

معادلات احساسی

«چگونه احساسات خود را در حالت تعادل حفظ کنیم»

کام‌هایی ساده برای ایجاد شادی + موفقیت در کسب و کار + زندگی

مؤلف: چیپ کنلی

مترجم:

معصومه بردباری

سرشناسه	کونلی، چپ،
عنوان و نام پدیدآور	معادلات احساسی (چگونه احساسات خود را در حالت تعادل حفظ کنیم)
مشخصات نشر	تهران: راسخ،
مشخصات ظاهری	
شابک	978-600-95502-0-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	
شناسه افزوده	بردباری، معصومه، مترجم
رده بندی کنگره	
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۵۰۸۵۲

شابک ۳-۰۰۲-۹۵۵۰۲-۶۰۰-۹۷۸
ISBN 978-600-95502-0-3

انتشارات راسخ
Rasekh Publication

نام کتاب: معادلات احساسی

(چگونه احساسات خود را در حالت تعادل حفظ کنیم)

- ◀ مترجم: معصومه بردباری
- ◀ چاپ و صحافی: حمزه‌ای
- ◀ تاریخ نشر: ۱۳۹۴، چاپ اول
- ◀ طرح روی جلد: شهبازی
- ◀ تیراژ: ۱۰۰۰
- ◀ ناشر: انتشارات راسخ
- ◀ لیئوگرافی: ایران اسکندر
- ◀ صفحه آرای: رضاوکیلی

مراکز پخش تهران: میدان انقلاب - ابتدای خ کارگر جنوبی - خ شهدای ژاندارمری
شماره ۱۳۳ - مجتمع ناشران و کتابفروشان کوثر - طبقه زیرهمکف - شماره ۹
تلفن: ۶۶۹۷۱۹۹۱ - ۶۶۹۶۶۹۳۱

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	بخش اول معادلات احساسی
۱۱	فصل اول احساسات = زندگی
۲۵	فصل دوم احساسات = مالک و راهنمای شما
۴۱	بخش دوم کنار آمدن با اوقات مشکل
۴۳	فصل سوم معنا کردن - رنج بردن = یأس
۵۵	فصل چهارم واقعیت - انتظارات = ناامیدی
۹۶	فصل پنجم مسئولیت + ناامیدی = تأسف
۸۵	فصل ششم بدگمانی = حسودی
	عزت نفس
	خودبینی + غرور
	حسادت =
	مهربانی
۱۰۵	فصل هفتم ناتوانی × تردید = اضطراب
۱۲۱	بخش سوم زندگی کاری تان حداکثرها را به دست آورید
۱۲۳	فصل هشتم خوشی = ندای درونی
	رنج
۱۳۹	فصل نهم چیزی که از آن فرار می کنید = بیمارکاری
	چیزی که برای آن کار می کنید

۱۵۵.....	مہارت = روان چالش	فصل دہم
۱۷۳.....	حیرت + تعجب = کنجکاوی	فصل یازدہم
۱۸۷.....	تعریف کنید شما چه کسی هستید	بخش چہارم
۱۹۳.....	جرات × خود آگاہی = صلاحیت	فصل دوازدہم
۱۸۹.....	شایستگی × (عزت نفس) = خود شیفتگی	فصل سیزدہم
۲۲۱.....	اطمینان × ناپدیدی × صلاحیت = یکپارچگی	فصل چہار دہم
۲۳۷.....	یافتن خرسندی	بخش پنجم
۲۳۹.....	خواستن چیزی کہ دارید = خوشحالی داشتن چیزی کہ می خواهید	فصل پانزدہم
۲۵۵.....	ترس - عشق = خوشی	فصل شانزدہم
۲۷۱.....	شمارش مثبت ها = کامیابی شمارش منفی ها	فصل ہفدہم
۲۹۳.....	باور = اعتقاد عقل	فصل مجددہم
۳۰۷.....	جذر تجربہ = حکمت	فصل نوزدہم
۳۲۵.....	معادلات احساسی خودتان را بیافرینید	بخش ششم
۳۲۷.....	آفرینش معادلات احساسی	فصل بیستم

سخن مترجم

انسان‌های امروز در کشاکش فعالیت‌های روزانه خود با هیجانات مثبت و منفی زندگی می‌کنند و اگر صاحب توانمندی‌های لازم در مدیریت هیجانات‌شان باشند قادر خواهند بود تا شادتر زندگی کنند و با مشکلات روزمره بهتر روبرو شوند.

همه ما انسان‌ها با این قبیل قابلیت‌های مدیریت و کنترل هیجانات پا به عرصه وجود گذاشته‌ایم و خالق ما آن‌ها را در فطرت ما به امانت گذاشته است.

ممکن است فرمول و راه حل ساده‌ای برای از میان برداشتن معضلات زندگی، که باعث ایجاد هیجانات منفی ما گردد، وجود نداشته باشد. چون، دنیا و احساسات ما پر از ارتباطات پیچیده‌ای هستند که نیاز به جستجو و بررسی‌های بسیار دقیق دارد.

روانشناسان که هیجان‌ها را مطالعه می‌کنند، بر این باورند که عشق و شادی، تعجب و خشم، غم و ترس عمدتاً هیجاناتی هستند که در همه فرهنگ‌ها تجربه می‌شوند.

همچنین، آن‌ها تجربه کرده‌اند که هر نوع هیجانی را می‌توان به روشی غیرواکنشی پاسخ داد.

برای نمونه، می‌توان ناخوشایندی را با خوشایندی پاسخ داد. معادلات احساسی یک چشم‌انداز تازه‌ای است که به منظور چیره شدن بر احساسات در زندگی استفاده می‌شود.

نویسنده کتاب بر این باور است که هرج و مرج‌های احساسی را می‌توان به شکل یک فرضیه ریاضی در چارچوب معادلات در بیشتر اوقات توصیف کرد. البته هیچکس نمی‌تواند این معادلات را برای دیگری بیابد، هر کس باید معنای زندگی و معادلات احساسی خود را، خودش جستجو کند و مسئولیت آن را هم خود نیز پذیرا باشد. به قول نیچه «کسی که چرایی

زندگی را یافته، با هر چگونه‌ای، خواهد ساخت».

چرایی ما می‌تواند در قالب‌های معادلات احساسی بخوبی نمایان شود و بر اساس این معادلات چگونگی زندگی بهتر، توجیه وضعیت موجود و کنار آمدن با آن و پیدا کردن احساس بهتر حاصل شود.

شناخت معادلات احساسی می‌تواند فکر را آموزش داده تا وقت و انرژی ما صرف تنش‌ها و عواطفی که عمدتاً خدمتی هم به ما نمی‌کند، نکنیم.

زیرا که در این درگیری‌های مخرب، بدن انسان‌ها هم درگیر می‌شود و سعی دارد که واکنشی مناسب با این افکار برای انسان به ارمغان بیاورد.

احساس چیزی جز واکنش بدن به فکر نیست.

در این کتاب سعی شده که با معادلاتی که برای حفظ تعادل احساسات پیشنهاد شده جاری روند مخرب تشکیل این‌گونه احساسات گرفته شود و کمترین آسیب‌ها به روح انسان وارد شود.

خواندن این کتاب را به همه توصیه می‌کنم، همه کسانی که مورد تهاجمات و یورش احساسات مخرب و آزار دهنده قرار می‌گیرند و ممکن است تعادل خود را از دست داده و بالطبع از ادامه زندگی قشنگ‌شان باز مانند.

به امید این‌که مفید واقع شود.

معصومه بردباری

بهار ۱۳۹۴