

حس های درونی ات را بشناس

www.ketab.ir

استاد جهان پور

سرشناسه :	جهان پور، نوید، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور :	حس های درونی ات را بشناس / مولف نوید جهان پور.
مشخصات نشر :	تهران: نوید جهان پور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری :	۵۴ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۴۸-۳-۹
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۵۲ - ۵۳.
موضوع :	هیجان ها
موضوع :	Emotions
موضوع :	هیجان ها و شناخت
موضوع :	Emotions and cognition
رده بندی کنگره :	BF۵۳۱
رده بندی دیویی :	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی :	۷۵۲۹۵۶۲
وضعیت رکورد :	فیبا

www.ketab.ir

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: حس های درونی ات را بشناس

مولف: دکتر نوید جهان پور

قطع: وزیری

ناشر: نشر استاد جهان پور

سال نشر: اول، ۱۳۹۹

قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ تومان

محل نشر: تهران

تیراژ: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۴۸-۳-۹



مرکز پخش: دفتر نشر استاد جهان پور. نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده
شمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۳۶، طبقه دوم

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۹۵۴۸۰

وبسایت: www.drnj.ir

ایمیل: jnavid@yahoo.com

- ۹ این کتاب به چه کسانی پیشنهاد میشود
- ۰۱ این کتاب کجا ها می تواند مفید باشد.
- ۱۱ یک قانون.
- ۱۴ فصل اول: حسها
- ۱۵ لیست احساسات شناخته شده
- ۲۳ مشترک بودن حس؛ شرط درک متقابل
- ۲۴ شناخت و حس
- ۲۶ تصمیم گیری بر اساس احساسات
- ۲۹ ذهن جایگاه حس
- ۳۳ فصل دوم: احساسات ناشناخته
- ۳۴ حسهایی که هیچ وقت نمی توان درک کرد

۳۷	نحوه نام گذاری برای احساسات
۴۰	حسهای بینابینی
۱۴	حس کچلی
۴۳	حسهای منشعب شده از تنش ها
۴۶	نمونه ساختن حس
۴۹	گپ و گفت
۵۱	فصل سوم: نتیجه گیری
۵۴	منابع

مقدمه

در باره احساسات، توضیحات آنها و نحوه مدیریت آنها مطالب زیادی وجود دارد که بیان همه آنها خارج از حوصله من و شما و این کتاب است. در این کتاب قصد ندارم در مورد احساسات و معرفی آنها و تعریف آنها مطلبی بنویسم. در این کتاب فقط قصد دارم موضوعات زیر را برای شما توضیح دهم.

یک. احساساتی وجود دارند که در درون شما در جریان هستند و شما از آنها بی اطلاع هستید. یا اگر هم از آنها مطلع باشید هیچ اسمی برای آن ندارید.

دو. این احساسات را پیدا کنید، برای آن نامی انتخاب کنید و برای توضیح دادن آنها به دیگران راهی بیابید.

۱۳۹۸-۱۳۹۹

نوید جهان پور