

فهرست مطالب

۷	جلسه ۱: مقدمه‌ای درباره فکرها و هیجان‌ها
۱۱	جلسه ۲: شناخت هیجان‌ها
۱۳	جلسه ۲ تکمیلی: واکنش‌های بدنی به هیجان‌ها
۱۷	جلسه ۳: آرام‌سازی
۲۰	جلسه ۴: به والدین اختصاص دارد
۲۱	جلسه ۵: گوش دادن به افکارشان
۲۹	جلسه ۶: نور، دوربین ... حرکت!
۳۳	جلسه ۷: پاداش‌ها را درو کنید
۳۷	جلسه ۸: و شما فکر می‌کردید هیچ‌وقت که هیچ‌وقت
۴۵	جلسه ۹: به والدین اختصاص دارد
۴۷	جلسه ۱۰: تمرین را شروع کنید (ساده)
۵۱	جلسه ۱۱: تمرین بیشتر
۵۵	جلسه ۱۲: تمرین بیشتر
۵۹	جلسه ۱۳: تمرین بیشتر (متوسط)
۶۳	جلسه ۱۴: تمرین بیشتر
۶۷	جلسه ۱۵: تمرین بیشتر (سخت)
۷۱	کلیپ فیلم
۷۳	جلسه ۱۶: آخرین جلسه
۷۵	خلاصه برنامه
۷۶	تبریک!
۷۷	سلسله‌مراتب
۷۸	بانک امتیازها
۷۹	فهرست پاداش‌ها



جلسه ۱:

مقدمه‌ای درباره فکرها و هیجان‌ها

در طول کار با این کتاب ما با هم درباره هیجان انسان‌ها در موقعیت‌های مختلف صحبت می‌کنیم. برای شروع در اول کار، زمانی را انتخاب کنید که واقعاً در مورد خودتان احساس خوبی داشتید. لطفاً این زمان را در جای خالی زیر توصیف کنید. بگویید در چه موقعیتی بودید، چه احساسی داشتید و به چه چیزی فکر می‌کردید. سپس همین کار را در مورد یک روز عادی، روزی که یک احساس معمولی داشتید یعنی نه زیاد خوب و نه زیاد بد، انجام دهید.

موقعیت	فکرها	احساس‌ها
۱		
۲		

آیا دقت کرده‌اید که فکرهای شما با آنچه احساس می‌کنید ارتباط دارند؟ فکرها حتی می‌توانند شما را وادار کنند کارهای متفاوتی را انجام بدهید و باعث شوند یک موقعیت در نظر شما از شکلی به شکل دیگر در بیاید. قرار است در هفته‌های آینده درباره چگونگی تفکر مردم در مورد موقعیت‌های مختلف با هم صحبت کنیم.

تکلیف خانه: لزوم انجام دادن برنامه‌ها در خانه این است که مهارت‌هایی را که در هر جلسه می‌آموزید در موقعیت‌های دیگری از زندگی خود هم تمرین کنید. در ابتدای هر جلسه با هم مرور می‌کنیم که تمرین‌ها را چگونه انجام داده‌اید. هر بار که تکالیف خانه را انجام می‌دهید و به جلسه می‌آورید به ازای آن به انتخاب خودتان پاداش می‌گیرید - چیزهایی مثل کارت هدیه، مجله، بلیط سینما، غیره. در آخر کتاب فهرستی از پاداش‌های مورد علاقه شما و امتیازهای لازم برای دریافت آنها معرفی شده است. در پایان جلسه‌های سوم، هشتم، دوازدهم و شانزدهم شما می‌توانید با امتیازهایی که به دست آورده‌اید پاداش خود را دریافت کنید.



بسیاری از تکلیف‌هایی که برای خانه داده می‌شود شبیه نوشته‌هایی است که در روزنامه‌ها می‌خوانید. مثالی در خانه پایین آورده شده است.

ساعت ۱۱:۲۰ شب است و من نمی‌توانم بخوابم چون به خاطر امتحان ریاضی فردا صبح نگرانم. اگر نتوانم بخوابم چه اتفاقی می‌افتد؟ در آن صورت نمی‌توانم چیزهایی را که خوانده‌ام به خاطر بیاورم... از این امتحان نمره نمی‌آورم و آن قدر هم خسته می‌شوم که نمی‌توانم بقیه کارهای فردایم را انجام دهم. اگر زیاد بخوابم یا ساعت به موقع زنگ نزنم چه می‌شود؟ ساعت را درست تنظیم کرده‌ام؟ یادم بوده که ماشین حسابم را برای امتحان در کیفم بگذارم؟ معده‌ام ناراحت است. چرا پری امشب با من تماس نگرفت؟ اگر کل شبه را تمرین کنم و یک‌شنبه به جشن تولد لیلی بروم چی؟ آخر دوشنبه امتحان تاریخ دارم. خدا کند حرف بدی به پری نزده باشم.





جلسه ۲:

شناخت هیجان‌ها

شما می‌توانید درباره هیجان دیگران از روی حالت چهره، طرز ایستادن یا نشستن، جایی که دست‌شان را قرار می‌دهند و اینکه چطور سرشان را نگه می‌دارند اطلاعات زیادی به دست بیاورید. به این حالت‌ها «زبان بدن» می‌گوییم.

چند مورد از هیجان‌هایی را که می‌شناسید در زیر بنویسید:



۱. -----

۲. -----

۳. -----

۴. -----

۵. -----

۶. -----

هیجان‌هایی را که ذکر کرده‌اید چه نشانه‌هایی دارند؟ به خصوص درباره نشانه‌هایی از هیجان که در صورت و بدن آشکار می‌شوند بحث کنید (مثلاً: خشم = متقاطع قرار دادن بازوها)

هیجان	نشانه‌ها
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	