

مربی

خودت باش



غلبه بر احساسات منفی

تیو موریس

مترجم: زهرا افشار





عنوان ■ مریخی خودت باش! علیه من احساسات منفی
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ تیپو موزیس
دبیر ترجمه ■ الهام سادات یاسینی
ناظر علمی ■ حسن کریمی
مترجم ■ زهرا افشار
ویراستار ■ مریم شیرانی
صفحه آرایی ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۱۰۲
چاپ ■ اول ۱۴۰۰
تیراژ ■ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی ■ بوستان کتاب

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- ۱۱ _____ چرا این کتاب؟
- ۱۳ _____ مقدمه
- ۱۷ _____ شیوه استفاده از این کتاب
- ۱۹ _____ فصل اول: احساسات چیست؟
- ۲۰ _____ ۱. سازوکار بقا چگونه بر احساسات شما تأثیر می‌گذارد؟
- ۲۰ _____ الف) چرا انسان‌ها به منفی‌بافی تمایل دارند؟
- ۲۲ _____ ب) چرا وظیفه مغز خوشحال کردن ما نیست؟
- ۲۲ _____ پ) دوپامین چگونه بر شادی تأثیر می‌گذارد؟
- ۲۴ _____ ت) افسانه «روزی بالاخره...»
- ۲۴ _____ ث) خوگیری به لذت‌ها چگونه اتفاق می‌افتد؟
- ۲۶ _____ ۲. من چیست؟
- ۲۷ _____ الف) آیا از وجود من آگاهید؟
- ۲۷ _____ ب) نیاز من به هویت

- پ) دیگر مفاهیم تشخیصی ۳۰
- ت) ویژگی‌های اصلی من ۳۱
- ث) من نیاز دارد که از دیگران برتر باشد ۳۱
- ج) من بر احساسات تأثیرگذار است ۳۲
۳. ماهیت احساسات ۳۴
- الف) احساسات منفی همیشه هم بد یا بیهوده نیستند ۳۴
- ب) نقش مثبت احساسات ناخوشایند ۳۵
- پ) ماهیت زودگذر احساسات ۳۶
- ت) فریب‌کاری احساسات ۳۷
- ث) قدرت شیطانی احساسات ۳۸
- ج) قدرت پالایش احساسات ۳۹
- چ) نیروی مغناطیسی احساسات ۴۱
- ح) از بین بردن نیروی مغناطیسی احساسات ۴۲
- خ) دسترسی شما به احساسات ۴۳
- د) نقطه تنظیم هیجانات ۴۴
- ذ) احساسات و رنج روانی ۴۵
- ر) چرا مشکلات وجود خارجی ندارند؟ ۴۷
- فصل دوم: چه چیزهایی بر احساسات تأثیر می‌گذارند؟** ۴۹
۱. تأثیر خواب بر خلق و خوی شما ۵۱
- الف) چگونه کیفیت خواب خود را افزایش دهیم؟ ۵۱
۲. از بدنتان برای تأثیرگذاری بر احساساتتان استفاده کنید ۵۴
- الف) زبان بدن و حالات بدنی ۵۴
- ب) فواید ورزش کردن ۵۵
۳. از افکار خود برای تأثیرگذاری بر احساساتتان استفاده کنید ۵۸
- الف) فواید آرامش ذهن ۵۸

- ب) فواید تصویرسازی ذهنی _____ ۵۸
۴. از کلمات برای تأثیرگذاری بر احساساتتان استفاده کنید. ۶۰
- الف) کلمات و عباراتی که نباید از آن‌ها استفاده کنید. ۶۰
- ب) کلمات و عباراتی که می‌توانید جایگزین کنید. ۶۰
- پ) قدرت تأکيدات و تصدیقات مثبت. ۶۱
- ت) شیوه استفاده از خودگویی‌های مثبت. ۶۱
- ث) چند مثال برای خودگویی مثبت. ۶۱
۵. تنفس چگونه بر احساسات تأثیر می‌گذارد؟ _____ ۶۳
۶. چگونگی تأثیر محیط پیرامون بر احساسات. ۶۴
۷. موسیقی چگونه بر احساسات تأثیر می‌گذارد؟ _____ ۶۵
- الف) بهره‌گیری از موسیقی برای نظم بخشیدن به ذهن. ۶۶
- فصل سوم: چگونه احساساتتان را تغییر دهید؟ _____ ۶۹
۱. چگونگی شکل‌گیری احساسات. ۷۱
- الف) تفسیر + شناسایی + تکرار = احساسات قوی. ۷۲
۲. برداشت خود را تغییر بدهید. ۷۶
- الف) مفروضات خود را بررسی کنید. ۷۶
- ب) تفاسیر خود را تجزیه و تحلیل کنید. ۷۸
۳. احساسات خود را رها کنید. ۸۰
- الف) جزئیات احساسات خود را مشاهده کنید. ۸۱
- ب) احساس خود را مشخص کنید. ۸۱
- پ) احساس خود را رها کنید. ۸۲
- ت) پنج گام برای رهایی از احساسات. ۸۳
۴. ذهن خود را برای تجربه احساسات مثبت بیشتر شرطی کنید. ۸۶
- الف) شما همان چیزی هستید که در بیشتر مواقع به آن می‌اندیشید. ۸۶
- ب) افکار و احساسات آینده شما را رقم می‌زنند. ۸۷

