

باهوش

آنچه دختران باید بدانند

مجموعه

چهارم

دختران و احساسات

دختران و اعتماد به نفس

تصمیم گیری سریع



چه احساسی دارید؟ ۷



- ۸ منظور از احساسات چیست؟
- ۱۰ دماسنج احساس شما

مغز، بدن و دل شوره ۱۵

- ۱۶ قدرت مغز
- ۱۷ دست‌عرق کرده و زانوی لرزان
- ۲۰ جنگ یا فرار
- ۲۲ چرا گریه می‌کنید
- ۲۴ کنترل خود را از دست داده‌اید؟
- ۲۶ چه کاری از دست شما بر می‌آید
- ۳۰ همه غصه‌ها را درون خود می‌ریزید؟



آیا می‌دانید واقعاً چه احساسی دارید؟ ۳۳

- ۳۴ عکس‌العمل شما چیست؟
- ۳۸ احساس خود را داخل کوله‌پشتی‌تان بگذارید
- ۴۰ به فکر و احساس خود نظم بدهید
- ۴۲ درباره‌ی 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 بیان‌پیشید
- ۶۰ به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟



شما مسئول اعمال خود هستید! ۶۳

- ۶۴ من می‌ترسم
- ۶۸ من نگرانم
- 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 بیان‌پیشید ۹۹

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



چه احساسی دارید؟

در این لحظه چه احساسی دارید؟ **شادی**، **غم**، **عصبانیت**، **ترس**...

عوامل بسیاری در زندگی می‌تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد. گاهی حالتان خوب است، گاهی هم نیست. اما همه‌ی این احساس‌ها؛ خوشی، ناراحتی، غم و ... طبیعی هستند. حتی شادترین دختری که می‌شناسید، گاهی در دریای غم و اندوه شناور می‌شود.

پس **صبور باشید** و این کتاب را با دقت بخوانید. ما به شما کمک می‌کنیم احساسات خود را بشناسید و بر آنها تسلط پیدا کنید.



منظور از احساسات چیست؟

«حالم خوب است.» «حس بدی دارم.» «من می ترسم!»

این موج‌های خروشان احساس‌ها که این روزها در درون شما موج می‌زند چیست و از کجا می‌آید؟

حس شما در حقیقت عکس‌العملی است نسبت به اتفاق‌هایی که در اطرافتان رخ می‌دهد. شما با کلمه‌ها و جمله‌هایی که می‌گویید سعی می‌کنید این عکس‌العمل را توصیف کنید.

«حالت روحی» افراد ثابت نیست. آنها تغییر می‌کنند و این تغییر کاملاً طبیعی است. لحظه‌ای حس می‌کنید بر فراز ابرها در حال پرواز کردن هستید و لحظه‌ای بعد در گل گیر کرده‌اید. گاهی اوقات هم اصلاً نمی‌دانید چه احساسی دارید.

.....
 بعضی روزها حالم خوب است ولی ناگهان دلم می‌خواهد بنشینم
 و گریه کنم. وقتی مردم با من احوال‌پرسی می‌کنند از دستشان
 عصبانیت می‌شوم و با مادرم دعوا می‌کنم. چه اتفاقی دارد می‌افتد؟
 چرا این طوری رفتار می‌کنم؟

دختر گیج و آشفته

هرچه حس‌های خود را بهتر بشناسید، خودتان را بیشتر خواهید شناخت. معمولاً افراد از کلمه‌هایی مانند آنچه در صفحه‌ی روبه‌رو آمده است، برای توصیف احساس خود استفاده می‌کنند. به آنها نگاه کنید و ببینید در هفته‌ی گذشته کدام احساس را تجربه کرده‌اید.

من احساس می‌کنم.

غرور	ترس		
فوق‌العاده	وحشت	کرم‌رویی	
اضطراب	شرم	شادی	
پريشانى	هراس	خوشی	
آزار	غبطه	حواس‌پرتی	
بدخوشی	هیجان	جاه‌طلبی	
جدیت	ترحم	رضایت	خیالت
شجاعت	حمایت	نگرانی	
تأفف	ناامیدی		
عشق	دل‌سوزی		
درماندگی	امید		
گیجی	احترام		
بی‌توجهی			

