

مدیریت رفتارهای یکپهویی

چگونه خشم و احساساتمان را مدیریت کنیم

Avec son impulsivité

نویسندگان: فردریک فانژ، شارل ادوآرد و آنگد

مترجم: محیا احمدی پور



بخش ۱

رفتارهای شما تکانشی است یا ناخواسته و غیر ارادی؟

.....

۱۴۲

فصل دوم:
عواقب تکانش‌گری
چیست

۱۴

فصل اول:
تکانش‌گری به
چه معناست

بخش ۲

درک تکانش‌گری

.....

۱۱۱

فصل ششم:
فرزندم تکانش‌گر
است

۹۱۴

فصل پنجم:
آیا تکانش‌گری یک
بیماری است؟

۸۴

فصل چهارم:
تکانش‌گری در
روانشناسی: آیا
جنبه شخصیتی
دارد؟

۶۲

فصل سوم:
آیا شما همیشه
فرد تکانش‌گری
هستید یا فقط
گاهی اوقات
این‌گونه اید؟

چگونه بر تکانش‌گری خود غلبه کنیم



۱۵۹

فصل دهم:
راحت باشید!
زندگی را کمی
راحت بگیرید!

۱۴۹

فصل نهم:
مسیر آرامش

۱۴۳

فصل هشتم:
حرکات کوچک و
بزرگ را مدیریت
کنید!

۱۳۴

فصل هفتم:
یاد بگیرید که
عمل را به تعویق
بیندازید!

۱۹۶

فصل چهاردهم:
کنترل کردن را
ببازموزید

۱۹۰

فصل سیزدهم:
به تکانش‌گری خود
اندکی کمال‌گرایی
بیشزید

۱۶۸

فصل دوازدهم:
حرف خود را بنویسید

۱۶۳

فصل یازدهم:
اکنون ببندید

۲۱۲

فصل شانزدهم:
زندگی بهتر با افراد
تکانش‌گر

۲۰۶

فصل پانزدهم:
کمک بخواهید

فصل ۱

تکانش‌گری به چه معناست؟

رفتارهای تکانشی در بطن زندگی روزمره ما جریان دارند و هرکس آن را به شیوه‌ای بیان می‌کند. وقتی این پرسش مطرح می‌شود که «از نظر شما چه رفتارهایی تکانشی هستند؟»، پاسخ‌های مختلفی می‌شنویم که فهم مضمون آن‌ها ساده نیستند. مانند اسامی خیابان‌های شهر که روی دیوارها نصب می‌شوند، توصیف‌های زیر نیز می‌توانند به فهم و درک بیشتر از خودمان کمک کنند. من بی‌فکر عمل می‌کنم، نسنجیده و بی‌احتیاط هستم. قبل از انجام کاری درباره آن فکر نمی‌کنم. درست مانند یک مهاجم هستم.

من سریع عصبانی می‌شوم. احساساتم را نمی‌توانم کنترل کنم، به بیان دیگر، این احساساتم هستند که مرا کنترل می‌کنند.

من خیلی سریع درباره هر چیزی نظر می‌دهم. هیچ‌وقت کارها را به سرانجام نمی‌رسانم.

من بی‌نهایت حساس و زودرنج هستم، نباید من را عصبانی کنند.

هرچه به ذهنم می‌رسد را به زبان می‌آورم.

من ابتدا به ندای قلب و خواسته‌هایم گوش می‌دهم.

من سرعت، ریسک، تغییر، ماجراجویی و هیجان را دوست دارم.

من همیشه به خواسته‌هایم تن می‌دهم. بسیار ناشکیبا هستم. نباید کسی مزاحمم شود. متمرکز ماندن برای مدت طولانی برایم سخت است. من بی‌دقت هستم. من برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، طرح‌ریزی، دقت بسیار، خودداری و مدیریت کارها را نمی‌پسندم. از نظر شما تکانش‌گری به چه معناست؟ درباره این موضوع به شیوه خود چند خطی بنویسید، ما قصد داریم در این کتاب به جنبه‌های مختلف این موضوع و شیوه درمان آن پردازیم.

تعریف دقیق خود را از «تکانشگری» یادداشت کنید

تکانش‌گر کیست؟

شاید شما هم در گذشته با چنین جملاتی درباره خودتان فکر کرده‌اید. آیا رفتارهای شما تکانشی است؟

همان‌طور که مشاهده کردید از همان آغاز کتاب به کلمه «تکانش‌گری» اشاره کردیم، اما معنای دقیق آن چیست، تکانش‌گری واقعیت‌های بی‌شماری را دربرمی‌گیرد و ما در ادامه این فصل به معنای حقیقی آن پی می‌بریم.

آیا تکانش‌گری یک ویژگی یا نقص محسوب می‌شود؟ شاید برخی از ما بی‌اختیار خود را تکانش‌گر بدانیم، اما درحقیقت، همیشه اطرافیانمان هستند که چنین خصوصیتی را به ما نسبت می‌دهند. در قضاوت عموم، اغلب این خصوصیت تحقیرآمیز و با پرخاشگری و خشم همراه است.

«نمی‌توان به او اعتماد کرد، او تکانش‌گر است! زیاد به دنبال او نباشید...»

«به او اعتماد نکنید، او تکانش‌گر است و بنابراین غیرقابل‌پیش‌بینی است!»

معمولاً کسی ناخواسته این اصطلاح را درباره خودش به کار نمی‌برد. تکانش‌گری با پرخاشگری، واکنش‌پذیری، حاضر جوابی، به‌هنگام بودن و حتی تصمیم‌گیری آنی ارتباط دارد. به این ترتیب، تکانش‌گری، خصوصیتی بارز تلقی می‌شود. در این صورت، ما با کمال میل خصوصیت تکانش‌گری را می‌پذیریم.

«این مرد، تردید نمی‌کند. او به خودش اعتماد دارد و یک پیش‌رو و تصمیم‌گیرنده واقعی است! می‌دانی چرا؟ او تکانش‌گر است و به غریزه‌اش گوش می‌دهد! همچون یک قاتل! واقعاً یعنی چی!»

در مجموع، تکانش‌گری به دو نوع رفتار نسبتاً متفاوت دلالت دارد. در این صورت،