



مدیریت خلق منفی

انواع خلق منفی و مهارت‌های مقابله و مدیریت آن

سیده عفت حسینی

فهرست

مقدمه	۹
-------------	---

(۱) چیهستی خلق

یک) تفاوت خلق، هیجان و عاطفه	۱۳
الف) هیجان	۱۳
ب) مؤلفه‌های هیجان	۱۴
ج) تفاوت هیجان و خلق	۱۴
د) عاطفه	۱۵
ه) انواع عاطفه	۱۶
و) تفاوت عاطفه و خلق	۱۷
دو) حوزه‌های تأثیرگذاری هیجان و خلق	۱۸
الف) فرایند تصمیم‌گیری	۱۸
ب) ارتباطات بین فردی	۱۸
ج) تفکر خلاق	۱۹
د) بهره‌وری و کارایی	۱۹
ه) عزت نفس و اعتماد به نفس	۲۰
و) حافظه	۲۰
ز) خودباوری و خودکارآمدی	۲۱
ح) توجه	۲۱
ط) انگیزه	۲۱
سه) اهمیت تنظیم خلق	۲۲

۲) خلق منفی

- ۲۶..... (یک) ویژگی‌های خلق منفی
- ۲۶..... الف) قدرت یادآوری تلخ
- ۲۷..... ب) بروز علامت
- ۲۷..... ج) پایداری
- ۲۷..... دو) عوامل تداوم بخش خلق منفی
- ۲۷..... الف) سرکوب کردن هیجانات منفی
- ۲۸..... ب) عدم تحمل پریشانی
- ۲۸..... ج) فراهیجان
- ۲۹..... د) باورهای فرهنگی
- ۲۹..... ه) اجتناب کردن
- ۳۰..... و) سوگ ناتمام
- ۳۰..... ز) اختلالات خلقی
- ۳۱..... سه) خلق منفی و افسردگی
- ۳۳..... چهار) خلق منفی و اضطراب
- ۳۴..... پنج) خلق منفی و اختلال دوقطبی

۳) علل ایجاد خلق منفی

- ۳۶..... (یک) استرس و اضطراب
- ۳۷..... دو) برخی اختلالات
- ۳۷..... الف) اختلال دوقطبی
- ۳۸..... ب) اختلال شخصیت مرزی (BPD)
- ۳۸..... سه) افسردگی
- ۳۸..... چهار) تغییرات هورمونی

پنج) سوء مصرف الکل	۳۹
شش) عوامل شناختی	۳۹
هفت) عدم تأمین نیازهای جسمانی	۴۰
هشت) نهادهای اجتماعی و اقتصادی	۴۰

۴) مقابله با خلق منفی

یک) ضرورت و اهمیت	۴۳
دو) موانع مدیریت خلق منفی	۴۴
سه) گام‌های مدیریت خلق منفی	۴۴
الف) گام اول: شناسایی افکار منفی خودآیند	۴۴
ب) گام دوم: تغییر نگرش	۴۵
ج) گام سوم: محو نشدن در شرایط و رخدادها	۴۵
د) گام چهارم: انتخاب زیباترین رفتارها	۴۶
ه) گام چهارم: مثبت اندیشی	۴۶
و) گام پنجم: کشف خطاهای شناختی	۴۶
ز) توصیه‌هایی برای رسیدن به خلق مثبت	۵۱

۵) راهکارهای ارتقای خلق مثبت در اسلام

یک) اطاعت از خدا	۵۶
دو) ذکر خدا	۵۶
سه) تغییر نگرش نسبت به دنیا	۵۷
چهار) پرهیز از گناه	۵۷
پنج) مقایسه نکردن باطن زندگی خود با ظاهر زندگی دیگران	۵۷
شش) احسان و نیکوکاری	۵۸

هفت)	هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها	۵۸
هشت)	شکرگزاری	۵۹
نه)	هم‌نشینی با افراد شاد	۵۹
ده)	داشتن برنامه زندگی	۵۹
یازده)	تمرین رضایتمندی	۶۰
دوازده)	کسب فضائل اخلاقی	۶۰
سیزده)	تغذیه و بهداشت	۶۰
چهارده)	فراهم‌سازی امنیت	۶۱
پانزده)	استراحت کافی	۶۱
شانزده)	رفاه نسبی	۶۲
هفده)	شوخ طبعی	۶۲
هجده)	شادی به شیوهٔ صحیح	۶۴
نوزده)	معاشرت با انسان‌های شاد	۶۵
بیست)	روابط اجتماعی	۶۶
بیست و یک)	تدبیر زمان	۶۷
بیست و دو)	توصیه‌های طلایی	۶۸
الف)	در حال زندگی کردن	۶۸
ب)	دل‌بستگی بیش‌ازحد به دنیا	۷۱
ج)	توجه به داشته‌ها	۷۲
د)	توجه به محرومیت‌های دیگران	۷۲
ه)	ورزش و سرگرمی	۷۳

نتیجه‌گیری	۷۵
کتاب‌نامه	۷۶



مقدمه

دوست شما افسرده و ناراحت است. از او می‌پرسید: چه کار می‌کنی؟ چرا این‌طوری شدی؟ او در پاسخ بر سر شما فریاد می‌کشد. از اینکه او را عصبانی کردید ناراحت می‌شوید و عذرخواهی می‌کنید. او بلافاصله آرام شده و می‌گوید: تو ببخش، حالم خوب نیست. تمام هفته ناراحت و غمگین بوده‌ام.

این جمله توصیف‌کنندهٔ «خُلُق» اوست. ما در طول عمر خود حداقل یک بار با این موقعیت‌ها مواجه می‌شویم که از موضوعی خاص غمگین و کسل هستیم و حوصله انجام هیچ کاری را هم نداریم. تقریباً همهٔ افراد چنین حالت‌هایی را در بعضی از برهه‌های زندگی تجربه کرده‌اند. درست است که

چنین حالاتی برای هرکسی پیش می‌آید اما اگر این حالات مدت زیادی طول بکشد، در کارکردهای زندگی مان اختلال ایجاد کند و برای دیگران زحمت‌آور باشد، به احتمال زیاد گرفتار خلق منفی شده‌ایم.

خلق به یک حالت هیجانی درونی گفته می‌شود که تا مدت‌ها پایدار باقی می‌ماند. در حقیقت خلق، نمود بیرونی هیجانات درونی ماست. در این کتاب با خلق منفی و انواع آن بیشتر آشنا می‌شوید و مهارت‌های مدیریت آن را فرامی‌گیرید.

