

به نام خدا

مهارت‌های زندگی

قدرت هدف داشتن

دکتر علی صاحبی

سرشناسه: صاحبی، علی - ۱۳۴۳
عنوان و نام پدید آور : قدرت هدف داشتن / علی صاحبی.

مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۳۳۳ص - لوح فشرده

شابک : ۶-۴۳-۸۳۱۰-۹۶۴-۹۷۸-۴۰-۵-۸۳۱۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت: مهارت‌های زندگی

موضوع: هدف (روانشناسی) موفقیت

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۱۶ص ۵۰۵ / ۵۴ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۸۱۴۹۵



انتشارات آرمان رشد

تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان دانشگاه و ابوریحان
پلاک ۱۱۸۲ - ط ۱۰ - تلفن: ۶۶۴۸۶۰۱۲-۶۶۴۸۶۰۱۳

« مهارت های زندگی »

نام کتاب: قدرت هدف داشتن

نویسنده: دکتر علی صاحبی

ویراستار: نسیم نصیری

مدیر هنری و طراح جلد: امیر حسین یزدانیان پور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

قیمت با لوح فشرده: ۲۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۱۰-۴۲-۶ دوره: ۵-۴-۳۱۰-۸۳۱۰-۹۶۴-۹۷۸

مقدمه

دکتر علی صاحبی در سال ۱۳۴۳ در گرگان متولد شد. دوره لیسانس و فوق لیسانس را در دانشگاه تهران و دوره دکترای خود را در رشته روانشناسی بالینی از دانشگاه «نیو ساوت ولز» در شهر سیدنی دریافت نمود و نخستین اثر او در سال ۱۳۷۵ با عنوان «روانشناسی موفقیت در کنکور و راههای غلبه بر اضطراب امتحان» به چاپ رسید.

او در دانشگاه تدریس می کرد اما در کنار آن به کار پژوهش علمی می پرداخت

و در حوزه اختلالات اضطرابی (وسواس) با سازمان بهداشت جهانی همکاری داشت. از سال ۱۳۷۵ تا سال ۱۳۸۶ هفده کتاب در حوزه روانشناسی بالینی به چاپ رساند. دکتر صاحبی به عنوان روانشناس ارشد در بخش خانواده درمانی در بیمارستان «وست مید» به پژوهش، درمان و آموزش اشتغال دارد و در کلینیک خصوصی نیز به کار مشاوره و روان درمانی با رویکرد شناختی می پردازد. او به عنوان متخصص صاحب صلاحیت در حوزه «تئوری انتخاب» و «واقعیت درمانی» با انستیتو واقعیت درمانی «ویلیام گلاسر» همکاری می کند.

www.ketab.ir

فهرست

- اهداف من چیست؟ به دنبال چه هستیم؟ ۹
- ارزشمندی اهداف و خشنودی و موفقیت رفتارها و عملکردها ۱۷
- اهداف قدرتمند ۱۹
- انواع هدف ۲۲
- ساختار اهداف ۲۶

۳۱ فنون برنامه‌ریزی

۳۴ حوزه زندگی

۳۶ ده هدف مهم من برای سال آینده چه هستند؟

۴۷ مزیت‌های استفاده از زمان طلایی

۴۹ ایجاد سیستم برای دستیابی به اهداف

۵۲ دستور کار هفتگی، تعیین هدف