



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

کمیته آموزش

عنوان:

چرا شاد نیستم



Namnak.com

(آموزش به بیمار)

گردآورنده: سمیه اسماعیلی

روانشناسی بالینی

۵

نگرانی از آینده

یکی از دلایل ناشاد بودن، ممکن است ترس از رویدادهای آینده باشد. گاهی برای فردای نیامده، آنقدر نگران و مضطرب می شویم که امروز را هم در التهاب این نگرانی خراب می کنیم. تفکر درباره اهداف و برنامه های آینده بی تردید موثر است اما اگر این تفکر، تبدیل به ترس و اضطرابی افراطی شود، شادی را قدم به قدم از ما دور می سازد.

عجول بودن

گاهی توقع داریم که خیلی زود به هدف برسیم و این عجول بودن، قدرت صبر و شکیبایی را در ما کم می کند و تحمل رسیدن به قله را برایمان دشوار می سازد. آسیب دیگر این است که وقتی صرفاً به قله و هدف خیره می شویم و و می خواهیم تند و سریع به آن برسیم، فراموش می کنیم که می توان از مسیر و زیبایی های راه هم می توان لذت برد. راه رسیدن ممکن است زیبایی ها و خوشی هایی داشته باشد که از فتح قله هم با ارزش تر باشد و شادی و خرسندی را به ما هدیه کند.

منبع مدیریت خشم دکتر دوپل جنتری- مهارتهای زندگی دکتر البرت الیس

۴

خشم مدیریت نشده

گاهی اوقات ریشه ناخشنودی و عدم رضایت در خشم درونی و فرو خورده است. خشم ابراز نشده، دنیای درونی را ناآرام می سازد و به شکل های مختلف در افکار و رفتار ما بروز می کند. آگاهی از خشم، ابراز مناسب آن و سپس مدیریت صحیح این احساس، از طریق مراجعه به یک متخصص یا مطالعه منابع مناسب امکان پذیر است



زندگی در گذشته

اتفاقات ناخوشایند یا اشتباهات قبلی می توانند به ما کمک کنند تا تصمیمات بهتر و اثربخش تری برای امروز و فردا بگیریم. افرادی که دراندوه و حسرت گذشته هستند و یا شادی های گذشته را تکرار ناپذیر می دانند، تلاش موثری برای انتخاب و ساختن شادی امروز نمی کنند.

تنبلی و اهمال کاری

یکی از علل احساس ناخرسندی، به تعویق انداختن کارها یا انجام ندادن آنهاست. شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت ها ممکن است در افکار مختلفی ریشه داشته باشد و ناشی از بی علاقه‌گی به انجام کار، بی حوصلگی، کمال گرایی، اعتماد به نفس پایین و ... باشد. اهمال کاری به هر دلیل که رخ دهد، نتیجه آن به ثمر نرسیدن کارها و یا تاخیر در انجام کارهاست و این موضوع، نگرانی و ناخشنودی را به دنبال خواهد داشت



جدا کردن فعالیت ها و مسؤلیت ها از شادی و نشاط

بعضی ها، شادی و لذت را فقط به اوقات فراغت منحصر می کنند. در ذهن این افراد، کار و مسؤلیت با شادمانی و خوشحالی منافات دارد. شادی، فقط مخصوص تعطیلات نیست، می توان از کارها، برنامه ها و فعالیت های روزمره هم لذت برد.



عیب جویی و نادیده گرفتن جنبه های مثبت

طبیعی است که اگر دائماً در حال عیب جویی باشیم و فقط بر امور منفی تمرکز کنیم، فرصت و نیرویی برای پرداختن به شادی نخواهیم داشت. شاد بودن مغایرتی با واقع بینی و تحلیل مسائل ندارد. اما افراد منفی نگر، آنقدر به لکه کوچک روی شیشه پنجره توجه می کنند که مجالی برای نگاه کردن به طبیعت زیبای پشت پنجره نمی یابند.

مشکل و غم در زندگی همه افراد جهان وجود دارد، اما بعضی افراد عادت دارند مسائل ناراحت کننده خود را با سوز و گداز زیادی برای دیگران و حتی خودشان تعریف کنند. در این شرایط، مشکلی قابل حل تبدیل به مصیبتی بزرگ می شود. بزرگ نمایی و فاجعه انگاری مشکلات، باعث می شود که نتوانیم تصمیمات مناسب بگیریم و شرایط بحرانی را مدیریت کنیم. فردی که همیشه داستان زندگی اش را غم انگیز روایت می کند، در حقیقت بر شادی های زندگی خط بطلان می کشد. نمونه ای از رفتارهایی که رنگ شادی را در زندگی محو می کنند، در ادامه آمده است

مقایسه کردن مداوم خود با دیگران

کسانی که اهل چشم و همچشمی و رقابت های ناسالم هستند، دائماً در حال مقایسه اند. مقایسه کردن ها باعث می شود که فرد دچار تشویش شود و ارزش های زندگی خود را بر اساس تفاوت ها، شباهت ها و فاصله از دیگران تعیین کند. این ذهن مغشوش و مقایسه گر نمی تواند شادی را لمس کند.