

تکنیک‌های موفقیت

به کوشش: آذر بزرگمهر

۱۴۰۰



عنوان کتاب: تکنیک های موفقیت

سرشناسه: آذر بزرگمهر

ویراستار: هادی انصافی

مجتبی زاهدپور

ناشر: محمدزاده ۱۴۰۰

طراح جلد: زینب آذرکسب

شابک: ۸-۱-۹۶۸۱۱۰-۹۶۸۱۱۰-۹۷۸

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

رده بندی کنگره: HQ۷۶۹

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۶۶۹۰۷۰

چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۷۰۰۰ تومان

۱۱	مقدمه
۱۸	نحوه رفتار والدین
۱۹	والدین بی بندبار
۲۲	رفتار والدین و سلامت روانی فرزندان
۲۳	راهکارهای عملی در تأمین سلامت روانی فرزندان
۲۷	بهداشت روان و محیط کار
۲۸	فشار روانی و کار
۲۹	عوامل موثر بر فشار روانی در محیط کار
۳۰	اهمیت بهداشت و روان در محیط کار
۳۶	نقش مدرسه در سلامت روان
۳۶	بهداشت روان نوجوانان و جوانان
۳۸	نقش مدارس در ارتقای بهداشت روان
۴۰	نقش معلم در بهداشت روان کودک
۴۶	سوالات اصلی و فرعی
۵۱	فصل دوم

- ۵۳.....نقش
- ۵۳.....جایگاه
- ۵۴.....تاثیر
- ۵۵.....سنت
- ۵۶.....تربیت دینی
- ۵۶.....اخلاقیات
- ۵۷.....ارزش و هنجار
- ۵۸.....زمینه سازی برای انتقال ارزشهای دینی به فرزندان
- ۵۹.....عوامل زمینه ساز پیش از تولد
- ۶۱.....آداب مباشرت
- ۶۲.....تاثیر معنوی یا تاثیر روح و روان
- ۶۴.....تاثیر در صحت و سلامتی جسمی فرزند
- ۶۵.....گزینش نام شایسته
- ۶۷.....آموزش فرزند
- ۶۹.....تعلیم قرآن
- ۷۰.....آموزش نماز

- ۷۲.....دعا برای نیک بختی کودک
- ۷۴.....عادت دادن فرزندان به دعا و ذکر
- ۷۷.....استفاده از کتاب
- ۷۸.....اهمیت دادن به سن تکلیف
- ۷۸.....ایجاد انگیزه
- ۷۹.....خانوادت
- ۸۰.....طریقه آشنایی با خدا
- ۸۱.....روش علقی
- ۸۲.....روش قلبی
- ۸۴.....استفاده از موفقیت ها
- ۸۴.....توجه به نیازهای اساسی کودک
- ۸۵.....محبت و عشق ورزیدن
- ۸۸.....تکریم و احترام کودک
- ۹۰.....آثار تربیتی احترام به کودک
- ۹۱.....شیوه های تکریم و احترام فرزند
- ۹۲.....عدم افراد در تکریم فرزند

- ۹۳..... تقویت عزت نفس
- ۹۵..... تقویت ارتباط کلامی
- ۹۷..... هدیه دادن
- ۹۹..... تشویق و تحسین
- ۱۰۰..... اهمیت
- ۱۰۱..... نقش پدر در تربیت اجتماعی
- ۱۰۴..... مدارا در تربیت
- ۱۰۷..... نظریه ۵ عامل بزرگ شخصیت
- ۱۱۰..... عامل روان رنجورخویی
- ۱۱۱..... عامل برونگرایی
- ۱۱۳..... عامل انعطاف پذیری
- ۱۱۴..... عامل توافق پذیری
- ۱۱۵..... تنبیه
- ۱۱۷..... بخشایش
- ۱۱۷..... کنترل پرخاشگری در محیط خانواده
- ۱۲۱..... اثرات فرسودگی

- ۱۲۴..... روشهای درمانی
- ۱۲۵..... درمان های شیمیایی
- ۱۲۶..... درمان های فیزیکی
- ۱۲۶..... درمان های عصبی
- ۱۲۶..... راه حل های کوتاه مدت برای مقابله با فرسودگی
- ۱۲۸..... نقش در پیشگیری
- ۱۲۹..... تجویزی برای افسردگی
- ۱۳۰..... عوامل زمینه ساز مرتبط با فرسودگی
- ۱۳۱..... تعارض نقش
- ۱۳۲..... ابهام نقش
- ۱۳۳..... ازدیاد نقش
- ۱۳۳..... عوارض و اثرات فرسودگی
- ۱۳۵..... شیوه پیشگیری از فرسودگی
- ۱۳۶..... خودکار آمدی
- ۱۳۹..... تاریخچه خودکار آمدی
- ۱۴۵..... سرمایه روانشناختی خود کارآمدی

یکی از عوامل موثر در شکل گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تاثیر می گذارد. به گونه ای که می توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهمترین آموزشگاه برای هر فرد می باشد. فراموش نکنیم که کودکان شما پیش از آنکه به پند و اندرز شما عمل کنند رفتار شما را الگو قرار می دهند. نفوذ والدین در این موضوع تنها محدود به جنبه های آرشی نیست. در آشنا کردن کودک به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه خانواده نقش بسیار موثری را اجرا می نماید. میزان آگاهی خانواده در طرز رفتار در کودکان، موقعیت اجتماعی خانواده، وضعیت مالی آن، اندیشه و باورها، آداب و رسوم، ایده آل ها و آرزوهای والدین، تاثیر فراوان دارد. چنانچه می دانیم