



به احساسات خود مسلط باشید

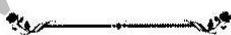
یک راهنمای عملی برای غلبه بر نیروهای منفی
و مدیریت بهتر احساسات

نویسنده

نیلوت موریس

مترجمه

فرشته مرادی



انتشارات هاویر

۱۴۰۳

سرشناسه	موریس، تیبو Meurisse, Thibaut
عنوان و نام پدیدآور	به احساسات خود مسلط باشید (یک راهنمای عملی برای غلبه بر نیروهای منفی و مدیریت بهتر احساسات / نویسنده: تیبوت موریس / مترجم فرشته مرادی)
مشخصات نشر	خرم‌آباد: انتشارات هاویر، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	۲۶۸ ص
شابک	ISBN: 978 - 622 - 8341-21-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا :
یادداشت	عنوان اصلی:
	Master your focus: a practical guide to stop chasing the next thing and focus on what matters until it's done, 2019
یادداشت	کتاب‌نامه :
عنوان دیگر	یک راهنمای عملی برای غلبه بر نیروهای منفی و مدیریت بهتر احساسات.
موضوع	هیجان‌ها Emotions شناخت هیجان Emotion recognition خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	مرادی، فرشته، ۱۳۶۲، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۱ :
رده‌بندی دیویی	۱۵۲/۲ :
شماره کتاب‌شناسی ملی	۹۰...۱۷۷ :

انتشارات هاویر

به احساسات خود مسلط باشید

یک راهنمای عملی برای غلبه بر نیروهای منفی و مدیریت بهتر احساسات

نویسنده: تیبوت موریس مترجم: فرشته مرادی

انتشارات هاویر، همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - چاپ اول ۱۴۰۳

آمور رایانه‌ای: زهره ندیری طرح جلد: هادی ندیری چاپ: روز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۴۱-۲۱-۷

بها: ۲۰۰ هزار تومان

کلیه حقوق محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب بجز قانون کپی‌رایت در آمریکا بدون اجازه ناشر به هیچ شکلی تولید مجدد نشده است.

فهرست

عنوان	صفحه
چرا این کتاب؟	۷
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟؟	۱۴
بخش اول	
احساسات چه هستند؟	
فصل اول: چگونه مکانیسم بقاء شما را با سائقان را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟	۱۷
فصل ۲: ضمیر یا نفس چیست؟	۲۷
فصل ۳: طبیعت نفس	۳۹
بخش دوم	
چه چیزهایی بر احساسات شما تاثیر می‌گذارد؟	
فصل ۴: تاثیر که خواب بر احساسات شما دارد	۶۳
فصل ۵: استفاده از بدن برای تحت تاثیر قرار دادن احساسات	۶۸
فصل ۶: استفاده از فکر برای تحت تاثیر قرار دادن احساسات	۷۴
فصل ۷: استفاده از لغات برای تحت تاثیر قرار دادن احساسات	۷۶
فصل ۸: چگونه نفس کشیدن بر احساسات شما تاثیر می‌گذارد؟	۸۱
فصل ۹: چگونه محیط بر احساسات شما تاثیر می‌گذارد؟	۸۳
فصل ۱۰: چگونه موسیقی بر احساسات شما تاثیر می‌گذارد؟	۸۴

بخش سوم

چگونه احساسات خود را تغییر دهیم؟

- فصل ۱۱: چگونه احساسات شکل می گیرند ۹۱
- فصل ۱۲: برداشت خود را تغییر دهید ۱۰۰
- فصل ۱۳: اجازه دهید احساساتتان رد شود ۱۰۷
- فصل ۱۴: شرطی کردن ذهن برای تجربه کردن احساسات مثبت بیشتر ۱۱۷
- فصل ۱۵: تغییر احساسات شما به کمک تغییر رفتار ۱۳۴
- فصل ۱۶: تغییر احساسات شما به کمک تغییر محیط ۱۳۹
- فصل ۱۷: راه حل های کوتاه مدت و بلندمدت برای بررسی احساسات منفی ۱۴۳

