

چگونه احساسات خود را کنترل کنیم

(راهکار مؤثر برای حفظ خونسردی در شرایط دشوار)

مؤلف:

جنیفر ای اسمیت

مترجم:

ساغر محمدی

مریم ذوالفقاری



اوستای
پارسیان

۱۴۰۱

- سرشناسه : اسمیت، جنیفر ان. -- Smith, Jennifer N.
- عنوان و نام پدیدآور : چگونه احساسات خود را کنترل کنیم (راهکار مؤثر برای حفظ خونسردی در شرایط دشوار) / مؤلف جنیفر ای [صحیح: جنیفر ان] اسمیت؛ مترجمان ساغر محمدی، مریم ذوالفقاری
- مشخصات نشر : تهران: اوستای پارسیان، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
- شابک : 978-600-9901-96-8
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: How to Control your Emotions effective ways to maintain ..., 2020.
- عنوان دیگر : راهکار مؤثر برای حفظ خونسردی در شرایط دشوار.
- موضوع : هیجان ها - Emotions / هیجان ها -- جنبه های روانشناسی
- Emotions -- Psychological aspects
- کنترل (روان شناسی) / Control (Psychology)
- شناسه افزوده : محمدی، ساغر، ۱۳۷۳- مترجم ذوالفقاری، مریم، ۱۳۶۲- مترجم
- رده بندی کنگره : BF۵۳۱
- رده بندی دیویی : ۴/۱۵۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۳۴۴۷
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : حیا



اوستای
پارسیان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان
فرست شیرازی، پلاک ۱۷، انتشارات اوستای پارسیان
۰۹۰۱۰۹۰۱۰۶۵ ۰۲۱-۶۶۵۷۸۶۶۰

instagram: avestay_parsian

عنوان: چگونه احساسات خود را کنترل کنیم (راهکار مؤثر برای حفظ خونسردی در شرایط دشوار)

نویسنده: جنیفر ای اسمیت

مترجم: ساغر محمدی، مریم ذوالفقاری

ویراستار: نرگس ولی زاده

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ جلد

ناشر: اوستای پارسیان

چاپ و صحافی: ناژو

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۱-۹۶-۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	 مقدمه
۶	 ✓ ماجرای من
۹	 فصل ۱
۹	 برخی از هیجانانگیزترین: خوب و بد
۱۱	 ✓ خشم
۱۲	 ✓ غم
۱۲	 ✓ شادی
۱۳	 ✓ ترس
۱۴	 ✓ نفرت
۱۴	 ✓ تعجب
۱۵	 ✓ هیجان
۱۶	 ✓ سردرگمی
۱۶	 ✓ عداوت
۱۷	 ✓ ناامیدی و یأس
۱۸	 ✓ حقارت
۱۸	 ✓ تنهایی
۱۹	 ✓ اعتماد
۲۱	 فصل ۲
۲۱	 چرا هیجانانگیز خود را مدیریت می‌کنیم؟
۲۹	 فصل ۳
۲۹	 چگونه هیجانانگیز خود را کنترل کنیم؟
۳۱	 بخش ۱
۳۱	 ✓ خشم
۳۲	 ✓ محرک‌های خود را بررسی کنید
۳۳	 ✓ محرک‌های متداول خشم
۳۵	 ✓ از محرک‌های خود دوری کنید
۳۷	 ✓ علائم خشم خود را بشناسید
۳۹	 ✓ واکنش‌های خود را متوقف کنید
۴۰	 ✓ خشم را در مسیر خودش متوقف کنید
۴۱	 ✓ حواس‌تان را پرت کنید
۴۲	 ✓ موقعیت را ترک کنید
۴۲	 ✓ آن را به شخص دیگری محول کنید

