

چگونگی کنترل هیجان‌ها (راهکارهای مؤثر برای حفظ آرامش)

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجم:

دکتر مهرناز شهرآرای



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفران Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونگی کنترل هیجان‌ها (راهکارهای موثر برای حفظ آرامش) / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم مهرناز شهرآرای؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۱۱۰ ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۳۷۷۹-۱-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: How to Control Your Emotions: Effective Ways to Maintain Your Cool When the Situation Demands It.
عنوان دیگر	:	چگونه هیجانات خود را کنترل کنیم؟ راهکارهای موثر برای حفظ آرامش
موضوع	:	هیجان‌ها Emotions کنترل (روان‌شناسی) Control (Psychology)
شناسه افزوده	:	شهرآرای، مهرناز، ۱۳۲۴ - مترجم Shahraraya, Mehraz BF531
رده‌بندی کنگره	:	۱۵۲/۴
رده‌بندی دیویی	:	۹۲۷۱۶۰۹
شماره کتابشناسی ملی	:	فیبا
وضعیت رکورد	:	

چگونگی کنترل هیجان‌ها

دکتر مهرناز شهرآرای

دکتر اردوان تقوا

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۲

۸۰۰۰۰ تومان

که مترجم

که ویراستار

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-93779-1-8



مرکز فروش کتاب:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

پیشگفتار مترجم	۱
مقدمه	۵
داستان من	۷
فصل ۱: هیجان‌های خوب و بد	۹
فصل ۲: علل مدیریت هیجان‌ها	۲۱
فصل ۳: چگونگی کنترل هیجان‌ها	۲۹
بخش ۱: عصبانیت	۳۱
بخش ۲: ناکامی	۴۷
بخش ۳: غمگینی	۵۵
بخش ۴: اضطراب	۶۱
بخش ۵: خوشحالی	۶۷
بخش ۶: حسادت و حسرت	۷۱
بخش ۷: رنجش، نفرت، تحقیر و بی‌ارزی	۷۷
بخش ۸: استرس، ترس و اضطراب	۸۵
بخش ۹: آشفتگی	۹۱
بخش ۱۰: فقدان انگیزش و به تعویق انداختن	۹۵
نتیجه‌گیری	۱۰۱

پیشگفتار مترجم

آیا تا به حال درباره‌ی هیجان‌های مثبت و منفی خود و تأثیر آن‌ها بر زندگی شخصی، خانوادگی و شغلی خود فکر کرده‌اید؟

آیا بارها به خود گفته‌اید که برای کنترل و مدیریت آن‌ها، باید راهکارهای مؤثرتری را یاد بگیرم تا بتوانم آرامش خود را حفظ کنم.

مطمئنأ می‌دانید که رشته‌های متفاوت علمی و فلسفی طی سال‌ها، هیجان‌های انسان را بررسی کرده و ضمن شناسایی و طبقه‌بندی آن‌ها، پژوهش‌های بسیاری را درباره‌ی تأثیرات مثبت و منفی آن‌ها بر زندگی ما انجام داده‌اند. من خود سال‌ها به عنوان هیأت علمی در دانشگاه‌های ایران و خارج از کشور، درباره‌ی این پرسش‌ها به پژوهش، تدریس، سخنرانی، تألیف و ترجمه کتاب‌ها و مقاله‌های بسیاری پرداخته‌ام.

ولی هدف این کتاب طرح مباحث علمی و یا فلسفی درباره‌ی هیجان‌ها، تقسیم‌بندی آن‌ها و ذکر پشتوانه‌های پژوهشی فراسوی آن‌ها نیست.

نویسنده کتاب، خانم جنیفر اسمیت که دارای لیسانس روانشناسی تربیتی و صاحب بیش از ۷۹ اثر درباره‌ی موضوع‌های مختلف است، نه تنها به عنوان یک روان‌شناس، بلکه به عنوان فردی که خود با این هیجان‌ها روبرو بوده و آسیب‌های

ناشی از آن را در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی خود تجربه کرده است، این کتاب را صرفاً بر اساس تجربه‌ی شخصی خود به زبان ساده نوشته است.

نویسنده در بیان هدف خود از نگارش این کتاب می نویسد: "من نمی‌خواستم که دیگران نیز همان اشتباه‌های مرا در زندگی خود مرتکب شوند. می‌خواستم آن‌ها، پیش از آن که در همان موقعیت من قرار گیرند، بدانند چگونه هیجان‌های خود را کنترل کنند." هدف اصلی نویسنده آن است که خواننده‌های علاقمند، به دانش و مهارتی مجهز شوند که بدانند چگونه هیجان‌های منفی و مثبت خود را به درستی شناسایی، کنترل و مدیریت کنند و به آرامش و سلامت جسمانی و روانی دست یابند.

در فصل اول، نویسنده به چند هیجان مثبت و منفی که روزانه در زندگی خود با آن‌ها روبرو می‌شویم اشاره می‌کند و سپس در ده بخش کتاب، به تفصیل آن‌ها را مورد بررسی دقیق قرار می‌دهد.

در فصل دوم، نویسنده به این سوال که چرا باید هیجان‌هایمان را کنترل، مدیریت، کتمان یا پنهان کنیم، می‌پردازد. به نظر اسمیت برای درست تصمیم گرفتن، برای آسیب نزدن به افراد پیرامونمان، برای خوشحال بودن در زندگی و برای سرکوب نکردن هیجان‌ها، باید یاد بگیریم که چگونه هیجان‌های خود را کنترل و به درستی مدیریت کنیم.

در فصل سوم، که یکی از مفیدترین فصل‌های این کتاب است چگونگی کنترل هیجان‌ها بررسی شده است.

نویسنده سپس در ده بخش جداگانه، به بحث درباره‌ی عصبانیت، ناکامی، غمگینی، اضطراب، خوشحالی، حسادت، رنجش، نفرت، تحقیر و بی‌زاری، استرس، ترس، اضطراب و آشفتگی پرداخته است.