

چرا اینگونه رفتار می کنیم؟

نویسنده:

دکتر محسن بختی

سرشناسه	: بختی، محسن، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: چرا اینگونه رفتار می‌کنیم؟ / نویسنده محسن بختی.
مشخصات نشر	: اصفهان: سلام سپاهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۳۱۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: رفتار
موضوع	: Human behavior
موضوع	: رفتار -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Human behavior -- Psychological aspects
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
موضوع	: روابط بین اشخاص -- ایران -- جنبه‌های اخلاقی
موضوع	: Interpersonal relations -- Iran
موضوع	: رفتارسنجی -- ایران
موضوع	: Behavioral assessment -- Iran
رده بندی گره	: ۱۳۹۷ ج ۳/ب/۱۹۹ BF
رده بندی دهی	: ۱۵۰
شماره کتابخانه ملی	: ۵۳۹۷۹۳۷

چرا اینگونه رفتار می‌کنیم؟

نویسنده:	دکتر محسن بختی
ویراستار:	نوشین دسگر
انتشارات:	سلام سپاهان
مجری تولید:	مؤسسه چاپ و نشر سلام
مدیر تولید:	مرتضی قاسم‌پور
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۷
تعداد صفحات / قطع:	۲۸۰ / وزیری
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۳۱۶-۶
شمارگان:	۵۰۰ جلد
بها:	۲۵۰۰۰ تومان

ارتباط با مؤلف:

dr.bakhti@gmail.com

کلیه حقوق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

- ۱۱..... مقدمه
- ۱ هر کی هر چی داره از پر قنداش، در ۳/۵
- ۱۴..... ساختار بدنی و صفات ژنتیکی، عامل بروز بیماری رفتاری است
- ۱۵..... چگونه به استعداد های ژنتیکی خود پی ببریم
- ۱۵..... قالب ذهنی چیست؟
- ۱۶..... قالب ذهنی تأملی- اجرایی
- ۱۶..... قالب ذهنی ترفیعی- پیشگیری
- ۱۷..... قالب ذهنی رشد- ثابت
- ۱۷..... قالب ذهنی تحلیلی- توجیهی
- ۱۸..... قالب ذهنی هماهنگ- ناهماهنگ
- ۲ انتخاب اشتباه ۲۱
- ۲۱..... نظریه انتخاب
- ۲۲..... رفتار های ما از کجا نشأت می گیرند؟
- ۲۴..... هر رفتاری از ۴ جنبه فیزیولوژیک، افکار، احساس و عمل تشکیل شده است
- ۲۵..... رنج چیست؟
- ۲۵..... ماهیت رنج چیست؟
- ۲۵..... درد چیست؟
- ۲۶..... منظور این درد چیست؟
- ۲۶..... هر جریانی برای استمرار خود نیاز به هزینه کردن انرژی دارد
- ۲۷..... اصل مهم در علت پایداری و تداوم رنج:
- ۲۸..... انتخاب ما بر حسب چه عواملی صورت می گیرد؟
- ۲۹..... انتخاب کلی، انتخاب جزئی و ارتباط آن ها با رنج

۳ نیازهای پنج گانه و نقش آن ها در به وجود آمدن رنج/ ۳۳

- اولویت بندی نیازها ۳۳
لذت و نقش آن در کاهش رنج ۳۴
رابطه انتخاب با خودشناسی و ظرفیت تحمل افراد و رنج ۳۶
خودآگاهی و خود بودن (پذیرش خود) ۳۶

۴ ارتباط رفتار جنسی با نیازهای انسانی/ ۳۹

- چگونه رفتار جنسی می تواند به عنوان عامل و نشانه قدرت شناخته شود؟ ۴۰
رفتار جنسی به عنوان ارضای نیاز به آزادی ۴۱
رفتار جنسی به عنوان یک رفتار تفریحی و لذت بخش ۴۱
رفتار جنسی به عنوان تعلق و عشق ۴۲

