

هیجان‌ات ، شخصیت

انگیزش و ترس

دولفان

علی شبر و نبی

رضا هاشمی پور

مریم پروانه

ایوب بهمنی خوا

رضا ایزدی بورکی

عنوان و نام بنادر :	هیجانان، شخصیت، انگیزش و ترس / مولفان: علی شیروانی... (و دیگران).
مصححات سر :	قم: آثار علم، ۱۳۹۷.
مصححات ظاهری :	۳۰۰ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم
شابک :	978-600-5916-08-5
و شریف فهرست نویسی :	فها
بداناش :	مولفان: علی شیروانی، رضا هاشمی، فرید پروانه، ایوب بهمنی خواه، رضا ایزدپورکی.
موضوع :	شخصیت -- جنبه های روان شناسی
موضوع :	Personality -- Psychological aspects
موضوع :	احالات شخصیتی
موضوع :	Personality disorders
موضوع :	نیم های شخصیتی: ۵ گانه
موضوع :	Enneagram
موضوع :	اضطراب
موضوع :	Anxiety
موضوع :	شخصیت، علم، ۱۳۷۲ -
شابک :	BF۶۹۸/۵۹.۱۳۹۷
ردیف ملی نویسی :	۱۵۵/۲
شماره کتاب :	۵۱۱۶۶۱



انتشارات آثار علم

هیجانان، شخصیت، انگیزش و ترس

مولف : علی شیروانی، رضا هاشمی، فرید پروانه، ایوب بهمنی خواه

ناشر : آثار علم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ : ولیعصر

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۵ - ۰۸ - ۹۹۱۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

www.Ketab.ir

فهرست

مقدمه	۱۳
۱-تیب کمالگرا	۱۷
دور معیوب (سیکل معیوب) در روند کمال گرایی	۲۰
ریشه های کمال گرایی	۲۱
دلایل سیکل "بری شخصیت کمال گرا در افراد	۲۳
۱. والدین قدرت طلب	۲۳
۲. والدین کمال گرا	۲۴
۳. باورهای فردی	۲۵
ویژگی های افراد کمال گرا	۲۶
۱. معیارهای سطح بالا	۲۶
۲. کمتر کسی به حد مطلوب آن ها می رسد	۲۶
۳. جذب کسانی می شوند که بالقوه کمال گرا هستند	۲۷
۴. گرایش به ناراحتی و افسردگی دارند	۲۷
کمال گرایی خوب، کمال گرایی بد	۲۸
۱. کمال گرایی خودمدار	۲۹

۲. کمال گرایی دیگرمدار ۲۹
۳. کمال گرایی القا شده توسط اجتماع ۲۹
- کمال گرایی چه نسبتی با ورزش دارد؟ ۳۰
- پهار گام تا درمان کمال گرایی ۳۱
۱. باور کنید که می شود تغییرش داد ۳۱
- نسبت کن گرایی تان را بشناسید ۳۱
۳. بورها- غیرمنطقی تان را بازسازی کنید ۳۲
۴. والدین تان را آگاه کنید ۳۳
- چطور مهر طلب بودن را از بین ببریم ۳۳
- چطور مهر طلب ها را ببینیم؟ ۳۴
- چطور مهر طلبی را از بین ببریم؟ ۴۱
- 1- بلافاصله به همه خواسته هایی که دیگران از شما دارند جواب مثبت ندهید ۴۱
- 2- افکار غلط خود را دایما اصلاح کنید ۴۲
- 3- یاد بگیرید که از دیگران بگیرید ۴۲
- 4- از خود مراقبت کردن را یاد بگیرید ۴۳
- ۳- تیپ پیشرفتگرا یا موفقیت جو: ۳