- پ) جمع‌آوری افکار مثبت در ذهن _____ ۸۸
- ت) محدودیت مثبت‌اندیشی _____ ۸۹
- ث) انتخاب احساسی که می‌خواهید تجربه کنید _____ ۸۹
- ج) اشتباهات رایجی که هنگام آماده‌سازی ذهن باید از آن‌ها اجتناب کنید _____ ۹۵
۵. با تغییر رفتار، احساسات خود را تغییر دهید _____ ۹۷
۶. با تغییر محیط اطراف، احساسات خود را تغییر دهید _____ ۱۰۰
۷. راهکارهای کوتاه‌مدت و بلندمدت برای مواجهه با احساسات منفی _____ ۱۰۳
- الف) راهکارهای کوتاه‌مدت _____ ۱۰۳
- ب) راهکارهای بلندمدت _____ ۱۰۶
- فصل چهارم: چگونه از احساسات برای رشد فردی استفاده کنیم؟ _____ ۱۰۹
۱. احساسات چگونه می‌توانند شما را به مسیر درست هدایت کنند؟ _____ ۱۱۱
- الف) قدرت خودآگاهی _____ ۱۱۱
- ب) بالا یا پایین خط _____ ۱۱۲
- پ) ترس در مقابل عشق _____ ۱۱۳
۲. احساسات خود را ثبت کنید _____ ۱۱۵
- الف) مثال‌های عینی _____ ۱۱۶
۳. به اندازه کافی خوب نبودن _____ ۱۱۹
- الف) چگونه از احساس بی‌کفایتی برای رشد خود استفاده کنیم؟ _____ ۱۲۲
- ب) آنچه باعث ایجاد احساس بی‌کفایتی می‌شود شناسایی کنید _____ ۱۲۲
- پ) یک قدم فراتر _____ ۱۲۶

۴. حالت تدافعی داشتن _____ ۱۲۹

الف) چرا حالت تدافعی پیدا می‌کنید؟ _____ ۱۲۹

ب) استفاده از این احساس برای رشد فردی _____ ۱۳۱

۵. اضطراب و نگرانی _____ ۱۳۲

الف) مسئولیت اضطراب خود را بر عهده بگیرید _____ ۱۳۲

ب) چگونگی بهره‌گیری از اضطراب برای رشد فردی _____ ۱۳۳

پ) بازبینی اضطراب _____ ۱۳۳

ت) مواجهه با نگرانی _____ ۱۳۴

ث) نگرانی‌های خود را مرتب کنید _____ ۱۳۵

ج) مسئولیت کامل اضطراب و نگرانی خود را بپذیرید _____ ۱۳۶

۶. اهمیت دادن به اینکه مردم درباره شما چه فکر می‌کنند _____ ۱۳۸

الف) شما مهم‌ترین آدم روی زمین هستید _____ ۱۳۸

ب) چنین نیست که همه شما را دوست داشته باشند _____ ۱۳۹

پ) طرز فکر مردم درباره شما هیچ ربطی به شما ندارد _____ ۱۴۰

ت) چگونه از این احساس برای رشد فردی استفاده کنیم؟ _____ ۱۴۰

ث) بیش از حد به خودانگاره خود وابسته نباشید _____ ۱۴۲

۷. خشم و کینه _____ ۱۴۴

الف) عصبانیت از دیگران _____ ۱۴۴

ب) خطر بروز خشم _____ ۱۴۵

پ) بهره‌گیری از عصبانیت برای رشد فردی _____ ۱۴۵

ت) عشق ورزیدن به خود _____ ۱۴۶

ث) عشق ورزیدن به دیگران _____ ۱۴۶

ج) چگونگی مواجهه با کینه _____ ۱۴۸

۸. حسادت _____ ۱۵۱

الف) چگونگی بهره‌گیری از حسادت برای رشد فردی _____ ۱۵۱

ب) حسادت به شما کمک می‌کند تا از خواسته‌های خود آگاه _____

- شوید _____ ۱۵۱
- پ) حسادت برای رفع مشکلات مرتبط با عزت نفس راهکاری ارائه می‌دهد _____ ۱۵۳
- ت) ممکن است حسادت به شما هشدار دهد که خود را با دیگران مقایسه نکنید _____ ۱۵۴
۹. افسردگی _____ ۱۵۷
- الف) افسردگی یک فرایند فعال است _____ ۱۵۸
- ب) بهره‌گیری از افسردگی برای رشد فردی _____ ۱۵۹
۱۰. ترس / رنج _____ ۱۶۲
- الف) بهره‌گیری از ترس برای رشد فردی _____ ۱۶۳
- ب) دست به کار شوید _____ ۱۶۴
۱۱. اهمال‌کاری _____ ۱۶۶
- الف) دلایل اهمال‌کاری _____ ۱۶۶
- ب) بهره‌گیری از اهمال‌کاری برای رشد فردی _____ ۱۶۷
- پ) چگونه با شانزده گام بر اهمال‌کاری غلبه کنیم؟ _____ ۱۶۷
۱۲. بی‌انگیزگی _____ ۱۷۶
- الف) بهره‌گیری از بی‌انگیزگی برای رشد فردی _____ ۱۷۷
- ب) آگاهی از نقاط قوت _____ ۱۷۷
- پ) شناخت شخصیت خود _____ ۱۷۸
- ت) شناسایی آنچه به شما انگیزه می‌دهد _____ ۱۷۸
- ث) انگیزه پایدار نیست _____ ۱۷۹
- ج) احساس بی‌حوصلگی _____ ۱۸۰
- چ) سه گام ساده برای مبارزه با بی‌حوصلگی _____ ۱۸۰
- ح) کارهای ناتمام را تکمیل کنید _____ ۱۸۱
- نتیجه‌گیری _____ ۱۸۳