

مهارت‌های هیجانی در یهودی

مصطفی کریمی

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	کریمی، مصطفی، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های هیجانی در بهبودی / مصطفی کریمی
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۶ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۵۸ - ۰
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir در دسترس است.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر

www.ketab.ir



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده،

شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

www.zarnevsh.com

مهارت‌های هیجانی در بهبودی

نویسنده: مصطفی کریمی

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۸۸ - ۱۵۸ - ۰

قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: هیجان چیست؟	۱۵
۱-۱- هیجان چیست؟	۱۵
۱-۱-۱- تجربه ذهنی	۱۶
۱-۱-۲- پاسخ فیزیولوژیک	۱۶
۱-۱-۳- واکنش آیزاری / رفتاری	۱۶
۲-۱- انواع هیجان	۱۷
۱-۲-۱- هیجان‌های اصلی	۱۷
۱-۲-۲- هیجان خشم	۱۷
۱-۲-۲-۱- هیجان اندوه	۱۸
۱-۲-۲-۲- هیجان ترس	۱۸
۱-۲-۲-۳- هیجان شادی	۱۹
۱-۲-۲-۴- هیجان تنفر	۱۹
۱-۲-۲-۵- هیجان تعجب	۱۹
۱-۲-۲-۶- نشانه‌های هیجان‌های اصلی	۲۰
۲-۲-۱- هیجان‌های اولیه و ثانویه	۲۱
۱-۲-۲-۱- هیجان‌های اولیه (آنچه که اول احساس می‌شود)	۲۱
۲-۲-۲-۱- هیجان‌های ثانویه (آنچه که در مرحله بعدی احساس می‌شود)	۲۱
۳-۱- چه زمانی هیجان‌ات دردسرساز می‌شوند؟	۲۳
۴-۱- چرخه فکر، احساس، رفتار	۲۴

- ۱-۴-۱- تمیز فکر، احساس و رفتار..... ۲۶
- ۵-۱- چرا باید هیجان‌هایمان را بشناسیم؟..... ۲۶
- فصل دوم: هیجان خشم..... ۲۹
- ۱-۲- انواع اختلالات خشم چیست؟..... ۳۰
- ۲-۲- علت چیست و چه چیزی سبب خشم می‌شود؟..... ۳۱
- ۳-۲- افسردگی و خشم..... ۳۲
- ۴-۲- تشخیص دوگانه: اعتیاد و خشم..... ۳۳
- ۵-۲- نشانه‌های مشکل مدیریت خشم چیست؟..... ۳۳
- ۱-۵-۲- نشانه‌های عاطفی مشکلات مربوط به خشم..... ۳۳
- ۲-۵-۲- عوارض جسمی خشم..... ۳۴
- ۶-۲- تأثیرات بلندمدت و کوتاه‌مدت اضطراب و خشم..... ۳۴
- ۷-۲- داروهای خشم..... ۳۵
- ۱-۷-۲- داروهای خشم: گزینه‌های دارویی ضد خشم..... ۳۵
- ۲-۷-۲- داروهای خشم: گزینه‌های ممکن..... ۳۵
- ۳-۷-۲- اعتیاد به داروهای ضد خشم، وابستگی و ترک..... ۳۶
- ۴-۷-۲- استفاده بیش از حد دارو..... ۳۶
- ۸-۲- کمک گرفتن برای مشکلات مربوط به خشم..... ۳۶
- فصل سوم: هیجان اندوه..... ۳۷
- ۱-۳- هیجان اندوه چیست؟..... ۳۸
- ۲-۳- دلایل احساس اندوه و اندوه..... ۳۸
- ۳-۳- احساس اندوه و اندوه گذرا است..... ۳۹
- ۴-۳- حمایت کردن از فرد دیگری که اندوهگین است..... ۴۰
- ۵-۳- احساس اندوه با افسردگی تفاوت دارد..... ۴۱
- فصل چهارم: هیجان شرم..... ۴۳
- ۱-۴- چگونه فرد احساس شرمندگی می‌کند..... ۴۴