بخش چهارم

چگونه از احساسات خود برای رشد کردن استفاده کنیم

- فصل ۱۸: چگونه احساسات می توانند شما را به مسیر درست هدایت کنند ۱۵۶
- فصل ۱۹: ضبط کردن احساسات ۱۶۳
- فصل ۲۰: به اندازه ی کافی خوب نبودن ۱۶۸
- فصل ۲۱: تدافعی بودن ۱۸۵
- فصل ۲۲: استرس و نگرانی ۱۹۰
- فصل ۲۳: نگرانی از اینکه دیگران در مورد ما چه فکر می کنند ۲۰۰
- فصل ۲۴: رنجش ۲۰۹
- فصل ۲۵: حسادت ۲۲۰
- فصل ۲۶: افسردگی ۲۲۹
- فصل ۲۷: ترس و وحشت ۲۳۸
- فصل ۲۸: به تاخیر انداختن ۲۴۴
- فصل ۲۹: کمبود انگیزه ۲۵۹
- نتیجه گیری ۲۶۸

چرا این کتاب؟

کتاب‌های زیادی وجود دارند که در مورد احساسات بحث کرده‌اند و اینکه چگونه احساسات زندگی ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. ولی تعداد نادری از آنها دیدگاه وسیعی از آنچه احساسات هستند، آنها از کجا سرچشمه می‌گیرند، تنش آنها چیست و چگونه آنها زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند ارائه کرده‌اند.

احساسات از جانب چیزهایی است که با مهارت مورد بررسی قرار می‌گیرد و متأسفانه اغلب من و تو در دام قدرت مرموز آن می‌افتیم. ما خود را قادر به شکستن آن نمی‌دانیم زیرا آنها همه جوانب زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و کیفیت آن را تعیین می‌کنند. عدم توانایی ما بر درک احساسات می‌تواند جلوی زندگی ایده‌آلی که در ذهن ما طرح ریزی کرده‌ایم یا به فعلیت رسیدن استعدادهای بالقوه‌مان را بگیرد.

در پایان این کتاب شما متوجه خواهید شد که احساسات چگونه کار می‌کنند، و مهمتر از آن برای مواجهه با آنها مجهزتر خواهید بود.

اگر دوست دارید با احساسات منفی خود بجنگید یا می‌خواهید بدانید که چگونه با احساسات خود کار کنید یا اینکه چگونه از احساسات به عنوان ابزاری برای رشد شخصی استفاده کنید حتماً این کتاب را بخوانید.

معرفی

«ذهن مکان خود را دارد ولی می‌تواند درون خودش را از بهشت به جهنم یا از جهنم به بهشت تبدیل کند»

که جون میلتون - شاعر

همه ما تا به حال حلقه احساسات را در زندگی مان تجربه کرده ایم. برای نوشتن این کتاب من خودم هم پذیرفتم که زندگی خود من هم پستی و بلندی های زیادی داشته است. در ابتدا هیجان زده شدم و سپس این انگیزه را در خود به وجود آوردم که مردم را درک احساساتشان کمک کنم. می‌توانم تصور کنم که چگونه خوانندگان این کتاب در یادگیری نحوه کنترل احساسات خود پیشرفت می‌کنند. انگیزه من بسیار بالاست و الان متصورم که چقدر این کتاب عالی است.

آنچه من فکر می‌کنم

بعد از هیجان اولیه، وقت آن رسیده بود که بنشینیم و یک کتاب واقعی بنویسیم و این موضوع زمانی اتفاق افتاد که هیجان در من به کلی از بین رفته بود. نسبت به ایده‌هایی که در ذهنم بسیار عالی به نظر می‌رسیدند حالا

احساس ملال آوری می‌کردم. نوشتن برای من کسل کننده بود و احساس می‌کردم در هیچ کار ارزشمندی مشارکت ندارم.

