

جادوی احساس

قشر گشایی از قدرت احساسات برای
کمک به خویشتن، خانواده و اجتماع

نویسنده

دکتر ماری براکت

مدیر مرکز هوش هیجانی دانشگاه ییل

استاد مرکز مطالعات کودکان دانشگاه ییل

ترجمه

امیر کاروان

عنوان و نام پدیدآور

: جادوی احساس : قفل‌گشایی از قدرت احساسات برای کمک به خویش، خانواده و اجتماع/ نویسنده مارک براکت؛ ترجمه امیر کاروان .

مشخصات نشر

: تهران : انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

: ۲۵۱ ص.

شابک

: ۹۷۸۶۲۲۰۹۶۴۹۰۰۵۰۳

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: ... permisson to feel

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۲۴۳.

عنوان دیگر

: جادوی احساسات : قفل‌گشایی از قدرت احساسات برای کمک به خویش، خانواده و اجتماع.

موضوع

: هیجان‌ها

موضوع

: Emotions

سناسه افزوده

: کاروان، امیر، ۱۳۴۶ -، مترجم

شماره افزوده

: Karevan. Amir

رده‌بندی کنگره

: BF۵۳۱

رده‌بندی دی.سی.

: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۶۲۲۹۰۱۶



کتابخانه ملی

نام کتاب: جادوی احساس : قفل‌گشایی از قدرت احساسات برای

کمک به خویش، خانواده و اجتماع

نویسنده: دکتر مارک براکت

ترجمه: امیر کاروان

ناشر: اسبار

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵.۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: فاطمه نیکبختیان

آدرس: تهران، خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فهرست مطالب

تقدیم به

درباره نویسنده

فهرست

مقدمه (۱-۴)

فصل اول: رهایی احساس (۵-۶۷)

۱- اجازه احساس ۵

۲- احساسات به عنوان منبع اطلاعات ۲۱

۳- گونه‌های توانمند پرونده احساس باشیم ۴۸

فصل دوم: کدب هارت (۶۹-۱۶۴)

۴- R: شناسایی احساسات ۶۹

۵- U: درک احساسات ۸۵

۶- L: نامگذاری احساسات ۱۰۲

۷- E: ابراز احساسات ۱۱۹

۸- R: تنظیم احساسات ۱۳۸

فصل سوم: کاربرد مهارت‌های هیجانی برای تندرستی و موفقیت

..... (۱۶۵-۲۴۲)

۹- احساسات در خانه ۱۶۵

۱۰- احساسات در مدرسه: از پیش دبستانی تا دانشگاه ۱۹۰

۱۱- احساسات در محیط کار ۲۲۰

ایجاد انقلاب احساسی ۲۴۰

مقدمه

چهار است در ابتدا چند سؤال ساده را مطرح کنیم: در مورد عنوان کتاب چه می‌دانید؟ اساساً از چه وضع نیاز به بیان احساساتش دارد؟ همه ما کم و بیش بطور مداوم در هر لحظه در بسیاری - حتی در رویا - بدون درخواست یا اجازه کسی احساساتی را تجربه می‌کنیم. اگر بخواهیم جلوی این احساسات را بگیریم مثل آنست که بخواهیم جلوی فکر کردن نفس کشیدن مان را بگیریم. می‌بینید که غیرممکن است. احساسات ما بخش بزرگی - احتمالاً بزرگترین بخش - از آن چیزی است که ما را به انسان تبدیل کرده است.

با این وجود همه زندگی مان را صرف تدریس مضامین برای متفاوت به نظر رسیدن می‌کنیم. احساس واقعی ما می‌تواند همراه با آشفتگی، ناراحتی، سرگردانی و حتی برحسب عادت باشد. این احساسات باعث می‌شود فکر کنیم آسیب‌پذیر، بی‌پناه و برهنه در این جهان رها شده‌ایم. آنها ما را وادار به انجام کارهایی می‌کنند که از انجام‌شان پشیمان هستیم. اصلاً تعجبی ندارد که گاهی ما را می‌ترسانند و در مواقعی به نظرات کنترل مان خارج می‌شوند. اکثراً سعی داریم هر چه می‌شود این احساسات را انکار یا حتی از خودمان پنهان کنیم. واکنش ما به این احساسات به فرزندان مان هم منتقل می‌شود که با تاثیرپذیری از ما، والدین، معلمان و الگوهای زندگی‌شان آنها را می‌آموزند. کودکان این پیغام را صریح و واضح دریافت می‌کنند، طوریکه بعد از مدت کوتاهی یاد می‌گیرند که حتی ضروری‌ترین پیام‌های اعماق وجودشان را هم سرکوب کنند. درست همانگونه که ما فراگرفته‌ایم.