

به نام خداوند جان و خرد

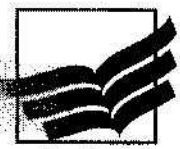
آیین زندگی

تالیف : فاطمه زند



سرشناسه : زند، فاطمه، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : آیین زندگی / تألیف فاطمه زند؛ سفارش دهنده موسسه فرهنگی ریافت فناوری.
 مشخصات نشر : کرج: نیبگ، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص.
 شابک : 978-600-94931-1-1
 وضعیت فهرست نویسی : فبا
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : خونیاری
 شناسه افزوده : موسسه فرهنگی ریافت فناوری
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷ / ر۸۵ / ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۲۸۲۹۶

ناشر : نیبگ
 عنوان کتاب : آیین زندگی
 مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص
 پدیدآورنده : فاطمه زند
 مدیرفنی و ناظر چاپ : شهرام غلامی
 چاپ و صحافی : پیشگام
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۳۱-۱-۱
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت : ۹۰۰۰ تومان



نشر نیبگ

آدرس : کرج خیابان مطهری خیابان ابوذر جنوبی کوچه حر پلاک ۸۹

تلفن : ۰۲۶۳ ۴۴۶۰۷۳۷

تقدیم به دانشجویان: فراگیران امروز

توسعه دهندگان فردا

به آنان که می‌آموزند، و یاد می‌گیرند چگونه آموخته‌های‌شان را در خدمت تحول‌های
سترگ آینده کشند.

آنان که در زندگی‌شان "هدف" دارند هدف‌های روشن، قابل تعریف، قابل ترسیم و
بالاتر از همه، والاتر از همه، قابل دفاع.

آنان که برنامه‌های‌شان را روش‌های پیشرفته، روش‌های متکی به دانش و فن و
ابزارهای نوین، زیبا و پرشتاب می‌کند.

آنان که مهارت یادگیری و مهارت تصمیم‌گیری و مهارت اجرا را با عشق و ایمان و
جابکی و تقوا به هم می‌آمیزند.

آنان که می‌روند در پرتو آفتاب بلند اندیشه‌های‌شان، و به اعتبار دانش و مهارت
و کردانی‌شان، راهگشا و یاور درماندگان اینجا و آن جای تمدن بشری گردند.

اگر بخواهیم به آن شعار قدیمی برسیم که، خواستن، توانستن است، یک کلمه باید
بین آن بگذاریم.

فهرست

پیشگفتار

فصل اول : قدرت و اهمیت اخلاق در زندگی

- قلمرو و تربیت اخلاق

- آگاهی از ارزش های

فصل دوم : مسئولیت پذیری

- مهمترین خصوصیات یک فرد مسئولیت پذیر

- مسئولیت پذیری فردی (در مقابل خود)

- مسئولیت پذیری اجتماعی (در مقابل دیگران)