هر روز پشت میز خود می‌نشستم و بیشتر از دیروز با خود کلنجار می‌رفتم. من کم کم اعتماد به نفس خود را از دست داده بودم. اگر من نمی‌توانستم بر احساسات خود غلبه کنم چه کسی می‌توانست کتابی در مورد کنترل احساسات بنویسد. مضحک بود زیرا من با خود می‌گفتم به اندازه کافی کتاب در مورد این موضوع وجود دارد و چرا من باید یکی دیگر اضافه کنم؟

در همان موقع من متوجه شدم که این کتاب خودش می‌تواند بهترین شانس برای من باشد تا روی احساسات خود کار کنم. چه کسی از احساسات منفی خود از زمانی به زمان دیگر، هیچ نمی‌برد؟ همه ما در زندگی فراز و نشیب‌هایی داشته‌ایم، اینطور نیست؟؟ به من این است که ما با چالش‌های زندگی چه می‌کنیم. آیا به احساسات خود اجازه می‌دهیم رشد کنند؟ آیا از آنها چیزی یاد می‌گیرید؟ یا از روی آنها می‌پریم؟

در نتیجه بیاید همین الان در مورد احساسات خود صحبت کنیم. بیاید ابتدا با سوالی که از شما می‌پرسم شروع کنیم.

الان چه احساسی دارید؟

دانستن اینکه شما چه احساسی دارید اولین قدم به سمت صحبت کردن در مورد کنترل احساساتان است. شما ممکن است زمان زیادی را صرف درونی کردن عدم ارتباط با احساساتان کرده باشید. شاید برداشت شما اینگونه باشد که "این کتاب می تواند مفید باشد" یا "من واقعاً احساس می کنم که از این کتاب، یزهای زیادی یاد خواهم گرفت". ولی هیچ کدام از این دو جمله نشانگر احساسات نیست. زیرا شما فکر می کنید که این کتاب می تواند مفید باشد و همین در شما باعث به وجود آمدن حس هیجان برای خواندن کتاب می شود. احساسات نیز مانند هیجانات جسمی حس هایی را در بدن شما آشکار می کنند ولی هیچ ایده ای را در ذهن شما به وجود نمی آورند. شاید یکی از دلایلی که واژه احساس مورد سوء استفاده قرار می گیرد این باشد که ما نمی خواهیم راجع به احساساتمان صحبت کنیم. الان شما چه حسی دارید؟

چرا صحبت کردن راجع به احساسات مفید است؟

آنچه که شما حس می کنید کیفیت زندگی تان را تعیین می کند. احساسات شما می تواند زندگی شما را فلاکت بار یا شگفت انگیز کند. به همین دلیل است که باید به عنوان یک موضوع مهم روی آن تمرکز کرد. احساسات شما

تجربیاتتان را رنگ آمیزی می کنند. وقتی که شما احساس خوبی دارید همه چیز رنگ و بوی بهتری دارد. شما بهتر فکر می کنید و سطح انرژی شما بالا می رود و همه چیز در انتهای بی نهایت به نظر می رسد. برعکس، وقتی که شما افسرده هستید شما خسته و گرفته به نظر می رسید انرژی کمی دارید و بی انگیزه بنظر می رسید. شما از لحاظ جسمی و روحی در مکان خود باقی می مانید و البته برای شما مبهم است.

حس شما می تواند برای شما یک راهنمای قدرتمند باشد. حس شما می تواند به شما بگوید تصمیم شما اشتباه است و باعث ایجاد تغییراتی در زندگی شما شود. در نتیجه شما در میان ابزارهای رشد دهنده شخصی قدرتمندی قرار دارید.

متأسفانه نه معلم ها و نه والدین هم کدام به شما یاد ندادند که احساساتتان چگونه کار می کنند و چگونه کنترل شوند. شما هرگز دستور العملی دریافت نکرده اید که در آن به شما یاد داده باشد که ذهن شما چگونه کار می کند و چگونه می توان احساسات را بهتر مدیریت کرد. اینطور نیست؟ شما هرگز چنین برنامه ای دریافت نکرده اید و اصلاً شک دارم که چنین برنامه ای وجود داشته باشد.

شما در این کتاب چه چیزهایی یاد خواهید گرفت؟

این کتاب یک دستور العمل است که والدین شما چگونه باید شما را به دنیا می آوردند. این کتاب یک آیین نامه است که شما بایستی آن را در مدرسه یاد می گرفتید. من در این کتاب هر آنچه که شما نیاز دارید در مورد احساسات خود بدانید را در اختیار شما قرار می دهم. در نتیجه شما می توانید بر ترس ها و محاربه های خود غلبه کنید و به انسانی که دوست دارید تبدیل شوید.

شما یاد خواهید گرفت که احساسات چه هستند و چگونه تشکیل می شوند و چگونه می توان از آنها برای رشد شخصی استفاده کرد. شما همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه بر احساسات منفی خود غلبه کنید و برای ذهن خود احساسات مثبت بزرزید.

امیدوارم و این انتظار را دارم که در این کتاب شما به درک کاملی از احساسات رسیده باشید و بدانید برای کنترل آن به چه ابزارهایی نیاز دارید. به خصوص این کتاب به شما کمک خواهد کرد که

- متوجه شوید که احساسات چه هستند و چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهند.

- احساسات منفی که زندگی شما را کنترل می کنند را تشخیص دهید و یاد بگیرید چگونه بر آنها غلبه کنید.

• داستان خود را تغییر دهید تا به کنترل بهتری از زندگی خود برسید و آینده ایده‌آلی برای خود ایجاد کنید.

• ذهن خود را مجدداً برنامه‌ریزی کرده و احساسات مثبت را تجربه کنید.

در اینجا جزئیات بیشتری از آنچه در این کتاب یاد خواهید گرفت نوشته شده است.

در بخش نخست ما بحث می‌کنیم که احساسات چه هستند؟ شما یاد خواهید گرفت که چرا روی منفی‌ها تمرکز می‌کنیم و راه‌های مقابله با آنها چه هستند. همچنین متوجه خواهید شد که چگونه عقاید به احساسات شما حمله می‌کنند. شما متوجه خواهید شد که احساسات منفی چگونه کار می‌کنند و چرا آنها بسیار پرترفند هستند.

در بخش دوم ما چیزهایی را بررسی می‌کنیم که تأثیر مستقیم بر احساسات دارند. شما به نقش بدنتان، فکران، افکار و لغاتی که بکار می‌برید و خوابتان بر احساساتان پی خواهید برد و یاد خواهید گرفت که چگونه با استفاده از آنها احساسات خود را تغییر دهید.

در بخش سوم یاد می‌گیرید که احساسات چگونه شکل می‌گیرند. همچنین یاد می‌گیرید که چگونه ذهن خود را برای تجربیات بیشتر شرطی کنید.

و نهایتاً در بخش چهارم یاد خواهید گرفت که چگونه از احساسات خود به عنوان ابزاری برای رشد شخصی خود استفاده کنید. شما یاد می‌گیرید که چرا حس‌هایی مثل افسردگی یا ترس را تجربه می‌کنید و آنها چگونه کار می‌کنند. سپس یاد می‌گیرید چگونه از آنها برای رشد خود استفاده کنید. بیایید شروع کنیم.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

من شما را تشویق می‌کنم که کل کتاب را حداقل یک مرتبه بخوانید. بعد از آن از شما دعوت می‌کنم به کتاب نگاه مجددی بیندازید و بر بخش‌هایی که می‌خواهید عمیق‌تر بررسی کنید تمرکز کنید.

در این کتاب من تعدادی تمرین مختلف هم در نظر گرفته‌ام. اگر چه من از شما انتظار ندارم آنها را انجام دهید ولی امیدوارم شما از آنها در زندگی شخصی‌تان بهره ببرید. در نظر داشته باشید که بازدهی این کتاب برای شما بستگی به میزان زمان و انرژی است که صرف آن کرده‌اید.

اگر فکر می‌کنید این کتاب ممکن است به درد اعضای خانواده یا دوستان شما بخورد به آنها هم بدهید تا استفاده کنند. احساسات بسیار پیچیده هستند و من امیدوارم شما از درک این موضوع بهره کافی ببرید.