

حسن‌زاده، محسن

۵۵ نکته برای رهایی از استرس / تألیف محسن حسن‌زاده. -- مشهد: بنفشه، ۱۳۸۴.

ج: جدول.

(ISBN: 964-6576-43-5)

بها: ۶۰۰۰ ریال

عنوان روی جلد: ۵۵ نکته برای رهایی از استرس.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه.

۱. فشار روانی. ۲. فشار روانی -- کنترل. ۳. آرامش و آسایش. الف. عنوان: ۵۵ نکته

برای رهایی از استرس.

۱۵۵/۹۰۴۲

BF ۵۷۵ / ف ۵ ح ۵

م ۸۱-۱۴۰۵۵

کتابخانه ملی ایران.

۵۵ نکته برای رهایی از استرس

نویسنده

محسن حسن‌زاده

ناشر: بنفشه

رقعی، ۸۸ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۸۴

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۶۰۰۰ ریال

(ISBN: 964-6576-43-5)

شابک ۹۶۴-۶۵۷۶-۴۳-۵

۵۵ نکته

برای رهایی از استرس

روشهای کاربردی

جهت تغییر تیپ شخصیتی A به تیپ شخصیتی B

(ادامه کتاب استرس نه!!)

تألیف:

محسن حسن زاده

● تقدیم به دوست گرمی،

استاد ارجمند، فرهیخته فرزانه،

جناب آقای **دکتر هادی آریامنی** که الطاف ایشان

گرمی زندگی من و همسرم را فراوان تر نمود.

● تقدیم به فرزند دل‌بندم **محمد رضا**

و همچنین

● تقدیم به کلیه دانشجویان خوابگاه‌های فجر

دانشگاه فردوسی مشهد که تجربیاتم را مدیون بودن

کنار آنها می‌دانم.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۹

فصل اول

آشنایی مختصری با تیپ شخصیتی A ۱۱

ویژگیهای شخصیتی - رفتاری تیپ A ۱۲

خلاصه‌ای از برخی ویژگیهای رفتاری تیپ A ۱۴

آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟ ۱۵

کلید پاسخ پرسشنامه "آیا از تیپ A هستید یا از وابستگان به تیپ B؟" ۱۶

فصل دوم

راهنمای بکارگیری دستورات ۱۹

توضیحات کامل پیرامون هر یک از دستورات ۲۵

فصل سوم

نمونه‌ای از سئوالات مطرح شده در جلسه پرسش و پاسخ پیرامون

تیپ شخصیتی A ۶۵

فصل چهارم

تایپ دستورات به صورت درشت‌تر از متن ۷۵

فهرست منابع و مأخذ ۸۷

راهنمای استفاده از اینترنت برای جستجوی موضوع ۸۸

مقدمه:

مدتی قبل کتابی را تحت عنوان "استرس نه!" برای دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد و به خصوص دانشجویان مراجعه کننده به دفتر مشاوره خوابگاههای فجر دانشگاه فردوسی مشهد، تألیف نمودم.

از آن تاریخ تاکنون سه سال می‌گذرد. دوستان و دانشجویان ضمن آشنایی با تیپ شخصیتی A، بعد از مطالعه این کتاب تا حدودی با عوارض این نوع زندگی و تیپ شخصیتی آشنا شدند. این کتاب از طرف جامعه دانشگاهی و به خصوص استادان دانشگاه فردوسی مشهد مورد استقبال قرار گرفت. مشکل اصلی بعد از شناخت این تیپ، راهنمای کاربردی تغییر شخصیت از تیپ A به تیپ مقابل آن یعنی تیپ B بود.

عده‌ای از خوانندگان می‌توانستند ضمن مطالعه قسمتهای پایانی کتاب "استرس نه"، به هدف مورد نظر یعنی تغییر رفتار برسند ولی گروهی دیگر، موارد ملموس‌تر و همچنین راهکارهای عملی جهت این موضوع را درخواست می‌نمودند. این راهنما به همین دلیل و با توجه به همین نیاز تهیه شده است.

این دستورالعملها بعد از تهیه شدن به تعدادی زیادی از دانشجویان داده شد و در عمل در حد زیادی کمک به تغییر رفتار نمود.

نتایج اجرای این دستورالعملها به صورت مطالعه موردی (case study) در مدت طولانی مورد بررسی قرار گرفت. قدرت بالای تغییر این دستورالعملها علی‌رغم سادگی آنقدر زیاد است که اغلب مراجعه کنندگان در ابتدای امر در تغییر تیپ A به تیپ B دچار شک می‌شوند ولی بعد از مدتی این امر را لمس نموده و آن را باور می‌کنند.

در ابتدای این کتاب آشنایی مختصری با تیپ شخصیتی A و بعد از آن ویژگیهای این تیپ ذکر شده است. در ادامه ۵۵ دستورالعمل در قالب ۱۱ هفته ذکر شده است. همچنین توضیحات کامل پیرامون این نکات به صورت مفصل آورده شده است. امید است خواننده محترم با **بکارگیری تمامی این نکات، استرس را از زندگی خود دور کرده، آسایش و آرامش روانی** - راکه بهترین هدیه خالق هستی به انسانها است - بر تمامی مراحل عمر خود حاکم کند.

محسن حسن‌زاده^(۱)

۱ - فوق لیسانس روان‌شناسی و مشاور خوابگاههای فجر دانشگاه فردوسی مشهد.