- ۴-۱-۱-۱- استنباط‌های مبتنی بر شرم ۴۵
- ۴-۱-۱-۱- من با ایده‌آل خود فاصله دارم ۴۵
- ۴-۱-۱-۲- من نزدیکانم را مأیوس کرده‌ام ۴۶
- ۴-۱-۱-۳- یکی از نزدیکان من مرا سرخورده کرده است ۴۷
- ۴-۱-۱-۴- دیگران در مورد من قضاوت منفی می‌کنند ۴۷
- ۴-۱-۲- باورهای غیرمنطقی مبتنی بر شرم ۴۸
- ۴-۱-۲-۱- شرمندگی در مورد فاصله گرفتن با ایده‌آل ۴۸
- ۴-۱-۲-۲- شرمندگی در مورد سرخورده کردن گروه ۴۸
- ۴-۱-۲-۳- شرمندگی و سرخورده شدن به واسطه‌ی یکی از افراد گروه ۴۸
- ۴-۱-۲-۴- احساس شرم وقتی مورد قضاوت منفی واقع می‌شویم ۴۹
- ۴-۱-۳- عمده‌ترین قضاوت‌های منفی درباره‌ی خود که منشأ آنها شرم است ۴۹
- ۴-۱-۳-۱- من معیوب هستم ۵۰
- ۴-۱-۳-۲- من آدم پست و ناچیزی هستم ۵۰
- ۴-۱-۳-۳- من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم ۵۰
- ۴-۱-۳-۴- من ضعیف و رقت‌انگیز هستم ۵۱
- ۴-۱-۳-۵- من تنفرانگیز هستم ۵۱
- ۴-۱-۴- چگونه فرد با ارزیابی خود براساس اتفاقاتی که برای او افتاده، خود را دچار شرم می‌کند ۵۲
- ۴-۲- شرم بی‌قید و شرط ۵۲
- ۴-۲-۱- باورهای غیرمنطقی که موجب بروز شرم می‌شوند ۵۲
- ۴-۲-۲- رفتارهایی که منشأ آنها باورهای غیرمنطقی مربوط به شرم هستند ۵۳
- ۴-۲-۳- کناره‌گیری از دیگران ۵۳
- ۴-۲-۴- فرار از نگاه دیگران ۵۴
- ۴-۲-۵- انزوا ۵۴
- ۴-۲-۶- عدم مسئولیت‌پذیری (در قبال رفتار) ۵۴

- ۵۵ ۷-۲-۴- کتمان فیزیکی و کلامی
- ۵۵ ۸-۲-۴- جبران شرمندگی
- ۵۶ ۳-۴- افراد باورهای غیرمنطقی در مورد شرم را آموخته و گسترش می‌دهند
- ۵۷ ۴-۴- رویکردهای متفاوت در برابر احساس شرم
- ۵۸ ۵-۴- ریشه‌یابی احساس شرم
- ۵۹ ۶-۴- راهکارهای از بین بردن شرم
- ۶۱ فصل پنجم: احساس گناه
- ۶۱ ۱-۵- علل احساس گناه
- ۶۵ ۲-۵- راهکارهای غلبه بر احساس گناه
- ۷۱ فصل ششم: هیجان ترس
- ۷۱ ۱-۶- ترس چیست؟
- ۷۲ ۲-۶- فوییا چیست؟
- ۷۲ ۳-۶- ترس ذاتی است یا اکتسابی است؟
- ۷۳ ۴-۶- از ترس بگذرید
- ۷۴ ۵-۶- پوشش‌های ترس
- ۷۴ ۶-۶- عوامل ترس
- ۷۵ ۷-۶- مقابله با ترس
- ۷۶ ۸-۶- انواع ترس
- ۷۶ ۱-۸-۶- ترس‌های مخرب
- ۷۶ ۲-۸-۶- ترس‌های سازنده
- ۷۶ ۹-۶- عکس‌العمل‌های افراد هنگام ترسیدن
- ۷۸ ۱۰-۶- عوامل ترس
- ۷۸ ۱-۱۰-۶- تجربیات گذشته
- ۷۸ ۲-۱۰-۶- شنیده‌ها و حوادث اخیر
- ۷۹ ۳-۱۰-۶- عدم آگاهی

