

# چرا «احساس خوشبختی» نمی‌کنیم؟

(راهبردهای مقابله با ترس از خوشبختی در زندگی)

مؤلف

زهرا امامی زاده



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم .....	۱۷
فاکتورهای تأثیرگذار در ایجاد انگیزه.....	۱۷
تئوری‌های انگیزشی افراد از دیدگاه روانشناسی ایجاد انگیزه.....	۱۸
۱. غرایز.....	۱۸
۲. نیازها و تمایلات.....	۱۹
۳. سطح برانگیختگی.....	۱۹
انواع انگیزش.....	۱۹
تکنیک‌های روانشناسی برای ایجاد انگیزه.....	۲۰
۱. استفاده دقیق از عوامل تشویق کننده.....	۲۰
۲. به چالش کشیدن خود.....	۲۱
۳. تجسم نکردن موفقیت.....	۲۲
۴. شرکت دادن همه افراد در کارهای گروهی.....	۲۲
۵. توجه کردن به روند کار، به جای تمرکز روی نتیجه.....	۲۳
با انگیزه ماندن در روزهای سخت.....	۲۵

۱. هدف‌گذاری به روش S.M.A.R.T..... ۲۵
۲. یادداشت کردن اهداف..... ۲۶
۳. مثبت فکر کردن..... ۲۶
۴. وادار کردن خود در رسیدن به اهداف..... ۲۶
۵. تنظیم کردن یک برنامه انعطاف پذیر..... ۲۷
۶. اجتناب از کمال گرایی..... ۲۷
۷. درس گرفتن از اشتباهات..... ۲۷
۸. عجله نکردن..... ۲۷
۹. امتحان کردن چیزهای جدید..... ۲۸
۱۰. توجه کردن به کلمات..... ۲۸
۱۱. منفعل نبودن..... ۲۸
۱۲. دوستی با افراد همفکر و همسو با خود..... ۲۹
۱۳. اجتناب از منفی نگری..... ۲۹
۱۴. آماده بودن برای روزهای بد..... ۲۹
۱۵. کمک گرفتن..... ۲۹
- روش‌های بسیار موثر در ایجاد انگیزه برای ادامه زندگی..... ۳۰
- طرز تفکر..... ۳۰
۱. نوشتن علت اهداف..... ۳۰
۲. تهیه کردن لیستی از دل‌خوشی‌ها..... ۳۱
۳. شناختن بهانه‌های خود..... ۳۱
۴. تمرین کردن شکرگزاری..... ۳۲

۵. اجتناب کردن از مانعی به نام ترس..... ۳۲
۶. استفاده کردن از قانون ۲۰ ثانیه..... ۳۲
- عادت‌ها..... ۳۳
۷. شروع کردن از کارهای کوچک..... ۳۳
۸. پاداش دادن به خود..... ۳۳
۹. ارزیابی کردن عملکرد خود..... ۳۴
- حمایت‌های اجتماعی..... ۳۴
۱۰. توسعه دادن ارتباطات اجتماعی..... ۳۴
۱۱. استفاده کردن از شبکه‌های اجتماعی..... ۳۵
۱۲. همراه شدن با یک دوست..... ۳۵
- ابزارها..... ۳۶
۱۳. گوش دادن به موسیقی..... ۳۶
۱۴. خوردن قرص انگیزه!..... ۳۶
۱۵. استفاده از تایمر..... ۳۶
- انگیزه دادن به افراد افسرده..... ۳۷
- گام اول - در مورد افسردگی مطالعه کنید..... ۳۷
- گام دوم - با کمک یکدیگر، کاری انجام دهید..... ۳۷
- گام سوم - او را به بیرون از منزل ببرید..... ۳۸
- ۹ نکته کاربردی برای انگیزه دادن به افراد افسرده..... ۳۹

- فصل دوم: سندروم فقدان لذت و شادی در زندگی ..... ۴۱
- علائم آنهدونیا چیست؟..... ۴۳
- در اصل در مگر چه اتفاقی می‌افتد؟..... ۴۴
- راه‌های درمان آنهدونیا..... ۴۴
- انواع آنهدونیا..... ۴۶
- آنهدونیای اجتماعی..... ۴۶
- آنهدونیای جنسی..... ۴۶
- تشخیص بیماری آنهدونیا..... ۴۷
- علائم آنهدونیا..... ۴۷
- علل ابتلا به آنهدونیا..... ۴۸
- اختلالات مرتبط با آنهدونیا..... ۴۹
۱. افسردگی..... ۴۹
۲. اختلال دو قطبی..... ۵۳
- دلایل بروز افسردگی شیدایی..... ۵۴
- انواع اختلالات دو قطبی..... ۵۴
- علائم اختلال اختلال دو قطبی (افسردگی شیدایی)..... ۵۵
- افسردگی..... ۵۵
- تغییر حالت روحی..... ۵۵
- تغییر حالات جسمی..... ۵۶
- تغییرات ناگهانی در تمایل به برقراری رابطه جنسی..... ۵۶
- تغییرات رفتاری در افراد..... ۵۷

