

هیجانان و احساسات چگونه افکار ما را شکل می‌دهند؟

1 آبان 1403

کتاب «هیجانان و احساسات چگونه افکار ما را شکل می‌دهند؟» که با استقبال گسترده‌ای از سوی منتقدان روبرو شده است، به بررسی تأثیر عمیق هیجانان و احساسات بر تفکر و تصمیم‌گیری می‌پردازد. ملودینو در این اثر خواننده را به سفری جذاب در دنیای پیچیده ذهن می‌برد و با ارائه مثال‌های واقعی و کاربردی، نشان می‌دهد که چگونه هیجانان می‌توانند بر قضاوت‌های ما تأثیر بگذارند و حتی در برخی موارد، ما را به سمت تصمیمات اشتباه سوق دهند.

خواننده با خواندن این کتاب درمی‌یابد برای ایجاد ارتباط بهتر با خود و دیگران چه کارهایی باید انجام داده و چگونه بیندیشد؟ و یا برای داشتن زندگی شادمانه‌تر چه راه‌هایی وجود دارد؟ آیا رابطه‌ای میان تفکر و هیجان در جریان است؟

ملودینو در این کتاب با ارائه شیوه‌های عملی ناشی از جدیدترین پژوهش‌های علوم اعصاب نشان می‌دهد که هیجان و احساس به اندازه تفکر اهمیت دارد و در نتیجه باید راه‌های درک هیجانان و به حداکثر رساندن مزایای آن را بیاموزیم. مثال‌های جذاب و واقعی کتاب خواننده را در مدیریت هیجانان و اتخاذ تصمیم‌های درست یاری می‌کنند.

لئونارد مولودینو (۲۶ نوامبر ۱۹۵۴) فیزیکدان نظری، فیلمنامه‌نویس و نویسنده آمریکایی است. او در شاخه فیزیک، به خاطر کار در مورد انبساط بزرگ N روشی برای تقریب طیف اتم‌ها بر اساس در نظر گرفتن یک نسخه نامحدود از مسئله و به دلیل کار در تئوری کوانتوم نور درون دی الکتریک‌ها شناخته شده است.

در قسمتی از کتاب می‌خوانیم: مغز انسان اغلب یک کامپیوتر مقایسه می‌شود، اما پردازش اطلاعاتی که این کامپیوتر انجام می‌دهد به طور جدا ناپذیری با پدیده اسرارآمیزی که ما آن را احساسات می‌نامیم در هم تنیده است. همه ما احساس اضطراب، خشم ناامیدی، خجالت، تنهایی داشته‌ایم. ما شادی غرور هیجان رضایت شهوت و عشق را حساس کرده‌ایم.

زمانی که من کودک بودم دانشمندان تصور کمی از نحوه شکل‌گیری هیجانان، نحوه مدیریت آنها در هدفمندی و یا اینکه چرا دو نفر ممکن است به محرک‌های یکسان به روش‌های کاملاً متفاوت پاسخ دهند داشتند دانشمندان در آن زمان بر این باور بودند که تفکر منطقی تأثیر قالب بر رفتار ماست و هنگامی که هیجانان نقشی ایفا می‌کنند احتمالاً نتیجه معکوس دارند.

امروزه ما بهتر می‌دانیم که هیجانان به اندازه خرد و هدایت افکار در تصمیمات ما مهم هستند اگرچه به شیوه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. در حالی که تفکر منطقی به ما امکان می‌دهد تا بر اساس اهداف و

داده‌های مرتبط به نتیجه‌گیری منطقی برسیم، هیجانان در سطحی انتزاعی‌تر عمل می‌کنند.



این بر اهمیتی که به اهداف و وزنی که به داده‌ها می‌دهیم تاثیر می‌گذارد چهارچوبی برای ارزیابی ما تشکیل می‌دهد که نه تنها سازنده بلکه ضروری است هیجانان که ریشه در دانش و تجربه گذشته ما دارد نحوه تفکر ما را در خصوص شرایط کنونی و چشم اندازهای آینده‌مان اغلب به روش‌های ظریف اما نتیجه‌ای اساسی و پر اهمیت تغییر می‌دهد.

کتاب «هیجانان و احساسات چگونه افکار ما را شکل می‌دهند؟» اثر جدید لئونارد ملودینو با ترجمه علی باغشاهی و مرتضی گلشنیان توسط انتشارات دانژه منتشر شد. این کتاب در ۲۸۸ صفحه و به قیمت ۲۴۰ هزار تومان در تمام کتابفروشی‌ها و سایت‌ها در دسترس خرید است.