- ۶-۱۰-۴- ناتوانی در کنترل شرایط ۷۹
- ۶-۱۱- انواع ترس ۸۰
- ۶-۱۱-۱- ترس از ارتفاع ۸۰
- ۶-۱۱-۲- ترس از تاریکی ۸۱
- ۶-۱۱-۳- ترس از پرواز ۸۱
- ۶-۱۱-۴- ترس از بیماری های سخت ۸۱
- ۶-۱۱-۵- ترس های ماوراء الطبیعه ۸۲
- ۶-۱۲- ترسیدن چگونه باعث سوء استفاده می شود؟ ۸۲
- ۶-۱۳- چگونه ترس را کنار بگذاریم؟ ۸۳
- فصل هفتم: هیجان شادی ۸۷
- ۷-۱- شادی چیست؟ ۸۷
- ۷-۲- دو مؤلفه اصلی شادی ۸۸
- ۷-۳- دلیل شادتر بودن برخی افراد چیست؟ ۸۸
- ۷-۴- چرا باید شاد باشیم؟ ۸۸
- ۷-۵- از کجا بفهمید فردی شاد هستید؟ ۸۹
- ۷-۶- فواید شادی چیست؟ ۹۰
- ۷-۷- شناخت و بررسی انواع شادی و خوشحالی ۹۰
- ۷-۸- دامنه شادی تا کجاست؟ ۹۱
- ۷-۹- داستان های ساختگی در مورد شادی ۹۱
- ۷-۱۰- چرا باید شاد باشیم؟ شادی باعث چه چیزی می شود؟ ۹۲
- ۷-۱۱- چگونه می توان شاد بود؟ راز شادی چیست؟ ۹۳
- فصل هشتم: هیجان نفرت ۹۷
- ۸-۱- احساس نفرت چیست؟ ۹۸
- ۸-۲- اولین باری که انسان احساس نفرت را تجربه می کند کجاست؟ ۹۸
- ۸-۳- تفاوت احساس نفرت و اجتناب ۹۸

۹۹.....	۸-۴- راهکارهای مقابله با احساس نفرت
۱۰۳.....	فصل نهم: هیجان تعجب
۱۰۳.....	۹-۱- احساس تعجب و بهت
۱۰۴.....	۹-۲- انواع تعجب و بهت زندگی
۱۰۴.....	۹-۲-۱- تعجب منفی
۱۰۴.....	۹-۲-۲- تعجب مثبت
۱۰۴.....	۹-۲-۳- تعجب خنثی
۱۰۵.....	۹-۳- حالت‌های چهره در هنگام بروز تعجب و بهت زندگی
۱۰۵.....	۹-۴- چه واکنشی باید در مقابل بهت و تعجب داشت؟
۱۰۵.....	۹-۵- تأثیر خدمات روان‌شناسی بر کنترل هیجانات
۱۰۷.....	فصل دهم: هیجان حسادت
۱۰۸.....	۱۰-۱- تعریف حسادت چیست؟
۱۰۹.....	۱۰-۲- راهکار برای رفع حس حسادت
۱۱۳.....	فصل یازدهم: هیجان غرور
۱۱۳.....	۱۱-۱- تعریف روان‌شناسی غرور
۱۱۳.....	۱۱-۲- ریشه اصلی غرور
۱۱۴.....	۱۱-۳- نشانه‌های آدم‌های مغرور
۱۱۵.....	۱۱-۴- چند دلیل برای لذت بردن از جنبه‌ی مثبت غرور
۱۱۹.....	فصل دوازدهم: هیجان صبر
۱۱۹.....	۱۲-۱- مزایای صبر و بردباری
۱۲۰.....	۱۲-۱-۱- استرس کمتر
۱۲۰.....	۱۲-۱-۲- تصمیم‌گیری آسان‌تر
۱۲۰.....	۱۲-۱-۳- تحقق اهداف
۱۲۱.....	۱۲-۱-۴- روابط بهتر
۱۲۱.....	۱۲-۱-۵- راه‌های دستیابی به صبر

