

این راهنما جهت آشنایی شما با شادمانی تهیه شده است امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

اصول شادمانی:

۱. مردم آمیزی یا غرق شدن در روابط: افراد

بسیار شاد سرمایه گذاری زیادی روی روابط می کنند و مدت زمان زیادی را با دیگران می گذرانند. به دوست صمیمی میتوان اعتماد کرد و خصوصی ترین امیدها و آرزوها را با اعتماد کامل مطرح کرد.

۲. مرگ خود را در نظر داشتن: هر لحظه امکان

مرگ قریب الوقوع برای هر فردی وجود دارد پس باید کار مثبتی انجام داده و سبک زندگی درستی انتخاب کرد.

۳. تغییر دادن تنفر و دشمنی با خشم: افراد اغلب

خشم خود را توجیه میکنند و نقش قربانی را می پذیرند و بر این باور هستند که در مورد آنها خطای بیشتری اعمال شده است و خود آنها کمتر از دیگران گناهکار هستند. افراد با رها کردن خود از این نقش قربانی فواید زیادی کسب میکنند و به اهمیت جستجوی اهداف زندگی پی میبرند.

۴. سود بانکی: روابط متقابل و دوجانبه است و هر

رابطه ای یک موجودی از احساسات خوب برای افراد است و باعث میشود که افراد برای دوستان و بستگان نزدیک و همکاران خود سرمایه گذاری کنند. هنگام کشمکش و تعارض معمولاً این موجودی حاصل از احساسات خوب کاهش می یابد و حساب بانک خالی میشود. حل کشمکش ها و تعارض ها به ذخیره سازی و پس انداز کردن موجودی کمک میکند. این کار از طریق حمایت های اصیل و انجام کارهای کوچک به منظور خرسند کردن یا کمک کردن به نزدیکان یا همکاران در زندگی صورت میگیرد. به نوعی زندگی نیکو، در زندگی نیکوی دیگران است.

۵. رنگ ارغوانی: این اصل به افراد توصیه میکند

هرکاری که مشغول انجام آن هستند برای لحظه ای متوقف سازند تا زیبایی ها و خوبی ها را که همه روزه با آن برخورد میکنند احساس کرده و آن را مزه مزه کنند. صرف نظر از اینکه افراد تا چه حد درد و ظلمت را در جهان خود مشاهده میکنند، بارقه هایی از زیبایی یا گل های ارغوانی همه روزه وجود دارد.

۶. ردیف مرواریدها: ردیف یا زنجیر مروارید ها حاکی

از این است که مراقبت از تعامل ها و همه روابط اجتماعی هدف روزانه هر فرد است. به هر رابطه ای که شروع میشود، شکوفا میشود یا متوقف میشود و رابطه ی دیگری شکل میگیرد باید توجه داشت. افراد در هر رابطه ای باید در صدد باشند تا از لحاظ بدخلقی، رفتار بی ادبانه یا نادیده گرفتن دیگران، آسیب رساننده نباشند و تعامل را مانند دانه مروارید ارزشمند برای گردنبنده روز خود در نظر بگیرند.

۷. انجام امور به خاطر خود (انجام اعمال

تروریستی):

زمزمه هایی که گاهی فرد با خودش دارد مثل اینکه من آدم تنبلی هستم معمولاً آزار دهنده است. فرد با گفتن این عبارت در ذهنش خود را آزار میدهد. گاهی شدت این افکار به حدی میرسد که به شکل عادت درمی آید. تاثیر این افکار بر سلامت انسان مانند پرتاب نارنجک در خلوت انسان است. یعنی زمانی که آماده استراحتیم این افکار به صورت تجاوزگرانه عمل میکند انگار یک عمل تروریستی رخ داده است. وقتی افراد خود را در مخمصه می یابند باید از اصل انجام دادن امور به خاطر خود استفاده کنند. هر قدر که توجهی به انتقاد دیگران نداشته باشید کمتر دچار افسردگی میشوید. بهترین کار این است که سکوت کرده یا عمل مهربامیزی انجام دهید.





آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B79/02

چگونه شادمانی را در خود افزایش دهیم؟



گام های ذن (نخستین گام های موفقیت):

اساس این تکنیک شکستن گام های بزرگ و تبدیل آنها به فعالیت های کوچک و قابل کنترل است. این کار برای حفظ انگیزه ضروری است.



تکنیک های شادی آفرین:

فهرست واژگانی احساسات: احساسات اغلب

شاهراه ورود به تفکر یا شناخت است. اگر هنگام ناراحتی، احساسات خود را تشخیص دهید، افکارتان را نیز تشخیص خواهید داد، چرا که افکار ناراحت کننده ی خاص معمولاً با احساسات خاص همراه است. هرگاه به جستجوی افکاری بپردازید که همراه با احساسات است به گونه ای مثبت به این افکار پاسخ خواهید داد.

طرح پرسش در دادگاه: در این تکنیک فرد

فرض میکند در یک دادگاه حضور دارد و وانمود میکند، افکار آزاردهنده مثل (من پدر خوبی نیستم) به سراغش می آید. در این هنگام فرد باید این افکار را مثل اینکه در دادگاه حقوقی حضور دارد با بررسی عینی شواهد زیرسوال ببرد. طبق این تکنیک مردم فقط افکار را در ذهن خود می چرخانند و درست و غلط بودن آن را بررسی نمی کنند به همین دلیل باعث عصبانیت میشوند.

کیک مسئولیت: دایره ای بکشید و بر حسب

میزان مسئولیت خود و افراد دیگر زندگی در ایجاد اتفاق بدی که رخ داده، این دایره را تقسیم بندی کنید. این کار به طور مشخص به مسئله احساس گناه و مسئولیت پذیری میرسد که بسیاری از افراد مستعد به افسردگی دچار آن میشوند.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۰۸۳۰۳۸۴۲۶ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: شادمانی درونی سلیگمن

مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت