد.
- در محيط خود تغييرات كوچكي ايجاد كنيد .
- به يك دوست تلفن كرده يا به ديدن كسي برويد.
- حالت چهره خود را تغيير دهيد.
- فهرستي از كارهاي لذت بخش داشته باشيد كه به موقع آنها را انجام دهيد.
- علت ناراحتي خود را پيدا كنيد.
- فهرست خصوصيات مثبت و توانائيهاي خود را بنويسيد.
- افكار و احساسات خود را بنويسيد.

- سرگرمی‌هایی برای خود داشته باشید.
- ورزش و نرمش کنید .
- در کارهای داوطلبانه و خیریه شرکت کنید.
- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید.
- تفاوتها را بپذیرید .
- اهداف واقع بینانه‌ای داشته باشید.
- احساسات خود را به روش مناسب عملی کنید.

جمع بندي

- از اين كارگاه چه آموختيد؟

- چه احساسی داريد؟



corbis

شاد کام باشید