

خود مدیریت

Self-Management

عسکری دینکی

www.ketab.ir



آفاق پویا

سوشناسه	کاکویی دینکی، عیسی، ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور	خودمدیریتی/ عیسی کاکویی دینکی؛ ویراستار علمی پریسا حبیبی سورکی؛ ویراستار سیده فاطمه جلالی، سارا کاکویی؛ [برای] موسسه تبیین آفاق پویا.
مشخصات نشر	تهران: آفاق پویا، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۳۳۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۲۴۷-۳۹-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۲۳-۳۲۰.
موضوع	نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها Aphorisms and apothegms کلمات قصار Quotations راه و رسم زندگی -- کلمات قصار Conduct of life -- Quotations, maxims, etc موقفیت -- کلمات قصار Success-- Quotations, maxims, etc خودسازی -- کلمات قصار Self-actualization (Psychology) -- Quotations, maxime, etc

شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

PN۶۲۷۷

۸۰/۸۸۲

۹۸۸۲۱۲۶

فیبا

مرکز پخش
تلفن
همراه

۰۲۱۸۸۴۸۵۳۶۰

۰۹۳۶۹۴۰۰۴۱۶

عیسی کاکویی دینکی

پریسا حبیبی سورکی

سیده فاطمه جلالی، سارا کاکویی

فرشته خوشوقت پاپکیاده، محمدمهدی حامد

حسین قدمی

آفاق پویا

ایرانیان

اول - ۱۴۰۳

۳۳۰

تیراژ

۳۱۳۵۰۰ تومان

۹۷۸-۶۲۲-۸۲۴۷-۳۹-۷

مؤلف
ویراستار علمی
ویراستار
صفحه آرا
طراح جلد
ناشر
لیتوگرافی و چاپ
نوبت چاپ
تعداد صفحات
تیراژ
قیمت
شابک



موسسه تبیین آفاق پویا



آفاق پویا

فهرست

مقدمه.....	۱۶
اعتماد به نفس.....	۱۹
تدبیر.....	۴۵
تلاش.....	۷۱
تمرکز.....	۹۷
توانایی.....	۱۲۳
خلاقیت.....	۱۴۹
خوداتکایی.....	۱۷۷
خودباوری.....	۲۰۳
عدم وابستگی.....	۲۲۷
کنترل.....	۲۵۱
موفقیت.....	۲۷۷
نیاز.....	۳۰۱
منابع و مآخذ.....	۳۲۳
فصل اول	
فصل دوم	
فصل سوم	
فصل چهارم	
فصل پنجم	
فصل ششم	
فصل هفتم	
فصل هشتم	
فصل نهم	
فصل دهم	
فصل یازدهم	
فصل دوازدهم	



مقدمه

در دنیای مملو و سرشار از مفاهیم و مطالب متنوع و متعدد، متدها و نظرگاه‌های قابل قبول، ضرورتی است تا شما را در مسیر مناسب قرار دهد. زمانی که نقل قولی را می‌خوانید، با بهره‌گیری از مهارت‌های تحلیلی، به شما کمک می‌کند تا برای آنچه در زندگی می‌خواهید، تصمیم‌گیری و اقدام کنید. یک نقل قول می‌تواند احساسات شما را تحریک کند و فرآیند فکر شما را بهبود بخشد و خلاقیت شما را جریان دهد؛ یا به کار بردنشان در زندگی روزمره، ضمن تشویقتان به شما اطمینان می‌دهد که حرکت کنید. نقل قول‌ها به شما می‌آموزند که فکر کنید و خود را به چالش بکشید. شما را وادار می‌کنند تا موقعیت‌ها را برای انجام بهتر کارها منعکس و تجزیه و تحلیل کنید. هر زمان که ما در معرض نقل قول‌ها قرار می‌گیریم، می‌توانیم شروع به تجسم بخشی روشی کنیم که در موقعیت‌های دنیای روزمره بتوانیم خود را تطبیق داده و تا حد توان تصحیح نماییم.

روانشناسی موضوع گسترده‌ای است که موضوعات مختلف چند رشته‌ای را مورد بحث قرار می‌دهد و طیف وسیعی از موضوعات را گرد هم می‌آورد.

روانشناسی مطالعه علمی ذهن و رفتار است و به ما این امکان را می‌دهد که اعماق رفتار انسان را بررسی کنیم و بینشی به دست آوریم که چرا مردم آن گونه فکر می‌کنند، احساس می‌کنند و رفتار می‌کنند. گذشته از این، فرآیندهای درونی نیز مورد مطالعه قرار می‌گیرند مردم چه احساسی دارند، چه فکر می‌کنند و چگونه به تصمیمات خود می‌رسند.

روانشناسی با توصیف و درک رفتار انسان نیز می‌خواهد سعی در پیش‌بینی رفتار انسان داشته باشد. انجام این کار با ویژگی‌های عمومی‌تر در سطح گروهی آسان‌تر از آن در سطح فردی است. بنابراین به مطالعه و درک هر دو گروه و افراد مربوط و بررسی وجوه مشترک افراد و آنچه آنها را از یکدیگر متمایز می‌کند و اینکه چه رفتاری مشکل‌ساز تلقی می‌شود را شامل می‌شود.

حال که جوامع به سرعت تغییر می‌کنند و فناوری‌ها با سرعت شگرفی به پیش می‌روند، مهارت خودمدیریتی می‌تواند به یکی از اساسی‌ترین عوامل موفقیت و بقا و پرکاربردترین و مهم‌ترین مفاهیم در زمینه توسعه شخصی و حرفه‌ای در دنیای مدرن تبدیل شود. خودمدیریتی را می‌توان به عنوان هنر و علم مدیریت خود و منابع شخصی برای بهبود کیفیت زندگی و دستیابی به اهداف مشخص بیان نمود. این مفهوم چندبعدی، فرد را در هر زمینه از زندگی، از مسائل شخصی گرفته تا فعالیت‌های حرفه‌ای، یاری می‌دهد تا با آگاهی، هدفمندی و اثربخشی به اهدافش دست یابد.

مدیریت زمان به عنوان یکی از ابعاد اصلی خودمدیریتی مورد توجه قرار می‌گیرد، اما خودمدیریتی فراتر از مدیریت زمان است که دربرگیرنده مدیریت انرژی، مدیریت هدف، مدیریت استرس و تنش، مدیریت روابط، مهارت‌های ارتباطی و حتی مدیریت مالی می‌شود. هر یک از این ابعاد نقش بسزایی در موفقیت و پیشرفت فرد دارد و می‌توانند او را به سوی رشد و تعالی بیشتر هدایت کنند.

این مجموعه صرفاً به دنبال گردآوری نظرات و سخنان اندیشمندان، متفکران و

فعالان عرصه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و سیاسی در جهان با بهره‌گیری از آنها به صورت موضوعی و دسته‌بندی شده می‌باشد.

ما تمام تلاش خود را به کار برده‌ایم تا قطره‌ای از صدها سال خرد مکتوب دنیا را فقط در چند دسته متمرکز کنیم و کاملاً آگاه بودیم که نمی‌توانیم تمامی جوانب و مقاصدی را که شایسته آنها هستند، به منصفه ظهور برسانیم.