

جشن احساسات



شناخت بلوغ عاطفی دختران



نویسنده: لورن ریورز

مترجمین:

دکتر یاسمن مدانلو (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی نکا)

دکتر سمیه حبیب پور (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی نکا)

ویراستار:

حمیده ذیگری

دکتر ربابه عباسی صاحبی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی نکا)



سرشناسه	:	ریورز، لورن
عنوان و نام پدیدآور	:	جشن احساسات؛ نویسنده: لورن ریورز؛ مترجمین: یاسمن مدانلو، سمیه حبیب پور؛ ویراستار: ربابه عباسی صاحبی، حمیده ذیگلری
مشخصات نشر	:	تهران، برگ و باد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۱۳ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۳۹-۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه
عنوان دیگر	:	شناخت بلوغ عاطفی دختران
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	عواطف و احساسات
موضوع	:	شناخت روحیات
شناسه افزوده	:	مدانلو، یاسمن، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	حبیب پور، سمیه، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	ذیگلری، حمیده - ویراستار
شناسه افزوده	:	عباسی صاحبی، ربابه، ۱۳۵۳ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	QP۸۴/۴
رده‌بندی دیویی	:	[ج]۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۹۱۵۶۵
وضعیت رکورد	:	فیا

جشن احساسات

یاسمن مدانلو - سمیه حبیب پور

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول

۸۰۰۰۰ تومان

ترجمین

ناشر

شمارگان

نوبت چاپ

قیمت

ISBN:978-622-98139-5-9



مرکز فروش کتاب:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

ardavantaghva@gmail.com

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

فصل اول

- ۱..... دگرگونی هیجانات
- ۳..... چه احساسی دارم؟
- ۱۵..... چطور احساس بهتری داشته باشم؟

فصل دوم

- ۳۴..... دگرگونی ذهن
- ۳۵..... نگرش مثبت
- ۴۱..... از وسواس تا اعتماد به نفس
- ۴۵..... از خجالت تا راحتی
- ۴۷..... از کمرویی تا شجاعت
- ۴۹..... از اضطراب تا آرامش
- ۵۱..... از خشم تا صلح
- ۵۴..... از غم تا امیدواری
- ۵۶..... از حسادت تا سپاسگزاری

فصل سوم

- ۶۵..... روابط
- ۶۷..... دوستان
- ۸۰..... خانواده
- ۸۷..... الگو و مربی

فصل چهارم

۹۱		بهترین خودم
۹۲		احساس توانمندی
۹۴		احساس شگفتی
۹۸		منابع

دوستان عزیز،

شاید خودتان متوجه نباشید اما شما هر روز در حال رشد و تغییر هستید. زمانی که کودک بودید احتمالاً وقتی کسی فریاد می‌زد می‌ترسیدید اما حالا شاید عصبانی شوید. یا شاید زمانی عاشق آواز خواندن جلوی مردم بودید اما حالا خجالت می‌کشید یا می‌خواهید از توجه فرار و دوری کنید. این احساسات تازه، ممکن است موجب سردرگمی یا برانگیختن سوالات زیادی شوند. به یاد دارم من در این دوران خیلی سردرگم بودم.

وقتی به سن شما بودم، انواع هیجانات و احساسات را تجربه کردم. گاهی احساس می‌کردم از چرخ و فلک هستم چون هیجانانگیزانگهان از غم به شادی و بعد به خشم مبدل می‌شد. گاهی در یک روز چندین هیجان را با هم تجربه می‌کردم. شما هم اینگونه هستید؟ طی دوران بلوغ، توصیه‌های زیادی از والدین و آموزگارانتان در مورد تغییرات جسمی و فیزیکی دریافت کردم، اما هیچ‌کس پیرامون تغییراتی که درون خود تجربه می‌کردم چیزی نگفت. مطمئن نبودم اتفاقاتی که وجود من رخ می‌داد طبیعی است یا خیر؟ مضطرب بودم و در عین حال کنجکاو.

کنجکاو روزافزون باعث شد تصمیم به ادامه تحصیل در رشته‌ی مشاوره‌ی سلامت روان در دانشگاه جان هاپکینز بگیرم. در مدارس ابتدایی، مراکز خدماتی، بیمارستان در بالتیمور، ماریلند و ویرجینیای شمالی کار کردم. حالا حرفه‌ی من یاری رساندن به نوجوانانی مثل شما در مدیریت تغییرات احساسی و اجتماعی است. من عاشق شغلم هستم و با دختران جوان شگفت‌انگیز زیادی صحبت کرده‌ام. وقتی به آنها کمک می‌کنم چیزهای زیادی هم از آنان می‌آموزم. با هم خوش می‌گذرانیم. اکنون بسیار هیجان‌زده و خرسندم که تمام این تجربیات را در این کتاب با شما در میان بگذارم!