

رَنگینِ کمانِ دِل

احساسات

رضا علی بابائی

1398

سرشناسه	: علی بابائی، رضا، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: رنگین کمان دل (احساسات)/رضا علی بابائی.
مشخصات نشر	: اصفهان : پارس ضیاء: علم آفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۵ص: ۵/۲۱×۱۴/۱۴س.م.
شابک	: ۹۷۸-600-925851-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: هیجان ها
موضوع	: Emotions
موضوع	: نگرش (روان شناسی) — تغییر
موضوع	: Attitude change
رده بندی کنگ	: BF۵۶۸
رده بندی یویی	: ۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۸۷۷۶۰



شناسنامه کتاب

نام کتاب: رنگین کمان دل
 پژوهش و نگارش: رضا علی بابائی
 طرح جلد: محمد علی ناصحی
 ویرایش و صفحه آرایی: عبدالحمید کریمی
 ناشر: انتشارات پارس ضیا
 ناشر همکار: انتشارات علم آفرین

آماده سازی و خدمات قبل از چاپ: دفتر خدمات کتاب و نشر ۰۹۳۷۳۰۰۳۲۸۶

نوبت چاپ: چاپ اول // ۱۳۹۸ // ۱۴۵ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۸۵-۱-۲

فهرست مطالب

- مقدمه ۱۳
- راستی گفتم: از اول! ۱۵
- عی، عشق می آورد و نفرت، نفرت! ۱۹
- احساسات ۲۱
- رابطه ۲۳
- اختیار و اجبار ۲۵
- مقایسه ۲۷
- احساس ناامیدی و یاس ۳۷
- احساس غم ۳۹
- احساس متفاوت بودن ۴۱
- احساس قدرت ۴۳
- احساس پنهانی بودن (در انجام کارها) ۴۵
- احساس خطر ۴۶
- احساس پیری ۴۹
- احساس گرسنگی ۵۱

- ۵۳..... احساس کامل شدن •
- ۵۴..... احساس درماندگی •
- ۵۵..... احساس خوش بینی •
- ۵۷..... احساس اشتباه •
- ۵۹..... احساس آرامش •
- ۶۱..... احساس ندامت •
- ۶۲..... احساس مثبت بودن (مفید بودن) •
- ۶۴..... احساس منفی بودن •
- ۶۶..... احساس ناکامی •
- ۶۸..... احساس ناتوانی •
- ۷۰..... احساس پشیمانی •
- ۷۲..... احساس تکیه کردن •
- ۷۴..... احساس شل بودن •
- ۷۶..... احساس مؤثر بودن •
- ۷۸..... احساس نیاز •
- ۸۰..... احساس تأیید طلبی •
- ۸۱..... احساس با محبت بودن •
- ۸۲..... احساس شهرت طلبی •
- ۸۳..... احساس گناه •
- ۸۵..... احساس حقارت •

- ۸۶..... احساس خساست (خسپس بودن)
- ۸۷..... احساس عدم تعلق به دیگران
- ۸۸..... احساس تنهایی
- ۸۹..... احساس درک نشدن
- ۹۰..... احساس اهمیّت نداشتن
- ۹۱..... احساس حمایت ناسالم کردن
- ۹۳..... احساس شور و هیجان
- ۹۵..... احساس پند
- ۹۷..... احساس دوگانگی
- ۹۹..... احساس متفاوت بودن با دیگران و منحصر به فرد بودن
- ۱۰۱..... احساس رضایت
- ۱۰۴..... احساس سالم تر بودن از دیگران
- ۱۰۶..... احساس فرسوده بودن نسبت به دیگران
- ۱۰۸..... احساس دل مردگی
- ۱۱۰..... احساس خستگی
- ۱۱۲..... احساس بدبینی
- ۱۱۴..... احساس دلگرمی
- ۱۱۶..... احساس بی وجدانی، و وجدان آگاه
- ۱۱۷..... احساس خودپرستی
- ۱۱۸..... احساس دیگر پرستی

- دیگرستایی ۱۱۹
- احساس وسیع تر درک کردن مسائل ۱۲۰
- احساس عمیق تر درک کردن ۱۲۱
- احساس تعلق ۱۲۳
- احساس تملک ۱۲۵
- احساس پوچی و توخالی بودن ۱۲۷
- احساس سپاسگزاری ۱۳۰
- در خانه به: «نتگوی» فکر نیکو و «من»! ۱۳۳

• مقدمه

سعی که دهام عالی به را که می نویسم از تجربه و دانش سرچشمه گرفته باشد و به امید خداوند بزرگ تجربه های شما که از واقعیت وجود خودتان هست هماهنگ باشد و به این صورت رسیده ام که در ۲۴ ساعت یک شبانه روز تماماً انسانها با احساسات خود زندگی می کنند و این لازمه زندگی سالم است و چه خوب است که احساسات بی شما را خداوند خود را بشناسند و در طول شبانه روز از تمام احساسات خود استفاده کرده و بتوانند در طول عمر تا آن جا که خداوند مهربان می خواهد خوب و لطیف زندگی کنند پس دارم این است که ما و همه هست و نیست پاره ای از وجود خداوند مهربان هستیم پس ما هم مثل اصل خود، مهربان و عاشق و یا بهتر بگویم خود «عشق» باشیم، که ما عیناً خود عشق هستیم ولی در جهل نمی دانیم که به لطف خداوند سعی می کنیم به کمک همدیگر شناخت از احساسات خود پیدا کنیم تا بتوانیم روان و آگاه زندگی متعادلی داشته باشیم. به امید آن روزی که تمامی انسانها بفهمند که خود زندگی هستند و زندگی چیزی نیست جز خودمان!

دوست من! برای اینکه این راه را گام به گام با هم پیش ببریم تا به مقصود

رنگین کمان دل

برسیم لازم است که با تعادل در همهٔ امور کار را از اوّل شروع کنیم. شاید
پرسی اوّل کجاست؟ بله سؤال خوبیست اوّل، ابتدای تولّد توست روزی که هر
انسانی پا به عرصهٔ وجود مادی می‌گذارد و روز تولّد تو می‌باشد. حالا می‌خواهم
راز وجود تو را فاش کنم و در کتابی که روبروی خود داری رازهای زیادی هست
به فاش کردن آن و من به یادت می‌آورم تا بتوانی بهشت را روی زمین تجربه
کنی.

در من در این مطالعه این کتاب بارها می‌گویی (این همین حسی است که
داری!) و طمّئ و آرام آرام متوجّه خواهی شد چگونه از احساسات
خود لذّت ببری. شاید منی مواقع من پراکنده‌گویی کنم ولی تمام مطالبی را
که می‌نویسم به هم مربوط است. پس با دقت خواهی خواند که همه، شیرین و
گوار است.