- پیامدهای مسئولیت پذیری

- یادآوری چند مسئولیت

مسئولیت پذیری، چگونه؟

- پرسش های مسئولیت پذیرانه

- مسئولیت پذیری و درستی و صداقت

فصل سوم : مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

- ویژگی های افراد فاقد توان حل مسأله و تصمیم گیری

- ویژگی های افراد ماهر در حل مسائل و تصمیم گیری

- مراحل فرایند حل مسئله و تصمیم گیری

- بارش فکری

- مشورت

فصل چهارم : تصمیم گیری

- انواع تصمیم گیری

فصل پنجم : مهارت تفکر نقاد

- تفکیک واقعیت، غیر واقعیت و عقیده

- ۵۳ - اصول تفکر نقادانه
- ۵۴ - راهکارهای پرورش تفکر نقادانه
- ۵۹ فصل ششم : مهارت ارتباط مؤثر و کارآمد
- ۶۱ - تأثیر روابط بین فردی
- ۶۳ - هوش اجتماعی
- ۶۴ - مهمترین روابط بین فردی
- ۶۵ - مهارت‌های اساسی مورد نیاز برای برقراری ارتباط
- ۶۸ - رفتارهای مشترک در مراحل سه گانه مهارت‌های ارتباطی
- ۶۸ - زبان بدن
- ۶۹ - رفتارهای غیرکلامی (زبان بدن)
- ۷۰ - مراحل یک ارتباط بین فردی مؤثر یک ارتباط خوب و موفق
- ۷۲ - افزایش کیفیت ارتباطی با دیگران
- ۷۳ - ویژگی‌های یک رابطه سالم
- ۷۴ - ویژگی‌های یک رابطه ناسالم
- ۷۸ - پیش‌داوری و قضاوت
- ۷۸ - بخشش
- ۸۱ - سوء استفاده‌ی عاطفی در ارتباط بین فردی
- ۸۵ - ارتباط با خانواده
- ۸۹ فصل هفتم : مهارت ابزار وجود یا رفتار قاطعانه
- ۹۲ - انواع سبک‌های ارتباطی در رفتار قاطعانه
- ۹۵ - مراحل ورود به دنیای آدم‌های جرأت‌ورز
- ۹۶ - تکنیک‌های خاص رفتار قاطعانه
- ۹۹ - فشار گروه و هم‌رنگی
- ۱۰۱ - ناتوانی در « نه » گفتن
- ۱۰۱ - عواملی که باعث عدم قاطعیت می‌شود
- ۱۰۲ - چگونه « نه » بگوییم؟
- ۱۰۲ - چگونه جرأت‌مند رفتار کنیم؟

۱۰۳

- کلید طلایی برای ایجاد ابزار وجود

۱۰۲

- مزایای رفتار جرأت‌مندانه

۱۰۴

- پیامدهای منفی نداشتن جرأت

۱۰۵

- نکات پایانی

منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

دانشگاه جامع علمی کاربردی با هدف تولید دانش و مهارت مورد نیاز بازار کار با عمری بالغ بر دو دهه سابقه فعالیت در عرصه نظام آموزش عالی نقش چشمگیری در دانش‌اندوزی و مهارت‌آموزی دانش‌پذیران این عرصه داشته است. اما فارغ از دستاوردهای این نظام آموزشی، چالش‌ها و خلأهای بسیاری نیز فرآوری آن بوده که شناخت صحیح این چالش‌ها در راستای راهبری مناسب این نظام، تولید مهارت امری لازم و ضروری می‌نماید. بر این اساس توازن بین محتوای نظری و قواعد عملی بازار کار از ملزوماتی است که تلاش مضاعف‌تر این سیستم آموزشی را طلب می‌کند، و از آن جایی که همت این نظام آموزشی بر پایه تولید دانش کاربردی و مهارت‌های بازار کار استوار گردیده تدوین محتوای آموزشی کیفی و قابل انطباق با تغییرات سریع دانش و تکنولوژی عرصه بازار کار از اولویت‌های این سیستم مهارت محور و دانش محور است. تلفیق دانش با نیاز بازار کار به منظور بهینه سازی محصول، خدمات و خروجی‌های آن وظیفه‌ای است که نظام علمی کاربردی آن را بر شانه خود احساس می‌کند. پس از آن جایی که الزامات بازار کار در دنیای پر سرعت تکنولوژی و ارتباطات به طور مستمر در حال بروز رسانی و نوشتن است. چرخه تعقل و تفکر این سیستم هم باید همزمان با این افتضات به رشد و بالندگی هسته دانش خود بیندیشد و همت گمارد. هرچند که گام نهادن در این مسیر به واسطه خلأهای عظیم آن، حرکتی دشوار و همراه با کندی است. اما یکی از اولویت‌های اصلی این نظام در ورود به سومین دهه عمر فعالیت خود است. بر این مبنا موسسه فرهنگی رهیافت فناوری در راستای کیفیت بخشی امر آموزش، در مرحله نخست، تولید محتوای مناسب، استاندارد و متناسب با رئوس برنامه های نظام آموزش علمی کاربردی با اتکا به تجربه اندوخته شده بالغ بر یک دهه فعالیت آموزشی و با بهره‌گیری از دانش اساتید مجرب را در رئوس برنامه های خود قرار داده و در این مسیر دست یاری تمام محققین، اساتید و صاحب نظران را جهت اعتلای امر آموزش به گرمی می‌فشارد. بدیهی است شاخص‌های مهم دیگری در راستای عمق بخشی کیفیت آموزشی مدنظر دست‌اندرکاران این موسسه آموزشی می‌باشد که توجه شما مخاطب گرامی را به موازات به آن‌ها جلب می‌نمائیم.

محمد حق پناهی

عضویت علمی دانشگاه علم و صنعت

رئیس اسبق دانشگاه جامع علمی کاربردی

رئیس موسسه فرهنگی رهیافت فناوری