

به نام خداوند بخشنده مهربان

MANGAN, TRICIA

سرشناسه: منگان، تریشیا

عنوان: چگونه احساس خوب داشته باشیم؟

How To Feel Good, AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2012

پدیدآورنده: منگان، تریشیا.

مترجم: زهره مجدآبادی فراهانی

چاپ دوم: ۱۳۹۶

مشخصات نشر: تهران: نیوند،

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

مشخصات ظاهری: ۱۸۱ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۱-۴-۹

موضوع: روان‌شناسی

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵: ۸۷۸/۶/۷۹۶HQ

رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۹۴۹۰۱

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۲۵۵۰۰۰ ریال

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/ خیابان ۲۷ غربی/ ۲۰ متری اول/ خیابان ۲۵

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

پلاک ۱۸/ طبقه ۲

چگونه احساس خوب داشته باشیم؟

دانستنی‌های روان‌شناختی برای نوجوانان

نوشته: تریشیا منگان

مترجم: دکتر زهره مجدآبادی فراهانی

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور

نشر نیوند

چگونه احساس خوب داشته باشیم؟

دانشتني‌هاي روان‌شناختي براي نوجوانان

نوشته: تريشيا منگان

مترجم: دكتور زهره مجدآبادي فراهاني

نوبت چاپ: دوم شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دييجيتال آبنوس، ۱۳۹۶

ويراستار ادبي: افسانه حجتى طباطبايي

مدیر تولید: پريسا فرجی

صفحه آرایی: فريده سجّادی

طراحی جلد: فريده سجّادی

قيمت: ۲۵۵۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول

خیابان ۲۵ / شماره ۱۸ / طبقه دوم

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸



فهرست مطالب

خواننده عزیز ۷	
نگرش مثبت داشته باشید ۱۱	۱
نورافکن را بر چیزهای خوب بتابانید ۱۹	۲
خودتان را با هیچ کس مقایسه نکنید؛ شما نظیر ندارید ۲۷	۳
کشف کنید که چه کاری می‌توانید انجام دهید ۳۱	۴
با احساسات خود دوست شوید ۳۹	۵
در زمان حال زندگی کنید ۵۱	۶
ترس‌هایتان را بیرون کنید ۵۷	۷
مشکلاتتان را به چند بخش تقسیم کنید ۶۳	۸
پشت‌گوش انداختنِ مشکل آفرین را شکست بدهید ۶۹	۹
دنیای خود را گسترش دهید ۸۱	۱۰
نظر خود را بیان کنید ۸۷	۱۱
ببخشید تا احساس بهتری داشته باشید ۹۷	۱۲
با کل وجود خود مهربان باشید ۱۰۵	۱۳
صبور بودن را تمرین کنید ۱۱۳	۱۴
آنچه را می‌توانید، کنترل کنید ۱۱۹	۱۵
خود را به جای دیگری بگذارید ۱۲۹	۱۶
انعطاف داشته باشید ۱۴۱	۱۷
تصمیم بگیرید که کجا می‌خواهید بروید ۱۵۳	۱۸
خود را آرام کنید ۱۶۱	۱۹
ارزش سخت‌کوشی‌تان را بدانید ۱۷۱	۲۰
در مورد نویسنده ۱۷۹	





خواننده عزیز

همه ما دوست داریم احساس خوبی داشته باشیم، اما "احساس خوب داشتن" به چه معناست؟ از کجا می فهمید که چه موقع احساس خوبی دارید؟ توجه کنید که درست در همین لحظه چه احساسی دارید؟ آرام، زودرنج یا غمگین هستید؟ شاید کاملاً مطمئن نیستید که چه احساسی دارید. چرا داشتن احساس خوب این قدر مهم است؟ احساس خوب نداشتن چگونه بر شما تأثیر می گذارد؟ اگر نمی دانید که چگونه باید به این پرسش ها پاسخ بدهید، بدانید که تنها نیستید. همه ما دلمان می خواهد احساس خوبی داشته باشیم اما اغلب نمی دانیم این کار را چگونه می توانیم انجام دهیم؛ به خصوص وقتی مشکل داریم.

