

۲۳۶۹ ۴۸۴

www.ketab.ir

نه عجل باش، نه کند و بی خیال

خودیاری ۱۷

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، زهره

تصویری، ریحانه تصویری

نه عجول باش، نه کند و بی خیال خودیاری ۱۷



نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، زهره تصویری، ریحانه تصویری
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ و صحافی: نازو

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۶-۶

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: نه عجول باش، نه کند و بی خیال / نویسندگان محمد
قهرمانی خرم، زهره تصویری، ریحانه تصویری.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.
فروست: خودیاری؛ ۱۷.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۳۰ - ۲۳۱.
موضوع: عجله -- جنبه‌های روان‌شناسی
Hurry -- Psychological aspects
ارتباط بین اشخاص
Interpersonal communication
خودسازی
(Self-actualization (Psychology
شناسه افزوده: تصویری، زهره، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده: تصویری، ریحانه، ۱۳۸۴ -
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۱۸۲۹

۷	پیشگفتار
۱۰	ضرورت پذیرش عجز و پرتنش بودن و درمان آن
۲۳	آشنایی با رفتار تیپ عجز و پرتنش و تیپ آرام و صبور و ...
۹۳	چرا افراد، عجز و پرتنش می‌شوند؟
۱۰۸	راهکارهایی برای اصلاح افراد عجز و پرتنش و کند و بی‌خیال
۲۰۶	روش برخورد با افراد عجز و پرتنش، پرخاشگر و کمال‌طلب و کند و بی‌خیال
۲۲۶	کلام آخر
۲۲۷	پیوست روش طعمه و قلاب
۲۳۰	منابع و مطالعات پیشنهادی
۲۳۲	ارتباط با نویسندگان

پیشگفتار

آیا شما جزء آن دسته افرادی هستید که خیلی عجول و پرتنش، کم طاقت، رقابت جو و کمال طلب هستید و سریع و بدون دلیل عصبانی می شوید و از این حالت خسته شده اید و در زندگی دنبال آرامش بیشتری هستید؟ یا برعکس؛ خیلی کُند و بی خیال هستید و از تلاش و پیشرفت کردن و قبول مسئولیت فرار می کنید و به جای اینکه عصبانی شوید، دیگران را عصبانی می کنید؟ لازم است بدانید با این تیپ های رفتاری و سبک زندگی، علاوه بر اینکه به خود آسیب می زنید، با رفتار و گفتار خود، دیگران را نیز آزار می دهید و ممکن است به خاطر این تیپ رفتاری دچار مشکلاتی در حوزه های مختلف زندگی خود از قبیل: تحصیل، شغل، ازدواج و روابط با دیگران بشوید.

بدون شک؛ هر انسانی مختار است که سبک رفتاری اش را در زندگی انتخاب کند اما بهتر است بدانید که تصمیم درستی که در زندگی می گیرید، می تواند باعث پیشرفت تان در زندگی شود و در صورتی که در انتخاب خود اشتباه کنید ممکن است علاوه بر اینکه پشیمان شوید چیزهای ارزشمندی مثل: عمر، جوانی، سلامت جسم و روان و روابط تان با دیگران را از دست بدهید و

دیگر نتوانید آن‌ها را جبران کنید، بنابراین؛ آگاهی داشتن از تیپ رفتاری تان و مهارت پیدا کردن برای درمان آن؛ یکی از ملزومات خوشبختی در زندگی است. اواخر دهه‌ی هفتاد بود که من هنگام تحصیل دوره‌ی کارشناسی، با رفتار تیپ A - که ما در این کتاب افرادی که دارای رفتار تیپ A هستند را افراد عجول و پرتنش می‌نامیم - آشنا شدم و از آنجایی که خودم هم دارای این تیپ رفتاری بودم، جذابیت آن برایم دوچندان شد تا اینکه در سال ۲۰۰۸ حین تحصیل دوره‌ی دکترا، کتاب تشخیص و درمان رفتار تیپ عجول و پرتنش را به پیشنهاد استاد عزیزم دکتر کوین راول^۱ تهیه و مطالعه کردم و چون بسیار مفید و کاربردی بود؛ تصمیم گرفتم با کمک همکارم سرکار خانم زهره تصویری (مترجم و روان‌شناس) و ریحانه تصویری (مترجم) یک کتاب خودیاری برای کمک به این افراد بنویسم.

کتابی که در دست دارید؛ هفدهمین کتاب از «مجموعه کتاب‌های خودیاری» است که با هدف آشنا کردن شما با ویژگی‌های افراد عجول و پرتنش و افراد کند و بی‌خیال و راه‌های درمان آن‌ها و سبک زندگی متعادل تالیف شده است. این کتاب به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه‌ی ما ایرانی‌ها و نیز مشغله‌های متعدد در زندگی روزمره، به‌طور خلاصه و با زبانی ساده و روان، برای تمام افراد جامعه در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. محتوای کتاب، براساس تجربه‌ی نویسندگان در مشاوره و روان‌درمانی افراد عجول و پرتنش در طول بیش از یک دهه و با استفاده از کتاب تشخیص و درمان رفتار تیپ A، نوشته‌ی دکتر فریدمن به‌نگارش درآمده و امید است افرادی که از این مشکل رنج می‌برند و ناخواسته موجب رنجش اطرافیان‌شان می‌شوند، با خواندن و عمل کردن به پیشنهادهای آن؛ بتوانند سبک زندگی سالم و آرام‌بخشی داشته باشند.

در پایان؛ از تمام کسانی که ما را در مراحل نگارش این کتاب، صمیمانه یاری

کردند به خصوص جناب آقای محسنی؛ مدیریت انتشارات بهارسبز تشکر می‌کنم و از کلیه‌ی صاحب‌نظران و خوانندگان محترم خواهشمندم برای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب؛ نظرات خود را از راه‌های ارتباطی که در صفحه‌ی آخر کتاب درج شده است با ناشر و مولفان در میان بگذارند.

محمد قهرمانی خرم

(دکترای روان‌شناسی)