۵ عشق چیست؟/ ۴۵

- چگونه می توان فرد عاشق را از فرد خودخواه شناخت؟ ۴۷

۶ بحران عشق در جوانی/ ۴۹

- (۱) منشأ روابط عاطفی بین جنس در هنگام بلوغ جسمی ۴۹
چاره کار چیست؟ ۵۲
(۲) روابط عاطفی بین دو جنس با منشأ ارضای نیازهای ۵ گانه ۵۳
(۳) روابط عاطفی بین دو جنس با منشأ عشق ۵۳
سخن آخر ۵۴

۷ میان دوست و دشمن نشسته ام/ ۸۷

- تئوری انتخاب ۵۸
اصول اجرای سناریو تعلق ۵۹
سرانجام تضاد بین نیازها ۶۰
تضاد نیازها در مناطق مختلف ۶۱

۸ رابطه باورها، قضاوت ها و انتظارات با رنج/ ۶۳

- ۵ عاملی که اجازه نمی دهند، از باور اشتباه و رنج آفرین خود، دست کشیم؟ ۶۵
چه باورهایی ماندگارترند (۵ عامل پایداری باورها) ۶۶
راهکارهای تغییر باور (۸ راهکار) ۶۶

۹ نقش زبان در شکل گیری رفتار/ ۷۱

- (الف) محل قرارگیری فعل در زبان فارسی ۷۱
(ب) نحوه استفاده از افعال در زبان فارسی ۷۲