علائم اورژانسی اختلال دو قطبی (افسردگی شیدایی).....	۵۷
تشخیص اختلال دو قطبی.....	۵۸
درمان اختلال دو قطبی.....	۵۸
دارو درمانی برای اختلال دو قطبی.....	۵۸
روان درمانی برای اختلال دو قطبی.....	۵۸
روان گسیختگی.....	۵۹
بیماری اسکیزوفرنی.....	۵۹
علائم و نشانه‌های بیماری اسکیزوفرنی.....	۶۰
نشانه‌های مثبت.....	۶۰
نشانه‌های منفی.....	۶۱
تأثیر بیماری اسکیزوفرنی بر زندگی فرد مبتلا.....	۶۱
علل بیماری اسکیزوفرنی.....	۶۱
عوامل ژنتیکی.....	۶۲
علل محیطی و تربیتی.....	۶۲
سوء مصرف مواد اعتیاد آور و ارتباط آن با اسکیزوفرنی.....	۶۲
ساختار مغزی متفاوت در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی.....	۶۳
شیوع بیماری اسکیزوفرنی.....	۶۳
سیر و پیش آگهی بیماری اسکیزوفرنی.....	۶۳
درمان بیماری اسکیزوفرنی.....	۶۴
رفتاردرمانی شناختی.....	۶۴
تفاوت افسردگی و بیماری آنهدونیا.....	۶۵

۶۹	فصل سوم: طرحواره افکار منفی در زندگی
۶۹	ریشه یابی افکار منفی
۷۰	درمان افکار نادرست
۷۰	تکنیک توقف فکر
۷۰	مشکلات ناشی از افکار منفی
۷۱	دوری از افکار منفی با داشتن امید به زندگی
۷۱	اهمیت امید به زندگی در انسان‌ها
۷۲	نقش امید به زندگی در سلامت انسان
۷۲	پاکسازی افکار منفی
۷۵	مراحل آرام کردن ذهن
۷۹	تکنیک‌هایی برای مبارزه با افکار منفی
۷۹	قدم اول شناسایی افکار و ثبت آن‌ها
۸۰	پیدا کردن افکار منفی غالب بر ذهن
۸۰	پیدا کردن جایگزین و تغییر زاویه دید
۸۱	راهکارهای مقابله با احساس بی‌ارزشی
۸۵	فصل چهارم: ترس از خوشبختی
۸۵	رفتار و آسایش در زندگی
۸۵	اهمیت خوشبختی
۸۶	چروفوبیا (ترس از خوشبختی)
۸۶	تمرینات معنی دار و ارزشمند در زندگی برای این فوبیا

- ۸۶.....چرو فوبیا در روانشناسی چیست؟
- ۸۷.....شادی چیست؟
- ۸۷.....خوشبختی از نظر روان شناختی.....
- ۸۷.....این تعریف شامل چه چیزهایی است؟
- ۸۷.....تحقیقات روانشناختی در ارتباط با این زمینه.....
- ۸۷.....فوبیا چیست؟
- ۸۹.....ارزش شادی در بین فرهنگ ها.....
- ۸۹.....خوشبختی در جوامع غربی چگونه است؟
- ۸۹.....تحقیقات درباره این زمینه.....
- ۸۹.....مقایسه خوشبختی در فرهنگ های غربی با غیر غربی.....
- ۹۰.....مثالی در ارتباط با ترس از خوشبختی.....
- ۹۰.....اصول فردی در برابر آرزوهای یک گروه در جوامع.....
- ۹۰.....اهدافها در فرهنگ های مختلف متفاوت است.....
- ۹۰.....دلایل ترس از شادی چه می باشد؟
- ۹۱.....ارزش شادی در بین فرهنگها.....
- ۹۲.....تست ترس از خندیدن و شادی کردن.....
- ۹۲.....افسردگی و ترس از شادی.....
- ۹۳.....رابطه ترس از خوشبختی با دوران کودکی ناخوشایند.....
- ۹۴.....مطالعه ترس از خوشبختی.....