◆ چگونه احساسات خود را کنترل کنیم ◆

- ۴۳..... ✓ گوش دادن را متوقف کنید
- ۴۴..... ✓ برعکس بشمارید و نفس عمیق بکشید
- ۴۵..... ✓ بعداً با آن مقابله کنید
- ۴۶..... ✓ یادداشت برداری
- ۴۸..... بخش ۲
- ۴۸..... ✓ ناکامی
- ۴۸..... ✓ ناکامی چیست؟
- ۵۰..... ✓ چطور ناکامی خود را مدیریت کنیم؟
- ۵۶..... بخش ۳
- ۵۶..... ✓ غم
- ۵۷..... ✓ مواجهه با غم و اندوه را یاد بگیرید
- ۵۸..... ✓ گریه کنید!
- ۵۹..... ✓ به دنبال آسایش جسمانی باشید
- ۵۹..... ✓ به دنبال حمایت باشید
- ۵۹..... ✓ کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید
- ۶۰..... ✓ ورزش
- ۶۱..... بخش ۴
- ۶۱..... ✓ اضطراب
- ۶۸..... بخش ۵
- ۶۸..... ✓ شادی
- ۷۲..... بخش ۶
- ۷۲..... ✓ حسادت و خصومت
- ۷۷..... بخش ۷
- ۷۷..... ✓ کینه، تنفر، تحقیر و انزجار
- ۸۴..... بخش ۸
- ۸۴..... ✓ استرس، ترس و اضطراب
- ۸۹..... بخش ۹
- ۸۹..... ✓ سردرگمی
- ۹۳..... بخش ۱۰
- ۹۳..... ✓ بی‌انگیزه بودن و تعلل
- ۹۸..... ✓ نتیجه‌گیری

مقدمه

آیا تا به حال به هیجانات و احساسات بی‌شماری که هر روز در زندگی تجربه می‌کنیم فکر کرده‌اید؟ من آن‌ها را بررسی کرده‌ام! حدود یک سال قبل، اتفاقی افتاد که کل زندگی‌ام را تغییر داد. من ویران شدم و همین باعث شد به فکر فرو روم. من به همه هیجانات معمول و غیر معمولی که در زندگی خود تجربه می‌کنیم و چگونگی مدیریت مؤثر آن‌ها یا عدم مدیریت آن‌ها فکر کردم. اما در ابتدا اجازه دهید به شما بگویم چرا به این موضوع فکر کردم. یک سال پیش، تجربه سقوطی قابل توجه مسیر زندگی‌ام را تغییر داد. اتفاقات بعد از آن باعث شد به اهمیت توانایی کنترل مؤثر هیجانات پی ببرم. اگر آن روز هیجاناتم را کمی بهتر مدیریت کرده بودم و دهانم را بسته نگه می‌داشتم، حالا زندگی‌ام کمی متفاوت بود. همچنین فهمیدم این تنها مشکل من نیست و خیلی از مردم با این مسئله روبه‌رو هستند. همه ما در مقاطعی از زندگی در کنترل هیجانات خود با مشکل مواجه شده‌ایم و درست مثل من، این موضوع آشفتگی‌هایی را در زندگی‌مان ایجاد کرده است. من بخش مهمی از زندگی‌ام را ویران کردم چون نمی‌توانستم در مواقع لزوم هیجاناتم را کنترل کنم و این درسی بود که به سختی آموختم. و این شناخت سبب شد به نوشتن این کتاب ترغیب شوم. من نمی‌خواستم دیگران اشتباهات مرا در زندگی مرتکب شوند تا قبل از این که در موقعیتی شبیه من قرار بگیرند بدانند که

◆ چگونه احساسات خود را کنترل کنیم ◆

چطور باید هیجانات خود را کنترل کنند. به همین دلیل تصمیم گرفتم کتاب "چطور هیجانات خود را کنترل کنید، روش‌های مؤثر برای حفظ خونسردی در مواقع لزوم" را به رشته تحریر درآورم. در ۱۲ ماه گذشته، تحقیقات جامعی را در زمینه هیجانات انسانی انجام داده‌ام. تمام وقتم را وقف مطالعه هیجانات انسانی کردم، تا آنجا که توانستم به جمع‌آوری اطلاعات پرداختم و ماه‌ها مشغول مشاهده افراد پیرامون خود بودم. من درمانگر یا روانپزشک نیستم، اما تمام هیجاناتی را که افراد به‌طور معمول احساس می‌کنند به دقت مورد توجه قرار دادم چون می‌خواستم همه چیز را در مورد آن‌ها بدانم.

به‌علاوه به بعضی روش‌های کنترل هیجانات شدید فکر کردم که گاهی ما را به دردسر می‌اندازند. اگر در کنترل هیجانات خود مشکل دارید، امیدوارم این کتاب برای شما مفید باشد. گاهی اوقات هیجانات مثبت نیز باید همانند هیجانات منفی کنترل شوند. برای همه این موضوعات و مواردی از این دست، کتاب حاضر می‌تواند کمک‌کننده باشد.