

دختران احساسات

چگونه به احساسات خود
پاسخ دهیم؟



دکتر لیندا مدیسون
مترجم: روژین شاملو

Madison, Lynda

سرشناسه: مدیسون، لیندا

عنوان و نام پدیدآور: دختران و احساسات / نویسنده: لیندا مدیسون؛

مترجم: روزین شاملو

مشخصات نشر: تهران، گام، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. مصور (رنگی)

فروست: آنچه دختران باهوش باید بدانند (مجموعه چهارم)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۹۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Feeling book: The care and keeping of your emotions

موضوع: شناخت و کنترل عواطف و احساسات شما.

موضوع: هیجان‌ها در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: دختران -- روانشناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: شاملو، روزین، ۱۳۶۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: B ۷۲۳/ع۹م۴ ۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۴۲۲۲



دختران و احساسات

نویسنده: لیندا مدیسون

تصویرگر: خوزه مسه

مترجم: روزین شاملو

ویراستار: مولود موسوی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۹۸-۸

چاپ اول: ۱۳۹۴

تعداد: ۲۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: صنوبر

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

انتشارات گام: ۰۲۱-۸۸۴۹۴۰۹۱

صندوق پستی: ۳۳۵۴-۱۵۸۷۵

من از اتفاقات خیلی کوچیک عصبانی می شوم. در جمع ناراحتی خودم را نشان نمی دهم. اما وقتی در اتاق تنها هستم، گریه می کنم. راه می خواهد این موضوع را با خانواده ام در میان بگذارم. ولی بی فایده است. آنها یا توجه نمی کنند یا بیشتر مرا از دست می کنند. نمی دانم چه کار کنم.

دختر عصبانی

پیش گفتار

وقتی بچه بودید ابراز احساس خیلی ساده بود. وقتی خوشحال بودید می خندیدید و وقتی ناراحت بودید گریه می کردید. شما فقط چند راه مشخص برای ابراز احساس خود بلد بودید و درک چندانی از پیچیدگی آنها نداشتید.

اکنون که بزرگ تر شده اید عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهید. مثلاً سر جلسه ی امتحان خشکتان می زند و یا هنگام عصبانیت در را محکم به هم می کوبید. درست مثل سوار شدن بر ترن هوایی یک لحظه در بالاترین نقطه قرار دارید و لحظه ای بعد با سرعت پایین می آید. اما اگر احساسات خود را خوب بشناسید، می توانید آنها را به سمتی که می خواهید هدایت کنید. فقط در این صورت است که می توانید اختیار و مسئولیت رفتارها و واکنش های خود را در دست بگیرید و با آرامش زندگی کنید.

چه احساسی دارید؟ ۷



۸ منظور از احساسات چیست؟

۱۰ دماسنج احساس شما

مغز، بدن و دل شوره ۱۵

۱۶ قدرت مغز

۱۷ دست عرق کرده و زانوی لرزان

۲۰ جنگ یا فرار

۱۲ چرا گریه می کنید

۲۴ کنترل خود را از دست داده اید؟

۲۶ چه کاری از دست شما بر می آید

۳۰ همه غصه ها را درون خود می ریزید؟



آیا می دانید واقعاً چه احساسی دارید؟ ۳۳

۳۴ عکس العمل شما چیست؟

۳۸ احساس خود را داخل کوله پشتی تان بگذارید

۴۰ به فکر و احساس خود نظم بدهید

۴۲ درباره ی آن صحبت کنید

۴۴ دنیای واقعی

۴۶ سازماندهی احساس



صدای درون ۴۹



- ۵۰ گوش دادن به صدای درون
- ۵۲ شناخت چرخه‌ی احساس
- ۵۴ چرخه را تغییر دهید
- ۵۶ ابرها را کنار بزنید
- ۵۸ هوشمندانه بیاندیشید
- ۶۰ به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟

شما مسئول اعمال خود هستید! ۶۳

- ۶۴ من می‌ترسم
- ۶۸ من گرانم
- ۷۲ من حسودم
- ۷۴ مرا مسخره می‌کنند
- ۷۸ من عصبانی‌ام
- ۸۲ من تنها هستم
- ۸۶ من ناراحتم
- ۹۰ من انده‌گینم
- ۹۴ احساس ناامنی می‌کنم



مثبت بیاندیشید ۹۹

- ۱۰۰ احساس خوب
- ۱۰۱ به اطراف خود نگاه کنید
- ۱۰۴ با ما بمانید

