

راهنمای عملی تقویت رفتار و انگیزه

طاهره جودی

فغانه رادمان

۱۳۹۹

سرشناسه	:	جودکی، طاهره، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای عملی تقویت رفتار و انگیزه. جودکی طاهره، فتانه رادمان.
مشخصات نشر	:	تهران: سیمای قلم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	978-622-969685-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	رفتار
موضوع	:	Human behavior
موضوع	:	انگیزش
موضوع	:	(Motivation (Psychology
شماره افزوده	:	فتانه، رادمان، ۱۳۶۳
رده بند کنگره	:	۱۹۹BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۰
شماره کتابشناختی	:	۶۲۲۳۳۴۸

راهنمای عملی تقویت رفتار و انگیزه

کرمؤلف	طاهره جودکی - فتانه رادمان
کرمناشر	سیمای قلم
کرمصفحه آرای و طرح جلد	ترکمن تحقیقات و مطالعات " پژوهش ساوالان.."
کرمشمارگان	۵۰۰ نسخه
کرمنوبت چاپ	۱۳۹۹
کرمقیمت	۱۶۰۰ تومان

شابک: ۹-۵-۹۶۷۲۴-۹۶۷۸-۶۲۱

ISBN: 978-622-96724-9-5

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، پلاک ۲۶



فهرست مطالب

فصل اول خود آگاهی

- چرا خود آگاهی را کار می کنیم ؟ ۱۰
- نیروی مؤثر بر رفتار فرد ۱۷
- باورهای روبخش ۲۰

فصل دوم ارزشمندی

- اهمیت احساس ارزشمندی ۲۹
- خودتان را ببخشید ۳۹
- گام برداشتن به سمت رسیدن به خود ۴۰
- ۱- از خودتان انتظار بیرواقعی نداشته باشید ۴۰
- ۲- اشتباهات گذشته، متعل به شماست ۴۱
- ۳- استقبال از تکنیک پذیرش خود ۴۱
- ۴- مرور دستاوردها و نقاط قوت ۴۱
- ۵- اشتباهات گذشته پلی برای حرکت در جهت آید ۴۲
- ۶- مراقب خودتان باشید ۴۲
- ۷- عذر خواهی کنید ۴۳
- ۸- صحبت کردن در مورد احساسات خود ۴۳

فصل سوم تصمیم گیری و حل مسئله

- مفاهیم و تعاریف در تصمیم گیری ۴۹
- قدرت تصمیم گیری ۵۱
- انواع مقابله با مسئله و مشکلات زندگی : ۵۷

پیشگفتار

آیا بیشتر اوقات احساس می کنید که انگیزه ای ندارید؟ همه ما گاهی دچار چنین حالتی می شویم؛ روز هایی که دلمان می خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیا می خواهید با این حالت مبارزه کنید؟ انگیزه چیزی است که بایستی به طور منظم انجام شود. علاوه بر این، نمی توانید انگیزه خود را همیشه به حداکثر برسانید. می توانید؟ خب، و ما می دانیم که می توانید.

در بسیاری از اوقات نیز ما می دانیم که چه می خواهیم اما نمیدانیم چطور می توانیم به آن برسیم. گاهی تمام کارهایی که در زندگی لازم است دور خودمان جمع می کنیم و کارهای مهمی درست می کنیم و از هم پیچیدگی اوضاع شکایت می کنیم و به دنبال رهایی می گردیم بی آنکه بدانیم حتی از کجا شروع کنیم؟

در این کتاب ما از کاربردی ترین روش ها استفاده می کنیم تا بتوانیم خودمان راه زندگی مان را تشخیص بدهیم بدانیم برای رفع و حل مشکل چه کنیم؟ و هر مشکل را چطور واضح و شفاف و سپس حل کنیم. توصیه می گردد کتاب و تمرین های داده شده را به مرور تکرار کنید و در همین کتاب جای مناسب برای انجام تمرینات مد نظر گرفته شده است و در پایان تمرینات خواهید خودتان توانسته اید، انگیزه، هدف و تصمیم گیری را به تنهایی و مناسب با موقعیت زندگیتان فراهم آورید و آن را یاد گرفته اید و

در هر زمان می توانید اجرا کنید و یا آن را به نزدیکان آموزش دهید و همه با هم در بالا بردن سطح کیفیت زندگیمان بکوشیم چرا که ما لایق بهترین ها می باشیم.

www.ketab.ir