

توافرہ نیست

مہارت مبارزہ با خلق منفی

محمدعلی جمشیدی



به نشر
انتشارات آستان قدس رضوی

کتاب جوان

تو افسرده نیستی

مهارت مبارزه با خلق منفی

محمدعلی جمشیدی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

ناشر همکار: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

طراح جلد: موسی پسندي

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

گرافی، چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی



انتشارات آستان قدس رضوی

سرشناسه: جمشیدی، محمدعلی، ۱۳۸۵ -

عنوان و نام پدیدآور: تو افسرده نیستی: مهارت مبارزه با خلق منفی / محمدعلی جمشیدی.
مشخصات نشر: [تهران]: کانون اندیشه جوان؛ مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۶۴ص

شابک: 7-330-159-600-978

وضعیت فهرست نویسی: فیا - یادداشت: ستانامه

موضوع: منفی گرایی. موضوع: Negativism

موضوع: منفی گرایی -- درمان.

موضوع: Negativism -- Treatment

موضوع: نگرش (روان شناسی) -- تغییر.

موضوع: Attitude change

موضوع: افسردگی موضوع: Depression, Mental

موضوع: منفی گرایی -- جنبه های مذهبی.

موضوع: Negativism -- Religious aspects

شناسه افزوده: شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی).

شناسه افزوده: Behnashr Company (Astan Quds Razavi Publications)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ج۸/۳۵/۶۹۸ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۳۹۶۳

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن: ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۳۴۴۱

همه حقوق محفوظ است

فهرست

پیشگمار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: آشنایی با خاکی منفی؛ زمینه‌ها و آسیب‌ها.....	۱۳
۱. تعریف خلق منفی.....	۱۳
۲. نشانگان خلق منفی و راه‌های آن.....	۱۵
۱-۲. نشانگان رفتاری.....	۱۵
۲-۲. نشانگان شناختی.....	۱۶
۲-۳. نشانگان عاطفی - هیجانی.....	۱۶
۲-۴. نشانگان جسمانی.....	۱۷
۳. خلق مثبت و نشانه‌های آن.....	۱۷
۴. تفاوت هیجان و خلق.....	۱۸
۵. عوامل ایجاد کننده خلق منفی.....	۱۸
۱-۵. عوامل شناختی و نگرشی.....	۱۸
۲-۵. عوامل محیطی - اجتماعی.....	۱۹
۳-۵. عوامل جسمی و وراثتی.....	۲۰
۴-۵. عوامل معنوی.....	۲۱
الف) نگرش و جهان‌بینی مادی.....	۲۱
ب) داشتن انتظارات افراطی از دیگران.....	۲۲
ج) پیروی از هواهای نفسانی.....	۲۲

- ۲۳ (د) حسادت
- ۲۳ (ر) ضعف توکل و تردید به قدرت لایزال الهی
- ۲۳ (س) نپذیرفتن واقعیت و خیال پردازی
- ۲۳ (ص) برآورده نشدن توقعات و نگرش منفی نسبت به اطرافیان
- ۲۴ (ط) تأسف شدید از آسیب های دنیوی
- ۲۴ (ع) آرزوهای بلند
- ۲۴ (ک) ضعف انگیزه و اراده
- ۲۴ ۶. عاشق تشنه کننده خلق منفی
- ۲۴ ۶-۱. براز نکردن هیجانات به شکل مناسب
- ۲۵ ۶-۲. لایزال و خصیت
- ۲۵ ۶-۳. ساقی خانواهی افسردگی
- ۲۷ فصل دوم: رهنمودهایی بر پایه گیری از خلق منفی
- ۲۷ ۱. برقراری ارتباط با دیگران
- ۲۷ ۲. تغذیه مناسب
- ۲۸ ۳. ورزش و تفریحات
- ۲۸ ۴. لباس مناسب
- ۲۸ ۵. مطالعه مناسب
- ۲۹ ۶. آداب خواب
- ۲۹ ۷. مدیریت زمان
- ۳۰ ۸. تعادل در ابعاد زندگی
- ۳۳ فصل سوم: راهکارهای مقابله با خلق منفی
- ۳۳ ۱. معنویت درمانی
- ۳۴ ۱-۱. دعا و تقویت ارتباط با خدا
- ۳۶ ۱-۲. انس با قرآن
- ۳۶ ۱-۳. توکل به خدا
- ۳۷ ۱-۴. صبر

