

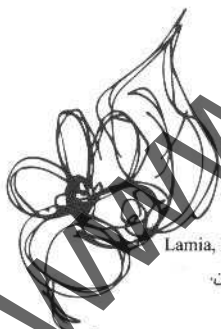
مفهوم احساسات

درک احساسات برای بهتر زیستن

مری لیمیا
ناله میرعباسی



www.ketab.ir



Lamia, Mary

لیمیا، مری

مفهوم احساس‌ها: درک احساسات برای بهتر زیستن.

نویسنده مری لیمیا؛ مترجم کاوه میرعباسی.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۴.

ISBN: 978-600-6895-42-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Emotions! making sense of your feelings

میرعباسی، کاوه، ۱۳۳۵ - م.

۱۳۹۴

۳۷۵۴۱۲۵

کتابخانه ملی ایران

مفهوم احساسات

مری لیبیا
ناوه میعباس

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۹۵-۴۲-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول / احساس ها مبنای همه شان در ضمیرتان است
۲۳	فصل دوم / دلشوره دوست شماست
۳۱	فصل سوم / پیچیدگی ترس
۳۹	فصل چهارم / خجالت زدگی: انگشت نما شدن تأسف بار
۴۷	فصل پنجم / پنهان شدن از شرم
۵۵	فصل ششم / حسن احساس تقصیر
۶۳	فصل هفتم / مباحثات و گستاخی مشخص کننده ی خویش اند
۷۱	فصل هشتم / احساس تنهایی هم مقصود دارد
۷۹	فصل نهم / امید و بازشناختن چاره ناپذیری
۸۷	فصل دهم / اندوه و محبت اندوه بار
۹۵	فصل یازدهم / شاید لازم باشد عصبانی شوید
۱۰۳	فصل دوازدهم / انزجار می تواند حالتان را به هم بزند
۱۰۹	فصل سیزدهم / زندگانی مخفی رَشک
۱۱۹	فصل چهاردهم / دل بستگی از آنچه تصور می کنید ...
۱۲۵	فصل پانزدهم / خوشبختی می تواند شما را بخنداند یا بگریاند
۱۳۳	مؤخره
۱۳۵	درباره ی نویسنده

پیشگفتار

وقتی نوشتن این کتاب درباره‌ی احساس‌ها را شروع کردم تازه پی بردم چقدر مطلب راجع به این موضوع وجود دارد که دانستنشان ضروری است. درک احساساتان اهمیتی اساسی دارد، زیرا احساس‌ها به شکلی جالب توجه شما را آگاه می‌سازند، بر تصمیم‌گیری‌تان تأثیر می‌گذارند، تعیین می‌کنند از چه راه‌هایی باید در قبال موقعیت‌های مختلف واکنش نشان دهید و جوابگویشان باشید، و برای رسیدن به هدف‌هایتان به شما انگیزه می‌بخشند. دانستن اینکه چگونه احساس‌هایتان را تعبیر کنید و به آن‌ها عکس‌العمل نشان دهید برایتان مزیتی اجتماعی، آموزشی و فردی به همراه می‌آورد. احساس‌ها به گونه‌ای چشمگیر و قابل ملاحظه در افزایش هوش و قابلیت‌تان برای پیمودن ماهرانه‌ی مسیر زندگی نقش دارند. صرفاً با اتکا بر برخی مطالعات و پژوهش‌ها که به شکلی اجمالی و فشرده در فصل‌های مختلف این کتاب آمده‌اند، خواهید آموخت:

- تمرکز بر احساسات، به جای پرداختن به جزئیات، در مواقعی که اتخاذ تصمیم پیچیده و غامض است، به بهبود کیفیت تصمیم‌ها منجر می‌شود.
- دلشوره می‌تواند خلاقیت، بازدهی و کیفیت کار و تلاش‌تان را بهبود ببخشد.
- در موقعیت‌های رقابتی، ترس می‌تواند موفقیت‌تان را مختل کند، اگر باعث شود استراتژی‌تان را تغییر دهید.
- رفتار خجالت‌آور دوستان را به حساب شما نمی‌گذارند.

