

# S O N

مدیریت رفتارهای یکهوایی  
چگونه خشم و احساساتمان  
را مدیریت کنیم

فردریک فانزه، شارل ادوآرد رانگد	نویسندگان:
محمداحمدی پور	مترجم:
مجید حیدری	مدیر هنری و طراح گرافیک:
فرزاد وفایی	صفحه آرا:
آزاده صابری	ویرایش:
روستان ۱۴۰۰	چاپ دهم:
۱۰۰۰ نسخه	شمارگان:
باختر	لیتوگرافی:
رسام	چاپ:
۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۱-۵	شابک:
۵۰۰۰۰ تومان	قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: [shamdonipub.com](http://shamdonipub.com)

پست الکترونیکی: [shamdonipub@gmail.com](mailto:shamdonipub@gmail.com)

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

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

# پ u l i v i

سرشناسه:	رونجد، شارل-ادوار Bengade, Charles-Edouard
عنوان و نام پدیدآور:	مدیریت رفتارهای یکه‌پوین / نویسندگان فردریک فانژه، شارل ادوارد، فانگت، مترجم محیا احمدی پور.
مشخصات نشر:	تهران: شمعدون، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۲۳۵ ص.؛ جدول.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶-۹۹۶۹۷-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیبیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Avec son impulsivite.
موضوع:	تصمیم‌گیری
موضوع:	Decision making
شناسه افزوده:	فانژه، فردریک
شناسه افزوده:	Fanget, Frederic
شناسه افزوده:	احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ - مترجم
رده بندی کنگره:	BF۴۴۲۸/۹م۴ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی:	۱۵۳/۴
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۴۸۶۴۹

# مدیریت رفتارهای یکه‌پویی

چگونه خشم و احساساتمان را مدیریت کنیم

**Avec son impulsivité**

نویسندگان: فردریک فانژ، شارل ادوآرد وانگد

مترجم: محیا احمدی پور



## بخش ۱

۱۳

رفتارهای شما تکانشی است یا ناخواسته و غیر ارادی؟

۱۴

فصل اول،

تکانش‌گری به

چاهیم است

۱۵

فصل دوم،

عواقب تکانش‌گری

چيست

## بخش ۲

درک تکانش‌گری

۱۶

۱۷

فصل سوم،

آیا شما همیشه

فرد تکانش‌گری

هستید یا فقط

گاهی اوقات

این‌گونه‌اید؟

۱۸

فصل چهارم،

تکانش‌گری در

روانشناسی، آیا

جنبه شخصیتی

دارد؟

۱۹

فصل پنجم،

آیا تکانش‌گری یک

بیماری است؟

۲۰

فصل ششم،

فرزندم تکانش‌گر

است

## بخش ۳

۱۳۳

چگونه بر تکانش گری خود غلبه کنیم

۱۳۳۴

فصل هفتم:

پاد بگیرید گه  
عمل را به تعویق  
بیندازید!

۱۳۳۳

فصل هشتم:

حرکات کوچک و  
بزرگ را مدیریت  
کنید!

۱۳۳۲

فصل نهم:

مسیر آرامش

۱۳۳۱

فصل دهم:

راضیت باشید  
زندگتنی را کسی  
راضت بگیرد!

۱۳۳۵

فصل یازدهم:

اکنون ببینید

۱۳۳۸

فصل دوازدهم:

حرف خود را بنویسید

۱۳۴۰

فصل سیزدهم:

به تکانش گری خود  
اندکی گمال گزایی  
بیش کنید

۱۳۴۵

فصل چهاردهم:

کنترل گشتن را  
بیاورید

۲۰۶

فصل پانزدهم:

کمک بخواهید

۲۱۲

فصل شانزدهم:

زندگی بهتر با ابران  
تکانش گر

## 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 که واکنش‌های تکانشی، هیجان‌های ناگهانی و میزان دشواری در فاصله گرفتن از کارهایشان را درک کنید.

«تکانش‌گری» بر شما چیره شده و سرانجام توانستید کتابی در این حوزه پیدا کنید.

شاید هم این کتاب را بدون هدف مشخصی خریده‌اید و فکر می‌کنید رفتارتان تکانشی است، اما دقیقاً نمی‌دانید تا چه حد.

در هر صورت، کتاب خوبی خریده‌اید. در این کتاب، مثال‌های مختلفی از زندگی افرادی ارائه می‌شود که رفتارهای تکانشی دارند و 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 فرابگیرید و مناسب‌ترین شیوه را امتحان کنید.

با وجود رفتارهای تکانشی هم می‌توان بهتر زندگی کرد.