۱۰ عوامل محیطی- جغرافیایی و ارتباط آن با رفتار/ ۷۳

- محیط های متفاوت باعث رفتارهای متفاوت می شوند ۷۴

۱۱ ارتباط بازی های روانی با نیازها/ ۷۷

- نیاز چیست؟ ۷۷

ارتباط غیبت کردن با نیازها ۷۹

۱۲ مدیریت هیجان‌ها با خویشتن‌داری/۸۱

مدیریت هیجان‌ها مدیون قشر خاکستری است ۸۳

منتظر از بهتر شدن زندگی چیست؟ ۸۶

مدیریت هیجان‌ها مثل رانندگی کردن است ۸۸

۱۳ چرا حاشیه‌ها مهم‌تر از اصل هر ماجرا می‌شوند؟/۸۹

به نظر شما علت این همه آداب و رسوم (که هر روز هم بیشتر می‌شود) برای چیست؟ ۹۰

رابطه تفریح و کار با حاشیه‌سازی ۹۰

۱۴ کنترل رفتار من دست کیست؟/۹۵

توصیه به پ. یدن یک سؤال از خود ۹۶

۱۵ ویژگی‌های آدم‌های رها کرده و به رفتار دیگران چسبیده‌ایم/۹۷

یک مثال شایع از مان‌گویی قشر خاکستری ۱۰۲

تشکر کردن از این سیستم پدیددنی، چگونه می‌تواند باشد؟ ۱۰۳

۱۶ ناتوانی در اثر تجمع انرژی در بدن/۱۰۷

رابطه چاقی و ناتوانی جسمی ۱۰۷

رابطه ذهن شلوغ و ناتوانی روانی ۱۰۸

۱۷ اکثر قهرمانان و ورزشکاران حرفه‌ای نیستند/۱۱۱

بیان خاطره‌ای از یک دوست ۱۱۴

خاطره‌ای دیگر ۱۱۴

چه کنیم تا زندگی ما بی کیفیت نشود؟ ۱۱۴

۱۸ مادر شرقی - همسر غربی/۱۱۹

ریشه جایگاه مادر در شرق مربوط به عوامل محیطی و حفظ طایفه است ۱۲۱

۱۹ گرگم و گله می‌برم چوپان دارم نمی‌گذارم/۱۲۳

نتیجه این سناریو چیست؟ ۱۲۶

۲۰ هوو یا عروس/۱۲۹

عواقب قدرت زیاد فرزند اول ۱۳۰

۲۱ پسر زاییدم با هووی و هوس دختره اومد بردش توقفس/۱۳۳

اشکال کار کجاست؟ ۱۳۵

توصیه‌های زیر می‌تواند در این زمینه مفید باشد ۱۳۵

۲۲ فضولی موقوف!/۱۳۷

به نظر شما فضولی کردن چند نوع است؟ ۱۳۸

فضولی مفید، فضولی مخرب ۱۴۳

۲۳ پنج‌شنبه‌ها را بیشتر دوست دارید یا جمعه‌ها را؟/۱۴۵

- ۱۴۷ ذکر یک حکایت از سعدی
۱۵۱ چرا از جمعه‌ها لذت نمی‌بریم؟
۱۵۱ بیان یک حکایت

۲۴ چرا از بعضی کارها متنفریم؟/۱۶۱

- ۱۶۲ معیار خوب بودن چیست؟
۱۶۲ نقاب‌ها چگونه به وجود می‌آیند؟

۲۵ نتیجه اصرار پدر و مادرها برای ۲۰ شدن فرزندانشان چیست؟/۱۶۷

- ۱۶۸ شما از شغل خود چه انتظاری دارید؟

۲۶ جنگ، یا صلح؟/۱۷۱

- ۱۷۲ عاقبت این دو استراتژی چیست؟
۱۷۲ دید وسیع و همه‌شماره، لازمه حل مشکلات است

۲۷ علت عدم تقاضای نسل با نسل قبل یا بعد از خود در چیست؟/۱۷۵

- ۱۷۶ انعطاف‌پذیری
۱۷۷ عشق به زندگی
۱۷۷ مهارت حل مسئله
۱۷۷ تغییر نقش

۲۸ از واژه‌ها درست استفاده کنیم/۱۷۹

- ۱۸۱ بیان یک خاطره
۱۸۲ تفاوت دوست داشتن، عاشق بودن، سلطه‌گری و وابستگی چیست؟

۲۹ ابهام در ارزش‌ها/۱۸۷

- ۱۸۸ فاصله شعار تا عمل

۳۰ با طلوع خورشید حشرات متواری می‌شوند/۱۹۱

- ۱۹۴ چگونه می‌توانیم خدای ساختگی را از خدای واقعی تشخیص دهیم؟

۳۱ رعایت فاصله، ضامن امنیت و آسایش است/۱۹۷

۳۲ همه در حال رشوه دادن به یکدیگر هستیم/۲۰۳

- ۲۰۳ والدین و فرزندان
۲۰۴ دولت و ملت
۲۰۴ معلم و دانش‌آموز
۲۰۴ پزشک و پیراپزشک
۲۰۴ پزشک و بیمار
۲۰۴ کارپرداز و بازار
۲۰۵ نتیجه این رشوه دادن‌ها چیست؟
۲۰۵ به‌طور کلی رشوه دادن وقتی ایجاد می‌شود که:

۳۳ برخیز و مخور غم جهان گذران/ ۲۰۷

۲۰۸ راه‌های کمک به درمان افسردگی

۳۴ اتمسفر و فضای درمانی و راه‌رهای مراجع/ ۲۱۱

۲۱۲ چه عواملی باعث ایجاد این اتمسفر و فضای درمانی می‌شود؟

۳۵ رفتار هر شخصی مثل اثر انگشت او اختصاصی است/ ۲۱۵

۲۱۷ بیان یک تحقیق در مورد ارتباط شغل با رفتار.

۲۱۸ نقش عوامل محیطی در رفتار.

۲۱۹ آزمایش چند فرضیه.

۲۲۳ رفتارها، همه بی‌اگرافکار نیستند.

۳۶ معو مانه/ ۲۲۷

۲۲۹ ارتباط اختلالات سایک ماتیک با شعور تنانه.