۴- تیپ رمانتیک محزون یا هنرمند: ۴۴

۵- تیپ فکور: ۴۵

۶- تیپ وفاخو، وفاجو و شکاک: ۴۷

۷- تیپ خوش بین و خوش گذران: ۴۸

۸- تیپ چالشگر یا قدرت طلب: ۵۰

طبقه بندی تیپ های شخصیتی افراد سلطه جو: ۵۴

۱- دیکتاتور ۵۵

۲- آدم ضعف ۵۵

۳- حسابگر ۵۶

۴- شخص وابسته ۵۶

۵- قلدر ۵۶

۶- آدم خوب ۵۷

۷- قضاوتگر ۵۷

۸- هواخواه ۵۸

دلایل سلطه جویی چیست؟ ۵۹

اولین دلیل سلطه جویی: ۵۹

- ۵۹ دومین دلیل سلطه جویی:
- ۶۰ سومین دلیل سلطه جویی:
- ۶۱ چهارمین دلیل سلطه جویی:
- ۶۲ پنجمین دلیل سلطه جویی:
- ۶۲ ششمین دلیل سلطه جویی:
- ۶۳ رفتار «ج» در برابر رفتار خلاقه
- ۶۸ ۹-تجرب صلح طلب و میانجی:
- ۷۴ جنبه های منفی هیجان در واکنش های
- ۸۶ عملکرد ذهن در هیجان
- ۸۹ اساس عصبی هیجان
- ۹۲ نظریه های مربوط به هیجان
- ۱۰۱ هیجان و سلامت
- ۱۰۷ اضطراب چیست؟
- ۱۰۹ تفاوت استرس و اضطراب
- ۱۱۰ استرس زمینه ساز اضطراب است
- ۱۱۱ علل اضطراب

- ۱۱۲..... مراحل اضطراب
- ۱- واکنش اخطار: ۱۱۲.....
- ۲- مرحله ی مقاومت: ۱۱۳.....
- ۳- مرحله ی فرسودگی: ۱۱۴.....
- انواع اختلال اضطراب کدامند؟ ۱۱۵.....
- اختلال هراس- (Panic disorder) ۱۱۵.....
- حس پانیک یکی از انواع اختلالات اضطرابی است ۱۱۷.....
- اختلال وسواس جبری- (OCD) ۱۲۱.....
- علل اختلال وسواس-حیرى ۱۲۲.....
- مدل ارثی (جنتیک) ۱۲۳.....
- نظریه یادگیری و مدل های شرط سازی ۱۲۴.....
- انواع وسواس ۱۲۵.....
- وسواس های فکری ۱۲۵.....
- انواع وسواس عملی ۱۲۶.....
- بُعد اجتماعی وسواس ۱۲۸.....
- اختلال تنش زای پس از رویداد- (PTSD) ۱۳۰.....

- گسترش PTSD ۱۳۱
- علائم اختلال استرسی پس از ضایعه روانی ۱۳۲
- اختلال اضطراب اجتماعی ۱۳۶
- اختلال اضطراب اجتماعی چگونه تشخیص می‌شود؟ ۱۴۱
- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر ۱۴۲
- ۱۴۵
- درمان اضطراب ۱۵۱
- ۱- روان درمسی ۱۵۱
- تعریف رفتار درمانی شناختی ۱۵۴
- اصول رفتار درمانی شناختی ۱۵۵
- درمان دارویی ۱۶۳
- آنتی هیستامین ها ۱۶۷
- برای مصرف داروهای ضد اضطراب باید به چه نکاتی توجه کرد؟
- ۱۷۰
- بهترین داروهای گیاهی ضد استرس ۱۷۱
- سنبل الطیب ۱۷۱
- «گل ساعتی» را دایم مصرف نکنید! ۱۷۲

- «رزماری» را فراموش نکنید ۱۷۲
- گل‌های لاوندِر یا اسطوخودوس ۱۷۴
- درمان خانگی اضطراب ۱۷۷
- ۱- یاد خدا ۱۷۷
- ۲- آسایِ تپِ شخصیت خود ۱۷۸
- ۳- بریدنِ اعتماد به نفس ۱۷۹
- درمان عدم اعتماد به نفس ۱۸۳
- ۴- ورزش ۱۸۴
- تاثیرات فعالیت ورزشی را می‌توان دلایل ذیل دسته‌بندی کرد:
- ۱۸۶
- ۵- یادگیری آرمیدگی ۱۸۹
- پیشگیری از اضطراب ۱۹۸
- منابع ۱۹۹

مقدمه

شخصیت فرد یکی از عوامل مهم در بروز هیجانات است. ما در این بخش به بررسی ۹ تیپ شخصیتی میپردازیم تا فرد با دانستن ویژگی‌های خود در کنترل هیجانات مزمن‌تر باشد.

