

کتاب احساسات

توجه به احساساتان و مراقبت از آنها

نویسنده: لیندا مدیسون

تصویرگر: نوزم بندل

ترجمه: لادن شریعت زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

مدیسون، لیندا (Madison, Lynda)

کتاب احساسات: توجه به احساساتتان و مراقبت از آنها، نویسنده لیندا مدیسون؛ تصویرگر نورم بندل؛ ترجمه لادن شریعت‌زاده؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۷۸-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Feelings book: the care & keeping of your emotions, c2002.

عنوان دیگر: توجه به احساساتتان و مراقبت از آنها.

موضوع: هیجان‌ها در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان (Emotions in children -- Juvenile literature)

موضوع: دختران -- روانشناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان (Girls -- Psychology -- Juvenile literature)

موضوع: هیجان‌ها (Emotions) موضوع: دختران -- روان‌شناسی (Girls -- Psychology)

موضوع: مهارت‌های زندگی (Life skills)

شناسه افزوده: بندیل، نورم، تصویرگر (Bendell, Norm)

شناسه افزوده: شریعت‌زاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - ، مترجم رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۳۳ شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۴۳۵۸

از چیزهای کوچکی که اتفاق می افتد عصبانی می شوم.
نشان نمی دهم که مضطرب و آشفته ام، اما در اتاقم گریه می کنم.
سعی می کنم در مورد آن اتفاق احساساتم را برای خانواده ام بیان
کنم، اما یا به حرف هایم گوش نمی دهند یا وضع را بدتر می کنند.
نمی دانم چه کار کنم.

احساس خشم

کتاب احساسات

توجه به احساساتتان و مراقبت از آنها

نویسنده: لیندا لندیسون

تصویرگر: نوزم بندل

ترجمه: لادن شریعت زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب های روان شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۷

۹

پیش‌گفتار
نامه‌ای به تو



۱۱

چه احساسی داری؟

۱۴

احساسات چه هستند؟
وسیله‌ای برای سنجش خلق



۱۹

مغز، بدن و دلشوره‌ها

۲۰

قدرت مغز

۲۱

دست‌های عرق کرده و زانوهای لرزان

۲۴

جنگ یا گریز؟

۲۶

چرا گریه می‌کنی؟

۲۸

از کنترل خارج شدن احساس

۳۰

چه کار می‌توانی بکنی؟

۳۴

همه‌اش را به درون خود ریختن



۳۷

واقعاً چه احساسی داری؟

۳۸

واکنش تو چیست؟

۴۲

آن را در کوله‌پشتی‌ات جا بده

۴۴

دسته‌بندی محتوای کوله‌پشتی

۴۶

درباره‌ی آن صحبت کنید

۴۸

دنیای واقعی

۵۰

جلسه‌ی تعیین راهکار



۵۳

ندای درون

۵۴

به ندای درونت گوش بده

۵۶

دایره را در کن

۵۸

تغییر دادن دایره

۶۰

ابرها را کنار بزن

۶۲

هوشمندانۀ فکر کنید

۶۴

به چه کسی می‌توانی اعتماد کنی؟



۶۷

کمک!

۶۸

می‌ترسم

۷۲

مضطرب و نگرانم

۷۶

خیلی حسودم

۸۲

عصبانی‌ام

۹۰

من واقعاً ناراحتم

۹۵

سوگوارم

۹۹

احساس امنیت نمی‌کنم



۱۰۵

داشتن احساسات مثبت

۱۰۶

چیزهای خوب

۱۰۸

به اطراف نگاه‌ی بینداز!

پیش‌گفتار

هیجان‌ها و احساسات بخش مهمی از حیات و زندگی انسان هستند و درک صحیح آن‌ها به پاسخ مناسب و رفتار مطلوب آدمی منجر می‌شود. اهمیت هیجان‌ها، عواطف و احساسات به حدی است که مفهوم «هوش هیجانی» و «سواد عاطفی» با آن‌ها پیوند و در هم آمیختگی زیادی یافته است؛ چراکه هوش هیجانی و سواد عاطفی را توانایی شناخت و فهم احساسات و هیجان‌ها و عواطف در خود و دیگران دانسته‌اند. بنابراین درک احساسات به‌عنوان گام اول و زیربنایی در شناخت حالت‌های عاطفی و هیجانی در خود و سایرین است. اما این درک و شناخت اگرچه در ابتدا امری سهل می‌نماید، کار چندان ساده‌ای هم نیست و چه‌بسا که افراد بتوانند با پنهان کردن احساسات واقعی، نمود دیگری از خود بروز دهند. از همین‌روست که شناخت احساسات و احساس سنجی امروزه در روان‌شناسی و علوم تربیتی از جایگاه والا و بالایی برخوردار شده است. شناخت احساسات و سنجش آن‌ها با استفاده از امکانات و ابزارهای

روان‌شناختی از وظایف اصلی روان‌شناسان است. چنانچه روان‌شناسی به‌خوبی بتواند احساسات و عواطف مراجعان را بشناسد و آن‌ها را به‌طور درستی تحلیل کند، می‌تواند در یاری کردن مراجعان خود بسیار موفق عمل نماید. ولی همان‌گونه که بیان شد این کاری سهل و ساده نیست و در آن هزاران پیچیدگی وجود دارد. این موضوع به‌ویژه در جوامعی که ابراز احساسات و عواطف با دشواری‌هایی روبروست و به اصطلاح به آن‌ها جوامع و فرهنگ‌های غیربیانی یا غیرکلامی گفته می‌شود، پیچیدگی بیشتری به‌همراه دارد.

از سوی دیگر پس از شناخت و درک احساسات، باید به فکر کنترل آنان بود. هیجان‌هایی چون خشم و پرخاشگری یا حتی مهربانی و شفقت باید در محدوده‌های مجاز ابراز گردند؛ به‌عبارتی در حوزه‌های مرتبط کنترل عواطف و احساسات نشانه بلوغ و پختگی و کمال تلقی می‌گردد. در کشور ما نیز از دیرباز این نکته موردنظر صاحب‌نظران و خوانندگان علاقمند بوده که ما در ابراز و ارائه احساسات خود به دیگران همواره با احتیاط عمل می‌کنیم. بدیهی است که عدم ابراز مناسب احساسات و هیجان‌ها نه تنها به مسدود شدن مسیرهای رها سازی فشارها و دردها بلکه حتی به تنهایی بیشتر افراد هم دامن می‌زند.

کتابی که هم‌اینک در پیش روی خوانندگان محترم قرار دارد، اثری است درباره احساسات و توجه و مراقبت از آن‌ها. کتاب توسط سرکار خانم شریعت‌زاده به فارسی ترجمه شده است که ضمن تقدیر از ایشان، برایشان آرزوی توفیق می‌کنیم. امید است که اثر حاضر موردپسند خوانندگان محترم قرار گرفته و در مسیر شناخت احساسات و کنترل آن‌ها و مراقبت از احساسات بتوانند از آن استفاده کنند.