۲۳۲ آیا پزشکی روان‌تنی پزشک وین و آکادمیک را قبول ندارد؟

۲۳۵ یکی از روش‌های درمان سایک ماتیک، برگرداندن توجه بیمار به خود و داشته‌هایش است.

۲۳۸ چگونه می‌توان شعور تنانه را برای خود کرد؟

۲۳۹ با خود افشاگری نیز می‌شود خ را تخلیه کرد.

۲۴۰ بازگشت به خود.

۲۴۱ چگونه از خود مراقبت کنیم.

۲۴۲ تفاوت رویکرد درمان‌های معنا محور با درمان‌های کادامک.

۲۴۴ پرسش‌هایی برای روشنگری.

۲۴۶ توانمندسازی و یادگیری مهارت‌ها، راهی برای رسیدن به افرینش.

۳۷ مقصر شناختن دیگران، راهی برای فرار از مسئولیت/ ۲۵۰

۲۵۷ مقصر دانستن دیگران، لذت بخش و سودآور است.

۲۶۰ بعضی‌ها با سیاست، تقصیر را گردن دیگران می‌اندازند.

۲۶۱ تقصیر را گردن دیگران می‌اندازند چون نمی‌خواهند تغییر کنند.

۲۶۵ رویکرد سیستمیک کلید حل مشکلات.

۳۸ خدا چیست؟ هستی چیست، نیستی چیست؟/ ۲۶۹

۲۶۹ هستی چیست؟

۲۶۹ نیستی چیست؟

۲۷۱ خدا چیست؟ آیا خدا از جنس هستی است؟

۲۷۱ انسان مجبور است برای خود خدا بسازد.

۲۷۶ آیا خدایکی است یا به تعداد عقاید، مکاتب، ادیان و مذاهب، خدا وجود دارد؟

۲۷۶ نیستی، هستی، خدا، عشق چه ارتباطی با هم دارند؟

۲۸۰ منابع

مقدمه

به نام خدا

هر رفتاری که از انسان سر می‌زند، برای ارضاء یکی از نیازهایش صورت می‌گیرد؛ نیازها، در تمامی انسانها یکسان بوده و در همه آنها مشترک است؛ در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که «اگر نیازهای همه انسانها با یکدیگر مشترک است، پس چرا رفتار انسان‌ها اینقدر باهم متفاوت است؟»

در پاسخ به این سؤال، باید گفت: ساختار فیزیکی، وقایع زندگی، تربیت و آموزه‌های دوران رشد، فرهنگ، آداب و رسوم و عقاید هر شخص، شخص دیگر متفاوت بوده و همین تفاوت‌ها، باعث بروز رفتار متفاوت در انسانها می‌شود. دینی درست است که رسیدن به منابع و رفع نیازها، هدف مشترک بین همه انسانهاست، ولی مسایل ژنتیکی، فرهنگی، عقیدتی و شرایط خاص هر کس، وی را برمی‌انگیزد تا به انتخاب مسیری متفاوت برای رسیدن به منابع موجود و رفع نیاز خود اقدام کند.

مثلاً همه انسان‌ها نیازمند به احترام و شایستگی هستند؛ بعضی از افراد اعتقاد دارند (و یا یاد گرفته‌اند) که این احترام و شایستگی را با قلدری کردن و اعمال خشونت به دست آورند؛ عده‌ای دیگر با نفوذ در دیگران و یا با اخلاق خوش می‌خواهند به آن برسند و بعضی دیگر، با فریب کاری و یا ریاکاری می‌خواهند به آن دست یابند.

در این مجموعه، سعی بر آن بوده است که با مطرح کردن بعضی از مطالب، نسبت به رفتارهایی که انجام می‌دهیم، تأملی ایجاد کرده و از علت انجام آن آگاهی پیدا کنیم؛ شاید این آگاهی بتواند منجر به تغییر رفتار و یا حداقل کاهش رنج حاصل از آن رفتار رنج آور شود. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.