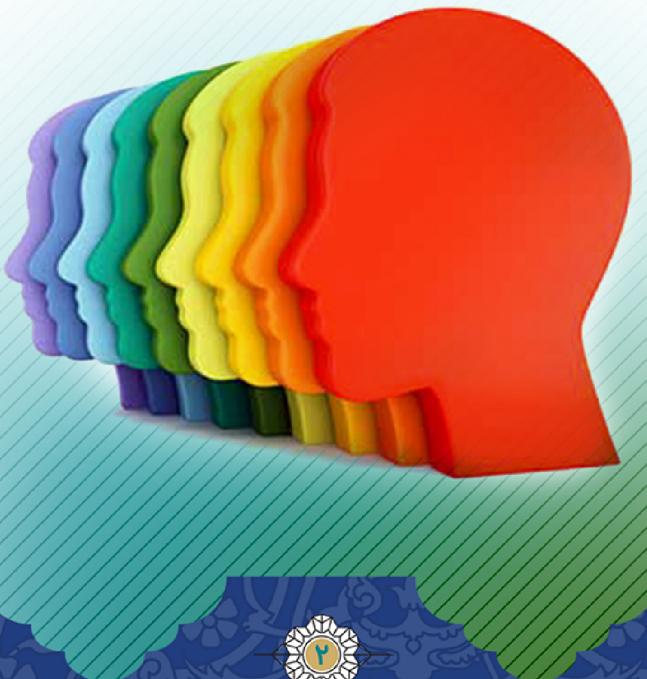


بوخی ویژگی های افراد دارای تیپ A عبارت است از:

شتاب زدگی:

اغلب می کوشند تا در زمان محدود کار بیشتری انجام دهند، بنابراین، همواره دچار کمبود وقت هستند. در زمان انجام فعالیت های (ظاهرآ) پیش پا افتاده، مانند ایستادن در صف یا گیر کردن در ترافیک، دچار بی حوصلگی و یا عصبانیت می شوند. عموماً این عجله خود را در حرف زدن و غذا خوردن سریع و رانندگی عجولانه نیز نشان می دهد.



تیپ شخصیتی الف (Type A)

شخصیت و سلامت جسمی

(سوگیری های اسنادی)

افراد را می توان در تیپ های مختلف دسته بندی کرد. یکی از این تیپ ها، تیپ A است. افراد تیپ A به سبب جهان بینی خاصی که دارند، به احتمال بیشتری دستخوش استرس می شوند. به عنوان مثال، تمایل شدید برای پیشرفت و نا برابری در برابر دخالت ها و برخوردهای دیگران، سبب می شود تا در برابر استرس های شغلی تاب مقاومت نیاورند و دچار استرس شوند و بیشتر در معرض عوارض آن قرار گیرند.

شخصیت نوع A به هیچ وجه بیماری محسوب نمی شود بلکه یک ویژگی شخصیتی است که به واسطه این ویژگی ها، آسیب پذیری فرد در مقابل مشکلات جسمی و روانی افزایش می یابد. تحقیقات زیادی نشان داده اند که افراد تیپ A مستعد برخی بیماری های جسمی از جمله فشار خون و بیماری های قلبی - عروقی هستند.



ماهנהمه ترویجی واحد روابط کار و مدد کاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز ارونдан

سلام زندگی | شماره هفتم دی ماه ۹۵

موضوع این شماره:

شخصیت و سلامت جسمی



مرکز روانشناختی و مشاوره شرکت نفت و گاز ارونдан
نداز زندگی مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مدد کاری اجتماعی

احساس خصوصیت زیاد:

- ۳) علل شتاب و عجله خود را در کارها مرور و ارزیابی کند.
به خصوص این مورد مرور شود که اگر کارهای معینی با عجله انجام نمی شد چه اتفاقی می افتاد. اگر معلوم شد که عجله بی مورد بوده، در موارد مشابه کار را با تأثیر بیشتری انجام دهد.
- ۴) با اعضای خانواده یا دوستان خود قدم بزند، به سینما برود، در صف تهیه بلیط بایستد و یا در داخل رستوران آرام روی صندلی بشیند و با اطرافیان صحبت کند.
- ۵) گاهی برای عجله خود را جرمیه نماید. به طور مثال، پس از عبور از چراغ قرمز یا زرد خود را جرمیه نماید و مسیر را از دور برگردان اول بازگردد و پشت همان چراغ قرمز بایستد.
- ۶) توانایی نه گفتن را تمرین کند تا بتواند از پذیرش کارهای بیش از توان خود اجتناب نماید.

نویسنده: جناب دکترید الله زرگر
دکتری روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه

غلب از دیگران رنجیده خاطر هستند و از اطرافیان خود به آسانی عصبانی می شوند.

برای تعدیل برخی از جنبه های مضر این تیپ توصیه های زیر پیشنهاد می گردد:

۱) ابتدا به این سوال پاسخ دهد که اگر فقط سه ماه برای زندگی فرصت داشت چه تغییراتی در زندگی خود می داد. شاید پاسخ به این سوال وی را به تغییر بعضی از رفتارها ترغیب نماید.

۲) مدتی را روزه سکوت بگیرد و خود را مجبور کند که به صحبت های دیگران گوش دهد.



رقابت جویی افراطی:

این افراد انگیزه زیادی برای پیشرفت دارند که آنها را به رقابتی شدید با دیگران و می دارد و در جریان این رقابت احساسات دیگران را نادیده می گیرند. این کشش به سمت پیشرفت خود را در تمام فعالیت های زندگی آنها نشان می دهد و منحصر به کارهایی که رقابت جزء تشکیل دهنده آنهاست، نمی شود. افراد تیپ A در محیط کار، زندگی خانوادگی و حتی در ساعت فراغت نیز رفتاری رقابتی دارند و حتی نمی توانند به قصد تفریح یا لذت بازی کنند، بلکه تا برنده بازی نباشند، لذتی نمی برند.