

آموزش مهارت‌های رفتاری در زندگی

جلد اول فرهنگ رفتاری

www.ketab.ir

سرشناسه	:	برادران نخجوان، بابک / ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های رفتاری در زندگی / بابک برادران نخجوان
مشخصات نشر	:	تهران: سروش برتر، ۱۳۹۹-
مشخصات ظاهری	:	ج: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م
شابک	:	۷-۳۴-۶۲۹۱-۶۲۲-۰۹۷۸ ج. ۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	ج. ۱. فرهنگ رفتاری.
موضوع	:	مهارت‌های زندگی
موضوع	:	Life Skills
موضوع	:	رفتار
موضوع	:	Human behavior
موضوع	:	روابط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal relations
رده بندی کنگره	:	HQ ۲۰۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۰/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۱۳۵۸۳



بابک برادران نخجوان متولد ۱۳۵۳

ناشر: سروش برتر ۱۳۹۹

تیراژ:

چاپ اول: انتشارات سروش برتر ۱۳۹۹

مرکز پخش:

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۹.....	۱. مقدمه.....
۱۱.....	بخش اول: عوامل تاثیرگذار بر شخصیت و تاثیر شخصیت بر رفتار.....
۱۳.....	تعریف رفتار.....
۱۳.....	تعریف شخص و عوامل شکل دهنده آن.....
۱۴.....	۱- عامل زیستی.....
۱۵.....	۲- عامل روانی.....
۱۷.....	۳- عامل اجتماعی.....
۱۸.....	۴- عامل فرهنگی.....
۲۱.....	بخش دوم: الگوهای رفتاری ناکارآمد.....
۲۳.....	انواع الگوهای رفتاری ناکارآمد:.....
۲۳.....	۱- الگوی رفتاری انفعالی.....
۲۳.....	۲- الگوی رفتاری پرخاشگر.....
۲۴.....	۳- الگوی رفتار انفعالی - پرخاشگر.....

- بخش سوم: تاثیر شخصیت بر زبان بدن ۲۷
- بخش چهارم: دلایل مشورت درسه طیف الگوی رفتار ناکارآمد ۳۳
- بخش پنجم: ریشه ها و تشخیص رفتارها ناکارآمد و تمرین ۳۷
- بخش ششم: اصول اثرگذار در فرهنگ رفتاری ۴۳
- اصل ۱: رفتار ما برون داد وضعیت روانی ماست ۴۵
- اصل ۲: زیر هر رفتار مجموعه ای از تفکرات و احساسات وجود دارد ۴۵
- اصل ۳: ناگزیری پیامهای غیر کلامی ۴۶
- اصل ۴: پیامهای غیر کلامی ما نمی توانند دروغین و تحت کنترل اجرا شوند ۴۶
- اصل ۵: فردی که زبان بدنش با گفتارش همخوانی ندارد، نمی تواند ارتباط موثر داشته باشد. یعنی بین آنچه که هست و آنچه که بیان می کند ۴۷
- بخش هفتم: دیدگاه مطلق نگرین بر سالارانه و دیدگاه انسانگرایانه یا گورخری ۴۹
- بخش هشتم: الگوی رفتار کارآمد یا قاطع ۵۵
- ریشه های رفتار کارآمد : ۵۷
- نحوه بیان الگوی رفتار کارآمد : ۵۸
- بخش نهم: آیا تغییر امکان پذیر است ۶۳

مقدمه

کز این برتر اندیشه برنگذرد

به نام خداوند جان و خرد

به نام خداوندی که جان و خرد را دو ویژگی متمایز کننده انسان از موجودات زنده دیگر قرار داده است.

در این کتاب ها، سعی ما بر این است تا با استفاده بهتر از خرد یا همان مغز شناختی با آگاهی و تنبیر در فکرت و بینش هایمان به تغییر در رفتار مان برسیم تا درک بهتری از این چند دهه سریع تمام شوم به نام زندگی داشته باشیم.

انسان در سنین مختلف دچار تغییرات هویت می شود و نیاز به دوباره سنجی از خود دارد. این سنین عبارتند از: بلوغ، نوجوانی و پیری. من هم وقتی به سن میانسالی رسیدم، نیاز به دوباره سنجی از خود را احساس کردم. در دنبال مباحثی در مورد خودشناسی و تغییر رفتار از طریق اینترنت شدم و پس از جستجوی سراسری، مباحث آقای دکتر بابایی زاد را که از سال ۹۰ از شبکه ۴ سیما پخش شده بود را کامل و جامع دیدم و با دانلود این مباحث، شروع به استفاده از آنها برای خودشناسی و تغییر رفتار نمودم و با دقتی شدن در این موضوعات، آنها را فصل بندی و بخش بندی نمودم و اسم آن مباحث را "فرهنگ رفتاری و خودشناسی" گذاشتم. بعد از چند سال کار بر روی این مباحث تصمیم گرفتم که آنها را در اختیار همستان و علاقه مندان قرار دهم تا انشاءالله با بالا رفتن سطح آگاهی ها در جامعه، جایگاه آگاهتر در زمینه فرهنگ رفتاری داشته باشیم.

بابک برادران نخجوان