شخصیت، بحثی عمده از دانش روان‌شناسی است که هدف نهایی هر انسان و روی‌دادی انحصاری است. روان‌شناسی شخصیت، اهمیت خاصی برای فرد و تفاوت‌های او قائل است؛ اگرچه شباهت‌ها، رفتاری و شخصیت‌های مشابه در افراد را باور دارد، بیش‌تر به تفاوت‌های افراد توجه دارد: چرا عده‌ای موفق و بعضی ناموفق‌اند؟ چرا برداشتی فرد از امور متفاوت است؟ چرا عده‌ای به بیماری روانی دچار می‌شوند در

حالی که دیگران در همان شرایط، سالم می‌مانند؟ چرا و چگونه بعضی از افراد تغییر می‌کنند یا در برابر تغییر مقاوم‌اند؟

در طول ایام، تیپ‌های شخصیتی متفاوتی شکل گرفته‌اند؛ برای مثال، تیپ‌های شخصیتی یونان باستان، براساس چهار مزاج دمووی، سانی، فلوژی و بلغمی گروه‌بندی شده بودند؛ یا تیپ‌شناسی چینی که براد را براساس پنج عنصر تقسیم‌بندی کرده‌اند. کتاب‌های طالع‌بینی نیز در واقع بیان‌کننده‌ی ویژگی‌ها و صفات‌های شخصیتی انسان هستند. در این راستا، نظریه‌پردازان بزرگی، مانند: «یونگ» تیپ‌های شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا و «کارن هورنای» مهرطلب، برتری‌طلب و انزواطلب را معرفی کرده‌اند.

تئوری انیاگرام یا تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه، توجه بسیاری از پژوهش‌گران علوم روان و روان‌شناسان برجسته را به خود جلب کرده است. انیاگرام، یک شکل هندسی است که نه شخصیت اصلی انسان و روابط پیچیده‌ی آن را نشان می‌دهد. این روش، سبک‌ها در خودیابی و خودشناسی مفید و اثرگذار است، بلکه چگونگی رسیدن به تمام‌والای انسانی را نیز به‌گونه‌ای مفصل و جامع بیان می‌کند. سرچشمه‌ی اصلی انیاگرام در انسان‌شناسی عارفانه و عالمانه‌ی فرهنگ‌های اسطوره‌ای ملیت‌های مختلف، نهفته است. کلمه‌ی انیاگرام (نه = Ennea).

(شکل = gram) از یونان باستان آمده که تجزیه و تحلیلی از عقل عرفانی ادیان مختلف در هزاران سال گذشته است.

در ابتدا این تئوری را «جورجیوف»، دانشمند و عارف بزرگ روسی، طرح کرد و سپس «تارن جو» آن را وارد حیطه‌ی روان‌شناسی کرد. تئوری انیاگرام یا تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه، ترکیبی از عرفان شرقی و روان‌شناسی مدرن است. هدف جورجیوف از تحقیق در این زمینه، شناخت ابعاد شخصیت انسان و ارائه‌ی راه‌کار برای رشد و خودآگاهی بیش‌تر انسان بود. زیرا وی بر این باور بود که انسان با شناخت درست از خود، قادر به کمک به خویش و دیگران خواهد بود.

تئوری انیاگرام، ذات انسان را شناسانده و پیش‌زمینه‌ای برای دستیابی به عرفان دین است. اما شناخت دینی و مذهبی نمی‌دهد. این تئوری راهنمای اثرگذار و بالارزشی برای روان‌شناسی و تشخیص تیپ شخصیتی است و در واقع، چهار رُب شخصیتی ما را به ما می‌شناساند. در انیاگرام هر تیپ شخصیتی دو تیپ فرعی دارد که کمی با هم متفاوت هستند. هر فرد، یک تیپ شخصیتی دارد که در طول عمر تغییر نمی‌کند؛ اما درون همان تیپ شخصیتی می‌تواند مراحل مختلف رشد انسانی در نوسان باشد (مراحل سالم، متوسط و نابالغ). این اطلاعات، قرار نیست به قدرت ما اضافه کند یا باعث برجسته‌تر شدن به دیگران شود؛ بلکه علم شخصیت‌شناسی، به دلیل افزایش تفاهم میان

انسان‌ها اهمیت دارد. انسان‌ها در پی شناخت یک‌دیگرند تا روابط را با هم تنظیم کنند و با ایجاد تفاهم بیش‌تر، روابط سالم‌تری داشته باشند. تئوری انیاگرام، انسان‌ها را به نُه تیپ شخصیتی قسمت می‌کند که هر تیپ، نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارد.