

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

بهبود احساسات

FOR
DUMMIES

نوشته‌ی دکتر دیوید بیلز و هلن ویتن

برگردان: فریبا مقدم



آوند دانش

سرشناسه: بیلز، دیوید

Beales, David

عنوان و نام پدیدآور: بهبود احساسات/ نوشته ی دیوید بیلز و هلن ویتن؛ برگردان فریبا مقدم، تهران:

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

فروست: مجموعه کتابهای دامیز.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۷۷-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotional Healing for Dummies

موضوع: عواطف

شناسه افزوده: وایتن، هلن

Whitten, Helen شناسه افزوده:

شناسه افزوده: مقدم، فریبا، ۱۳۴۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ب۹ ب۹ / BF ۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۹۰/۰۷/۰۳

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰/۰۷/۱۲

کد پیگیری: ۲۴۹۲۵۰۵



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

بهبود احساسات

نوشته ی دکتر دیوید بیلز و هلن ویتن

طراحی گرافیک: عباس مجیدی

برگردان: فریبا مقدم

صفحه‌آرا: سوزه گرافیک

شمارگان: ۵۰۰ جلد

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ هفتم

ایستوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: آبنه‌ای خیابان پارس، خیابان منیر، خیابان باغ صوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸

نمبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده ی شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه ی دعوتی، شماره ی ۱۲، تلفن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۷۷-۶

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

۴۴۰,۰۰۰ تومان

معاف از ارزش افزوده

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحه می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حفاصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱ - معرفی بهبود احساسات	۷
فصل ۱ - شناخت بهبود احساسات	۹
فصل ۲ - بررسی فیزیولوژی احساسات	۲۵
فصل ۳ - همسو شدن با احساسات خود	۴۳
بخش ۲ - احساسات و بدن شما	۵۷
فصل ۴ - احساسات و غذا: چه چیزی شما را می خورد؟	۵۹
فصل ۵ - مهار خستگی: پیروی از آهنگ بدن	۷۵
فصل ۶ - مشارکت فعال در بهبود احساسات	۸۹
بخش ۳ - بهبود احساسات در زندگی واقعی	۱۰۳
فصل ۷ - شناخت احساسات	۱۰۵
فصل ۸ - مواجهه با چالش های احساسی	۱۲۳
فصل ۹ - مدیریت روابط	۱۴۵
فصل ۱۰ - پشت سر گذاشتن دوران مسوار	۱۶۷
فصل ۱۱ - مواجهه با تحولات زندگی	۱۸۵
بخش ۴ - جعبه ابزار بهبود احساسات	۱۹۹
فصل ۱۲ - مدیریت احساسات توسط استراتژی های فکر	۲۰۱
فصل ۱۳ - یافتن بینش از طریق آگاهی	۲۱۳
فصل ۱۴ - استفاده از تدابیر روزانه برای بهبود احساسی	۲۲۷
فصل ۱۵ - زندگی کردن با احساسات بهبود یافته	۲۴۵
بخش ۵ - مراحل جدید فرآیند بهبود	۲۶۳
فصل ۱۶ - برنامه ریزی پیشاپیش: مدیریت احساسات پیچیده در آینده	۲۶۵
فصل ۱۷ - برانگیختن بهبود در دیگران	۲۷۹
فصل ۱۸ - کمک به بهبود فرزندان	۲۹۱
بخش ۶ - بخش ده تایی ها	۳۰۵
فصل ۱۹ - ده روش برای بهبود زخم های احساسی	۳۰۷
فصل ۲۰ - ده شیوه برای حفظ مثبت اندیشی	۳۱۳
فصل ۲۱ - ده فعالیت برای بهبود احساسات	۳۱۹

مقدمه

بهبود احساسات به زندگی هر انسانی مربوط می‌شود؛ هیچ‌کس زندگی کاملی ندارد. شما هم احتمالاً مانند هر شخص دیگری آسیب دیده، به درستی درک نشده‌اید، دچار کشمکش یا عاشق شده‌اید، پذیرفته یا طرد شدن را تجربه کرده‌اید و از ضربه‌هایی مانند از دست دادن عزیزان رنج برده‌اید. بیشتر اوقات قادرید گرد و غبار خود را بتکانید و به زندگی ادامه دهید، اما گاهی برخی تجارب خاص منجر به جراحاتی می‌شوند که ماندگارند و تأثیری منفی بر زندگی شما می‌گذارند.

احساسات زخمی و بهبود نیافته می‌توانند به رابطه‌های ناسالم، افسردگی و بیماری‌های جسمی و ذهنی منجر شوند. مسائل حل نشده و ضربه‌های احساسی می‌توانند در عمق وجود و ذهن شما محبوس شوند و واکنش‌های آشفته‌ی جسمانی و عکس‌العمل‌های احساسی را آورند که منجر به تفکر و رفتار رنج‌آور می‌شود. بنابراین صرف کردن زمان برای حل و فصل مسائل بسیار ارزشمند است تا بتوانید از آن مشکلات رها شوید و در زندگی پیش روید.

بهبود احساسات زمانی مورد نیاز است که شما خاطرات یا احساساتی را در خود نگه داشته‌اید که هنوز برای تان دردناکند. به عنوان یک انسان، انگیزه و محرک بنیادین شما، جست و جوی لذت و اجتناب از درد است. هنگامی که از رویدادهای متفاوت زندگی گذر می‌کنید، این هدف ممکن است آسان‌تر گردد، زیرا در شناسایی کارهایی که شما را شاد می‌کند بهتر می‌شوید و در اجتناب از چیزهایی که شما را می‌رنجاند، مهارت بیشتری پیدا می‌کنید. هم‌چنین انعطاف‌پذیری و روش‌های مدیریت احساسات خود را به شکلی مؤثرتر توسعه می‌دهید. با این حال حتی زمانی که به سنین بالا یا مرگ می‌رسید خاطرات و رویدادهایی خاص ممکن است کماکان شما را برنجانند. پیدا کردن راهی برای آشتی با دردها و اندوه‌های گذشته شما را قادر می‌سازد تا بهبود پیدا کنید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در موارد مشکل‌ساز زندگی، بهبود احساسات را بررسی و به آن دست پیدا کنید. ما تشخیص می‌دهیم که انجام این کار به شهامت بسیار از جانب شما نیاز دارد و به خاطر قدمی که برمی‌دارید و این کتاب را انتخاب می‌کنید، به شما تبریک می‌گوییم. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا خود را از بارهای سنگین گذشته رها کنید، کنترل زندگی خود را به دست بگیرید و راه‌هایی پیدا کنید تا از آن جنبه‌های زندگی که پیش از این برای لذت بردن از آنها دچار مشکل بوده‌اید، لذت ببرید.

درباره‌ی این کتاب

هدف ما از نوشتن این کتاب آن است که برای شما فرصتی ایجاد کنیم تا احساسات خود را

بهبود بخشید و یا برای بهبود احساسی دیگران کار کنید. ما تجربه‌ای گسترده از کار کردن با مردم برای رسیدگی به مشکلات روحی، احساسی و جسمانی داریم. ما نمونه‌ها و شیوه‌هایی را با شما در میان می‌گذاریم که به مراجعه کنندگان ما - و به خود ما در زندگی شخصی‌مان - کمک کرده‌اند.

ما به شما روش‌های گوناگون تغییر طرز فکر و مدیریت وقایع، خاطرات و مشغله‌های زندگی را ارائه می‌دهیم. امیدواریم این انتخاب‌ها به شما کمک کنند تا بهبود یابید و با بخش‌های زندگی‌تان که تا به حال مطابق میل شما پیش نرفته‌اند، کنار بیایید.

مردم ناگزیر با طیف وسیعی از تجارب احساسی گوناگون از آزرده‌گی‌ها و ناامیدی‌های روزمره‌ی زندگی گرفته تا ضربه‌های احساسی و مصیبت‌ها مواجه هستند. ما نمی‌توانیم همه‌ی این موقعیت‌ها را در این کتاب پوشش دهیم. ما از مسئولیت خود نسبت به آن گروه از شما که شهادت رویارویی با سختی‌ها را دارید، کاملاً آگاهیم و البته کمی در حیرتیم. امیدواریم بتوانید الگوها و داستان‌هایی را که با شما در میان می‌گذاریم طوری به کار بگیرید که با موقعیت‌های خاص خودتان منطبق گردد و بتوانید به بهبود دست یابید.

قواعد رعایت شده در این کتاب

ما در این کتاب از قواعد خاصی استفاده می‌کنیم تا شما نهایت بهره را از این کتاب ببرید و بتوانید هر چه سریع‌تر به اطلاعات و پیشنهادات آن دست یابید:

✓ به آن دسته از افرادی که برای حمایت به ما مراجعه کرده‌اند، «مراجعه کننده» اطلاق می‌گردد. تقریباً می‌توان گفت که تمامی اطلاعات موجود در این کتاب به هر خواننده‌ای مربوط می‌شود.

✓ داستان‌ها و مثال‌های شخصی، برخاسته از تجارب خاص موجود در شیوه‌های آموزش و مشاوره‌ی ما می‌باشند، اما مستقیماً نمایانگر هر یک از مراجعه کنندگان و یا حوادث نیستند.

✓ گاهی ما از واژه «احساسات» استفاده می‌کنیم و در مواردی دیگر واژه «عواطف» را به کار می‌بریم. منظور از احساسات یک تجربه مستقیم فیزیکی است و زمانی از عواطف استفاده می‌کنیم که موضوع درباره‌ی موقعیتی نیازمند عمل است.

تصورات خنده‌دار

اگرچه شاید اشتباه کنیم، اما فرض می‌کنیم که برخی از جملات زیر درباره‌ی شما صدق می‌کنند:

- ✓ می‌خواهید دردی احساسی را بررسی کنید و از آن رها شوید.
- ✓ به دنبال روش‌ها، ابزار و تکنیک‌هایی هستید تا از بهبود شما حمایت کنند.