- فصل پنجم: راهبردهای درمان ترس از خوشبختی ..... ۹۷
- انتقادپذیر باشیم..... ۹۷
- الگوهای فکری منفی که ما را به سمت افسردگی می‌برند..... ۹۸
- هنجارهای جدیدی برای خود مشخص کنید..... ۹۹
- هیولاهای ذهنی خود را رام کنید..... ۱۰۰
- با خودتان با یک نطق برانگیزاننده صحبت کنید..... ۱۰۰
- به واقعیت برگردید..... ۱۰۱
- یک فرد راحت شوید..... ۱۰۱
- قدرت بخشش..... ۱۰۲
- نیرویی برای خیر باشید..... ۱۰۲
- از خشم و عصبانیت در جهت مثبت استفاده کنید..... ۱۰۳
- قدرت تغییر در درون شما است..... ۱۰۳
- مهار منفی بافی با مهارت مدیریت «گفتگوی درون»..... ۱۰۴
- افکار منفی از کار و زندگی افتادن..... ۱۰۵
- وقتی آینه ذهن خطرناک می‌شود..... ۱۰۵
- خوشبختانه خدا هست همیشه..... ۱۰۶
- به افکار منفی ایست بدهیم..... ۱۰۷
- حرف شنوی خوب خودت باش..... ۱۰۸
- راهبردهای درمان ترس از خوشبختی..... ۱۰۸
- چگونه مانع از خوشحالی و خوشبختی خود نشویم؟..... ۱۰۸
- چرا از شاد بودن می‌ترسید؟..... ۱۱۰

- ۱۱۱..... با خوشبختی و ترس از دست دادن خوشبختی چه کنیم؟
- ۱۱۳..... درمان فوبیا خندیدن و شادی در خانه.....
- ۱۱۴..... ترک عاداتهایی که خوشبختی را از بین میبرند.....
- ۱۱۴..... ۱. مقایسه‌ی دائمی خود با دیگران.....
- ۱۱۵..... ۲. ناسپاس بودن.....
- ۱۱۵..... ۳. گرفتار ترس یا نفرت شدن.....
- ۱۱۶..... ۴. تمرکز محض روی گذشته یا آینده.....
- ۱۱۶..... ۵. تمرکز روی مسائل غیرقابل کنترل.....
- ۱۱۷..... ۶. اسیر شدن در بازی سرزنش.....
- ۱۱۷..... ۷. چشم‌دوختن به دارایی‌ها.....
- ۱۱۸..... ۸. احاطه شدن با افراد سمی.....
- ۱۱۸..... ۹. از بین رفتن آرزوها به واسطه‌ی تنبلی.....
- ۱۱۸..... ۱۰. بدترین منتقد خود بودن.....
- ۱۲۱..... منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

اما آیا می‌دانید پشت انگیزه‌های مربوط به دلایل رفتارهای مختلف افراد، چه چیزی نهفته است؟ از دیدگاه روانشناسی ایجاد انگیزه، تئوری‌های مختلفی برای انگیزه رفتارهای انسان وجود دارد که از آن جمله می‌توان تئوری غرایز، تئوری نیازها و تئوری سطح برانگیختگی را نام برد. واقعیت این است که نیروهای مختلف زیادی وجود دارند که منجر به ایجاد انگیزه در افراد و بروز رفتارهای هدفمند از جانب آنان می‌شوند. در ادامه هر یک از تئوری‌های مذکور را بررسی خواهیم کرد:

### فاکتورهای تأثیرگذار در ایجاد انگیزه

همان‌طور که می‌دانید، برای رسیدن به هدف و دستیابی به موفقیت، صرف داشتن میل به تحقق آن کافی نیست. در حقیقت، رسیدن به اهداف مورد نظر مستلزم استمرار در انجام کارهای مورد نیاز و استقامتی است که علی‌رغم مواجهه با مشکلات، همچنان برای موفقیت تلاش کرده و از موانع عبور کنید. بنابراین می‌توان گفت که سه فاکتور تأثیرگذار برای ایجاد انگیزه در افراد وجود دارد:

- **اقدام:** اقدام برای انجام کار، یکی از عواملی است که در ایجاد انگیزه تأثیرگذار خواهد بود. برای مثال، می‌توان به ثبت‌نام در کلاس روانشناسی اشاره کرد.