این کتاب به شما کمک می کند که به احساس خوب داشتن با تمام وجود پی ببرید. همچنین، با آموزش مهارت های حفظ

آرامش و اعتماد به خود (اعتماد به نفس) به شما نشان می‌دهد که چگونه وقتی مشکلات پیش می‌آیند، احساس خوبی داشته باشید. ابزارهای زیادی را هم در اختیارتان می‌گذارد تا به کمک آنها احساس خوبی داشته باشید. نگران نباشید؛ همه این مطالب را نباید یک دفعه یاد بگیرید. کتاب طوری طراحی شده است که می‌توانید از برخی قسمت‌ها، نخوانده بگذرید و هر دفعه یک قسمت را بخوانید و بر ابزارهایی متمرکز شوید که فکر می‌کنید در شرایط حاضر برایتان بیشتر مفیدند.

با خواندن این کتاب، یاد می‌گیرید که چگونه بر دلسردی غلبه کنید و صبور باشید تا بتوانید به هدف‌هایتان دست یابید. همچنین، آگاه می‌شوید که ذهن و بدنتان باهم عمل می‌کنند؛ یعنی، هر چیزی را که یکی از آنها تجربه می‌کند، دیگری هم تجربه خواهد کرد. بنابراین، برای اینکه احساس خوبی داشته باشید، مهم است که با کل وجود خود مهربان باشید. با مطالعه این کتاب پی می‌برید که بعضی وقت‌ها احساس خوب داشتن مستلزم این است که توجهتان را از خود دور و به اشخاص دیگر معطوف کنید. اینکه یاد بگیرید خودتان را به جای شخص دیگری بگذارید و از دیدگاه او به چیزها نگاه کنید، به شما کمک می‌کند که احساس دلسوزی داشته باشید و دیگران را راحت‌تر ببخشید. با خواندن این کتاب پی خواهید برد که افکار شما چه تأثیر مهمی بر چگونگی احساساتان دارد. خیلی وقت‌ها ما از آنچه فکر می‌کنیم، آگاه نیستیم. صدای درونی مان به قدر کافی بلند است،

اما تا موقعی که کاملاً به آن توجه نکنیم، پیام‌هایش را نمی‌شنویم. اگر از صدای درونی خود آگاه نباشیم، شاید در مورد خودمان منفی فکر کنیم و همین افکار منفی هستند که نمی‌گذارند احساس خوبی داشته باشیم. این کتاب به شما یاد می‌دهد که به صدای درونی‌تان توجه کنید و به جای هر پیام منفی، پیام‌های مثبتی بگذارید.

حقیقت این است که شما قدرت بسیار ویژه‌ای دارید. اگرچه همیشه نمی‌توانید آنچه را برایتان اتفاق می‌افتد یا آدم‌های دیگر می‌گویند و انجام می‌دهند کنترل کنید، می‌توانید آنچه را خودتان در موقعیت‌های دشوار انجام می‌دهید، کنترل کنید و یاد بگیرید به شیوه‌ای مناسب به این‌گونه موقعیت‌ها واکنش نشان دهید. این به شما کمک می‌کند که در مورد خود و دنیای خویش احساس خوبی داشته باشید. اگر بر مهارت‌های توصیف‌شده در این کتاب تسلط پیدا کنید، بیشتر احتمال دارد که به هدف‌هایتان در زندگی برسید، نسبت به احساسات و نیازهای دیگران حساس باشید، در موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به خود داشته باشید، و در رویارویی با اشتباهات خود، آسان‌تر ق‌در است کنید.

آیا برای کشف اینکه چقدر قدرتمند هستید، آماده‌اید؟