

بهشت استارت آپ‌ها

(جلد دوم)

فوت و فن رفتارشناسی و زبان بدن

www.ketab.ir

نویسنده و مشاور: مهندس محسن شیدایی پور

استاد مشاور: مهندس منصوره محمدی سپیده

مددکار و مشاور خانواده: سارا ثنایی مهر

فهرست مطالب

۹	مقدمه نویسنده
۱۱	تعهد نویسنده

فصل اول: عادت‌ها در رفتارشناسی ۱۳

۱۴	نقش عادت در زندگی انسان
۱۶	انجام تغییر عادت‌ها
۱۷	عادت‌های خوب و بد
۱۸	زمان تغییر دادن عادت
۱۹	عوامل تغییر دادن عادت‌ها
۲۵	تغییر عادت در تصمیم‌گیری‌ها
۲۹	راهکارهای کنترل عادت

فصل دوم: صحبت در شخصیت رفتاری ۳۳

۳۴	ایزادهای صحبت کردن
۳۵	راهکارهای بهبود صحبت کردن
۴۱	انواع سخن گفتن
۴۱	صحبت کردن کلامی
۴۳	صحبت کردن گویایی
۴۴	صحبت کردن تصویری
۴۶	عوامل بهبود صحبت کردن
۵۰	تمرینات درست صحبت کردن
۵۴	تکنیک‌های صحبت کردن

فصل سوم: حرکت های زبان بدن ۵۹

۶۰	انواع زبان بدن
۶۳	زبان بدن مردان
۶۷	زبان بدن زنان
۷۰	حرکت مغز و دست
۷۲	حرکت ارتباط چشمی
۷۳	انواع رفتارهای چشمی
۷۷	رمزهای ارتباط چشمی
۷۹	ارتباط چشمی در سخنرانی
۸۳	تکنیک های تقویت ارتباط چشمی
۸۸	تمرینات ارتباط چشمی
۹۱	حرکات دست دادن
۹۲	حرکت دست ها
۹۳	حرکت پاها
۹۴	حرکت ایستادن
۹۶	حرکت های چهره
۹۷	چهره و حرکات بدن
۹۸	حرکت های تنفسی
۹۹	وضعیت بدنی مناسب
۱۰۰	حرکت های عصبی
۱۰۰	حفظ فاصله ها
۱۰۱	حرکت های زبان بدن
۱۰۴	حالت افراد دروغ گو
۱۱۱	عوامل دروغ گفتن
۱۱۵	راه های درمان دروغ گویی
۱۱۶	حالت افراد کاریزماتیک
۱۱۷	زبان بدن در مذاکرات

مقدمه نویسنده

برای پیشرفت نیاز به تغییر است، ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم بلکه برای رسیدن به اهدافمان باید خودمان و مسیرمان را تغییر دهیم، شخصیت رفتاری و گفتاری ما اولین مرحله تغییر برای پیشرفت است، دانستن تمامی اصول اولیه شخصیت شناسی و زبان بدن برای هر کسب و کاری لازم و ضروری است وقتی بتوانید شخصیت افراد را ارزیابی کنید می‌توانید معاملات خوبی داشته باشید، در این کتاب شخصیت افراد را به صورت ماندگار یاد می‌گیرید تا دغدغه رفتار شناسی و زبان بدن را نداشته باشید.

همه افراد بدترین ناظران بر خودشان هستند. هنگامی که عصبانی یا حسود یا ناراحت می‌شوند، اغلب آخرین کسانی هستند که متوجه رفتار خود می‌گردند و تنها راه برای فهمیدن این است که به طور مداوم در مورد اینکه چه قدر ممکن است در اشتباه باشید، از خودتان سؤال کنید:

۱. آیا من آدم حسودی هستم؟ ۲. اگر این طور باشد، چرا؟ ۳. آیا فرد عصبانی هستم؟

۴. آیا حرف او درست است و من فقط از عقیده خودم محافظت می‌کنم؟

سؤالات از این قبیل باید به یک عادت روحی تبدیل شوند.

پرسیدن چنین سؤالاتی از خودتان، دلسوزی و فروتنی لازم برای حل بسیاری از مشکلات را ایجاد می‌کند.

ارسطو می‌گوید:

یکی از نشانه‌های ذهن آگاه این است که بتواند بدون پذیرش یک موضوع آن را در ذهنش تصوّر کند.

ارزش‌های مختلف و بررسی آنها بدون اینکه نیاز باشد آن ارزش‌ها را در زندگی امتحان کنید، مهم‌ترین مهارت لازم برای تغییر یک زندگی است.

آیا در اشتباه بودن مشکلی بهتر یا بدتر از مشکل فعلی، برای شما و دیگران ایجاد می‌کند؟