فصل سیزدهم: هیجان حسرت	۱۲۵
۱-۱۳- احساس پشیمانی نسبت به گذشته چیست؟	۱۲۵
۲-۱۳- چه کسی احساس حسرت گذشته را تجربه می کند؟	۱۲۶
۳-۱۳- نظریه ناهمخوانی خودها	۱۲۶
۴-۱۳- چگونه می توان بر احساس حسرت گذشته غلبه کرد؟	۱۲۹
فصل چهاردهم: هیجان درماندگی	۱۳۱
۱-۱۴- درماندگی	۱۳۱
۲-۱۴- علائم و نشانه های افراد درمانده	۱۳۳
۳-۱۴- چگونه بر احساس درماندگی غلبه کنیم؟	۱۳۴
فصل پانزدهم: هیجان رنجش	۱۳۵
۱-۱۵- چگونه رنجش را در زندگی حذف کنیم؟	۱۳۵
۲-۱۵- اما چگونه؟ درمان رنجش چگونه باشد؟	۱۳۶
فصل شانزدهم: هیجان ارزشمندی	۱۴۳
۱-۱۶- نظریه احساس ارزشمندی	۱۴۳
۲-۱۶- معنی واقعی احساس ارزشمندی	۱۴۴
۳-۱۶- عوامل مؤثر رایج در سنجش ارزشمندی	۱۴۵
۴-۱۶- چه چیز را نباید احساس ارزشمندی بدانیم؟	۱۴۵
۵-۱۶- اهمیت احساس ارزشمندی	۱۴۷
۶-۱۶- چطور ارزش خودمان را تشخیص دهیم؟	۱۴۷
۷-۱۶- چطور احساس ارزشمندی را تقویت کنیم؟	۱۴۸
فصل هفدهم: هیجان امیدواری	۱۵۱
۱-۱۷- چرا ناامید می شویم و چگونه با ناامیدی مقابله کنیم	۱۵۲
۲-۱۷- راهکارهایی برای رسیدن به خوشبختی	۱۵۳
۳-۱۷- چطور به دیگران امیدواری بدهیم؟	۱۵۴
۴-۱۷- زندگی امیدوارانه	۱۵۴

بیشگفتار

شما در موقعیت‌های مختلف مثلاً زمان‌هایی که عصبانی می‌شوید، ناراحت می‌شوید، ذوق‌زده می‌شوید، از چیزی می‌ترسید، احساس پشیمانی و گناه می‌کنید یا حتی زمانی که به شدت جذب یک نفر می‌شوید و از او خوشتان می‌آید چگونه برخورد می‌کنید؟ هیجان‌اتان را سرکوب می‌کنید یا اجازه می‌دهید بروز پیدا کنند؟ شما آنها را مدیریت می‌کنید یا اجازه می‌دهید احساسات و هیجان‌اتان شما را مدیریت کنند؟ به نظر شما سرکوب کردن هیجان‌ها مؤثرتر است یا مدیریت کردنشان؟ اصلاً درباره هیجان چقدر می‌دانید و تا چه حدی هیجان‌اتان را می‌شناسید و می‌توانید آنها را پیش‌بینی و مدیریت کنید؟

هیجان‌ها پاسخ‌های نسبتاً کلی و ساده‌ای هستند که بدن ما به محرک‌های بیرونی و درونی نشان می‌دهد. این پاسخ‌ها نباید به‌طور معمولاً آنی هستند و با تغییرات فیزیولوژیک و یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند مثل اندوه، شادی، خشم، ترس، تعجب، شرم، احساس گناه، بیزاری و چندش و... همراه‌اند.

با خواندن این تعریف شاید این سؤال برایتان پیش آمده باشد که تفاوت هیجان با احساس چیست یا اینکه آیا هیجان‌ها همان رفتارها و عکس‌العمل‌های ما هستند؟ تعریف هیجان کمی پیچیده است. اما نگران نباشید در ادامه با توضیحاتی که می‌دهیم سعی می‌کنیم همه این ابهامات را برطرف کنیم.

بگذارید قبل از هر چیز تکلیف یک موضوع را همین‌جا مشخص کنیم؛ در زبان فارسی خیلی مواقع هیجان و احساس به جای هم به کار برده می‌شود مثل زمانی که از موضوعی خوشحال یا ناراحت می‌شویم و می‌گوییم احساس شادی یا اندوه به من دست داد و تقریباً هیچ وقت نمی‌گوییم هیجان شادی یا اندوه را تجربه کردم.