- افراد قلدرمآب خود را کم‌ارزش نمی‌دانند، هرچند آسان دچار شرمساری می‌شوند.
- احساس تقصیر، در حفظ روابطتان، به شما کمک می‌کند.
- آشکار ساختن مباهاتتان به کار ارزنده‌ای که انجام داده‌اید می‌تواند از نظر اجتماعی برایتان مفید و مساعد باشد.
- افراد منزوی در قیافه‌ی آدم‌ها دنبال نشانه‌هایی می‌گردند تا به آن‌ها اطمینان بدهد که پذیرفته شده‌اند.
- امید می‌تواند بر چشمداشت‌هایتان و آنچه احساس می‌کنید تأثیر بگذارد.
- خیلی افراد وقتی وضعیت ختم به خیر می‌شود، در حالی که چهره‌شان دیگر مغموم نیست، به گریه می‌افتند.
- از اینکه عصبانیت یا دق دلی‌تان را سر دیگران خالی کنید فایده‌ای نمی‌برید.
- عصبانیت‌ها ممکن است بیشتر چشمتان را آلوده کند تا ترسانک.
- رشک باعث می‌شود افراد ذهنشان را بر جزئیات مرتبط با شخصی که به او رشک می‌برند متمرکز کنند.
- وقتی شش‌دانگ خواستار را به مطالعه‌ی مطلبی سپرده‌اید که برای گذراندن امتحانی چندگزینه‌ای باید آن را بیاموزید، به گزاره‌های ظاهراً کم‌اهمیت توجه کنید.
- اگر برای خوشبختی ارزشی بیش از اندازه قائل باشید، چه بسا باعث می‌شود، هنگامی که خوشبختی در دسترس‌تان است، کمتر احساس خوشحالی و رضایت بکنید.

اصلاً لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. شما می‌توانید بنا بر احساسی که تجربه می‌کنید، سراغ مبحثی بروید که حال و هوای روحی‌تان با آن هم‌نوایی دارد. اگر دچار دلشوره هستید، شاید مناسب باشد فصل دوم را بخوانید: «دلشوره دوست شماست»، که کمکتان می‌کند تا چشم‌انداز و دیدگاهی نسبت به آنچه احساس می‌کنید بیابید. اگر، در لحظه‌ای خاص، رشک عذابتان می‌دهد، فصل سیزدهم می‌تواند برایتان سودمند باشد: «زندگانی مخفی رشک». شاید درگیر خجالت‌زدگی یا شرم باشید؛ در این حال، ممکن است به مطالعه‌ی فصل چهارم: «خجالت‌زدگی: انگشت‌نما شدن تأسف‌بار» و همین‌طور فصل پنجم: «پنهان شدن از شرم» رغبت داشته باشید. ممکن

است رابطه‌ی عاطفی مهمی در زندگی‌تان به پایان رسیده باشد و دچار غصه باشید؛ در این حالت فصل دهم: «اندوه و محبت اندوهبار» می‌تواند به دردتان بخورد.

همچنین احتمال دارد بخواهید بدانید چگونه احساسی خاص در زندگی‌تان نقش دارد و اثر می‌گذارد و چه می‌توانید بکنید تا از احساسی که شدیداً درگیرش هستید رهایی بیابید؛ برای کمک به شما در این زمینه، هر فصل با موضوع خاص خود شامل بخشی است تحت عنوان «برای شما چه نقشی دارد؟». علاوه بر این، هر فصل مثال و نمونه‌ای از احساس را بر پسزمینه و بستری مشخص ارائه می‌دارد و دربردارنده‌ی مطالعاتی پژوهشی درباره‌ی احساس مربوط است که می‌تواند در زندگی روزمره‌تان مصداق پیدا کند.

مجسم کنید ابزاری در اختیار دارید که با استفاده از آن می‌توانید انگیزه، خودآگاهی، روابط اجتماعی، مهارت‌های تصمیم‌گیری، خویشتنداری و تسلط بر نفس، و قابلیت‌تان برای نیل به اهداف را بهبود بخشید. درک احساسات‌تان چنین کاربردی دارد و می‌تواند تمام این‌ها را برایتان میسر سازد پس بیایید شروع کنیم!

www.ketabchi.ir