۳۷	۱-۵. نماز و یاد خدا
۳۹	۱-۶. رضا به قضا و قدر
۳۹	۱-۷. ذکرهای مخصوص
۴۰	۱-۸. استغفار زیاد
۴۰	۱-۹. ترك حسادت
۴۰	۱-۱۰. هم‌نشینی با مؤمن
۴۰	۱-۱۱. توبه
۴۱	۱-۱۲. پیوند با خویشاوندان
۴۲	۲. شناخت درمان
۴۸	۳. رفتار درمی
۴۸	۳-۱. شیوه رفتاری (E, abc) برای مقابله با خلق منفی
۴۹	۳-۲. رفتارهای رفتاری برای مقابله با خلق منفی
۵۱	فصل چهارم: اصول حاکم بر مداوم هیپر
۵۱	اصل اول: بهبود مدت اجرا
۵۱	اصل دوم: نارضایتی از وضع موجود
۵۲	اصل سوم: مسائل را قطعه‌قطعه کنید!
۵۲	اصل چهارم: دیدن دو کار در برنامه و تمرکز بر یکی
۵۲	اصل پنجم: مثبت‌اندیشی به جای منفی‌بافی
۵۳	اصل ششم: تلاش برای هدف
۵۳	اصل هفتم: دنبال فرصت بگردید!
۵۳	اصل هشتم: ما معمولاً
۵۴	اصل نهم: عادت نکردن به برنامه‌ریزی و مدیریت زمان!
۵۴	اصل دهم: به خودتان پاداش دهید
۵۵	کتابنامه
۶۳	نمایه اعلام

پیشگفتار

بر اساس آمارها، حدود یک پنجم مردم گاهی در طول زندگی دچار افسردگی می‌شوند؛ به‌طوری‌که نیاز به خدمات مشاوره و روان‌درمانی پیدا می‌کنند. خلق منفی در بسیاری موارد پیش‌قراولانِ افسردگی است. درست است که اختلال نیست ولی می‌تواند زندگی را در آینده، مشکل یا مشکل‌دیده درآورد. در این کتاب ضمن آشنایی با نشانه‌های این مشکل، با آثار و عوامل آن آشنا می‌شوید و راهکارهای پیشگیری و مقابله با آن را می‌آموزید.

اثر حاضر محصول تلاش گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی مرکز پژوهش‌های جوان است. این مجموعه، شاخه‌ای از شاحسار پرد و با پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی^۱ است که با گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «اسنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» به افق‌های پیش‌رو و گام‌های اساسی در عرصه فرهنگ جامعه اندیشیده، آثار مفیدی به ثمر نشانده است. رشد و شکوفاندن باورها و رایش‌های دینی، معرفی الگوهای مطلوب رفتار دینی و پاسخ به نیازها و خواسته‌های حاضر در زمینه‌های

۱. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و منسجم، نظارت بر ریزی و نوآوری پیرامون زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظامات اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و روزآمد به حوادث واقعه فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری اقشار تحصیل‌کرده و نسل جوان کشور، به‌عنوان نهادی علمی - پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد. این پژوهشگاه دارای شخصیتی حقوقی، مستقل و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده حکمت و دین‌پژوهی، نظام‌های اسلامی، فرهنگ و مطالعات اجتماعی و دانش‌نامه‌نگاری دینی و همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

دینی، فرهنگی و اجتماعی، از برجسته‌ترین اهداف فراوری مرکز است تا با رصد اوضاع روز جامعه، به صید موضوعات ضروری دست زده، پژوهش‌هایی مفید بیافریند.

مرکز پژوهش‌های جوان در چهار سطح جوان، دانشجو، اندیشه و طلبه به تولید آثاری در قالب‌ها و آرایه‌های گوناگون مشغول است:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که هفته تا ۲۴ ساله‌اند و دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند.

۲. «کتاب دانشجو» مربوط به جوانان دانش‌پژوه در مقطع کاردانی و کارشناسی است که به طور معمول هجده تا ۲۶ سال دارند.

۳. «کتاب اندیشه» برای جوانانی نگاشته می‌شود که پویایی فکری خویش را تعالی بخشیده و بر فراز افق از مقطع کارشناسی قدم نهاده‌اند و به طور معمول کمتر از ۲۸ بهار را تجربه کرده‌اند.

۴. «کتاب طلب» با جریانی سخن می‌گوید که سال‌های نخست و سطوح میانی علوم حوزوی را می‌گذرانند.

کتاب پیش رو از آثار سطح برتر یکی از آثار مجموعه کتاب‌های مثبت هجده در این مرکز است. منظور از مثبت هجده کتاب‌هایی است که به مهارت‌آموزی جوانان بیشتر بالای هجده سال اختصاص دارد و با دید مثبتی که دارد، دانش و مهارت به آنان اضافه می‌کند.

این مرکز با قدردانی از حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمدعلی جمشیدی برای انجام این اثر، تلاش مجدانه مدیرگروه اخلاق، تربیت روان‌شناس حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمدمهدی عباسی آغوی و همکاری ارزرب گرامی حجت‌الاسلام والمسلمین آقای ابراهیم اخوی را ارج نهاده، صمیمانه در انتظار سدها و بیست‌هادهای خوانندگان تیزبین نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان