

مدیریت رفتارهای یکپهویی

چگونه خشم و احساساتمان را مدیریت کنیم

Avec son impulsivité

نویسندگان: فردریک فانژ، شارل ادوآرد وانگد

مترجم: محبت احمدی پور



p

U

S

1000

V



سرشناسه:

روشنی شال-ادوار

Rengade, Charles Edouard

عنوان و نام پدیدآور:

مدیریت / رهای یکهویی / نویسندگان فردریک

فائزہ، شارل ادوآرد، لکھند؛ مترجم محیا احمدی پور۔

مشخصات نشر:

99

مشخصات ظاهری:

۲۳۵ ص.: جدول: ۵/۱۴ : ۵/۱۵ سم.

شاپک:

YA-90-9969Y-1-A

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: *son impulsivite.*

یادداشت:

تصمیم گیری

موضوع:

Decision making

موضوع:

فائزہ، فردریک

شناسه افزوده:

Fanget, Frédéric

شناسه افزوده:

احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ - ، مترجم

شناسه افزوده:

BF448/9م4 1397

رده بندی کنگره:

153/2

رده بندی دیویی:

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

شماره کتابشناسی ملی:

shamdonipub

مدیریت رفتارهای یکهویی
چگونه خشم و احساساتمان
را مدیریت کنیم

فردریک فانزه، شارل ادوارد رانگد

محیا احمدی پور

مجید حیدری

فرزاد وفائی

آناهیتا صابری

۱۳۹۷ سال

۱۰۰۰ صفحه

بلختر

دالاهو

۹۰۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۱-۵

۲۵۰۰۰ تومان

نویسندگان:

مترجم:

مدیر هنری و طرح گرافیک:

صفحه آرا:

ویرایش:

چاپ اول:

شمارگان:

لیتوگرافی:

چاپ:

شابک:

قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: [instagram.com/shamdonipub](https://www.instagram.com/shamdonipub)

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

بخش ۱ ۱۳

رفتارهای شما تکانشی است یا ناخواسته و غیر ارادی؟

.....

۱۴۲	۱۴
فصل دوم:	فصل اول:
عواقب تکانش‌گری	نکته‌گیری به
چیست	پهمناس است

بخش ۲ ۶۱

درک تکانش‌گری

.....

۱۱۱	۹۱۴	۸۱۴	۶۲
فصل ششم:	فصل پنجم:	فصل چهارم:	فصل سوم:
فرزندم تکانش‌گر است	آیا تکانش‌گری یک	تکانش‌گری در	آیا شما همیشه
	تکانش‌گری است؟	روانشناسی: آیا	فرد تکانش‌گری
		جنبه شخصیتی	هستید یا فقط
		دارد؟	گاهی اوقات
			این‌گونه‌اید؟

بخش ۳

۱۳۳

چگونه بر تکانش گری خود غلبه کنیم

۱۳۴

فصل هفتم:

ساد بگیرید که

عمل را به تعویق

بیندازید!

۱۶۳

فصل یازدهم:

کنون بیندیشید

۲۰۶

فصل پانزدهم:

کمک بخواهید

۱۴۳

فصل هشتم:

حرکات کوچک و

بزرگ را مدیریت

کنید!

۱۶۸

فصل دوازدهم:

حرف خود را بنید

۲۱۲

فصل شانزدهم:

زندگی بهتر با افراد

تکانش گر

۱۴۹

فصل نهم:

مسیر آرامش

۱۹۰

فصل سیزدهم:

تکانش گری خود

با دکن کمال گرایی

بفرزید

۱۵۹

فصل دهم:

راحت باشید!

زندگی را کمی

راحت بگیرید!

۱۹۶

فصل چهاردهم:

کنترل کردن را

بیاموزید

کتاب پیش‌رو، یکی از مجموعه کتاب‌هایی است که برای سلامت جسم و روان شما بسیار مفید است.

این مجموعه به شما کمک می‌کند تا بسیاری از اطلاعات پزشکی موجود را دسته‌بندی کنید و به سوی زندگی بهتری پیش بروید.

در جایگاه یک روانپزشک، همواره سعی کرده‌ام رویکردی دقیق و علمی انتخاب کنم. به در عین حال، انسان‌دوستانه و یاری‌دهنده نیز باشم.

مجموعه «زندگی بهتر» اطلاعات پزشکی کاربردی و مهمی در اختیار تان قرار می‌دهد. در نتیجه درک و کنترل بهتری از جسم و ذهن خود خواهید داشت، به این ترتیب خود را می‌توانید نقش مهمی در سلامتی تان داشته باشید.

همه نویسندگان این مجموعه سه ویژگی مهم دارند: در حیطه کاری خود صاحب‌نام‌اند، در مراقبت از بیماران دلسوزانه عمل می‌کنند و با میل و اشتیاق دانش خود را در اختیار شما قرار می‌دهند.

در مجموع می‌توان گفت هر کتاب از این مجموعه همچون شیوه‌های درمانی عمل می‌کنند که شما می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید. در کنار مراجعه‌های پزشکی، این کتاب‌ها نقش مکمل درمانی نیز دارند.

دکتر فردریک فائز

سرپرست مجموعه «زندگی بهتر»

مقدمه

این کتاب را برای چه کسی و به چه دلایلی خریده‌اید؟
 اگر این کتاب را برای یکی از نزدیکان، دوستان یا فرزندان خریده‌اید: شاید هدفتان این باشد در واکنش‌های تکانشی، هیجان‌های ناگهانی و میزان دشواری در فاصله گرفتن از کارهایشان را درک کنید.
 «تکانش‌گری» بر شما خیره شده و سرانجام توانستید کتابی در این حوزه پیدا کنید.

شاید هم این کتاب را بدو هدف مشخصی خریده‌اید و فکر می‌کنید رفتارشان تکانشی است، اما دقیقاً نمی‌دانید با چه حد.

در هر صورت، کتاب خوبی خریده‌اید. در این کتاب، مثال‌های مختلفی از زندگی افرادی ارائه می‌شود که رفتارهای تکانشی دارند. به شما کمک می‌کند تا با مفهوم تکانش‌گری آشنا شوید. به کمک این کتاب می‌توانید با یافتن نمونه‌های مشابه خود، فرآیند تکانش‌گری را بهتر درک کنید.

اما مهم‌تر از همه، این کتاب راهکارهایی را برای پیشگیری، مدیریت یا استفاده‌ای آگاهانه از فرآیند تکانش‌گری ارائه می‌دهد. این راهکارها را فراموش نکنید و مناسب‌ترین شیوه را امتحان کنید.

با وجود رفتارهای تکانشی هم می‌توان بهتر زندگی کرد.