

۱۶۳ فرمان در

نوشتن شناسی مدیران

ویژه دانشجویان و دانش آموختگان MBA و DBA

دکتر وحید ناصحی فر (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

فاطمه رستنی

مجید نیک مهر

سرشناسه	: ناصحی فر، وحید، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۶۳ فرمان در خویشتن شناسی مدیران
مشخصات نشر	: تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۸-۴۶۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: رستمی، فاطمه، ۱۳۵۶ -
شناسه افزود	: نیک مهر، مجید، ۱۳۴۸ -
شماره شابک ملی	: ۳۸۲۵۳۲۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۸-۴۶۳

نام کتاب: ۱۶۳ فرمان در خویشتن شناسی مدیران (ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان MBA و DBA)

پدیدآورندگان: دکتر وحید ناصحی فر (عضر هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)، فاطمه رستمی و مجید نیک‌مهر

اصلاح و صفحه‌آرایی: سولماز دمندانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر بازرگانی

ناشر: شرکت چاپ و نشر بازرگانی

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، شماره ۱۲۰۲، تلفن: ۶۶۹۳۹۳۲۹

وبسایت: www.cppc.ir

پیشگفتار

دانش مدیریت، کیف و کمی از موضوعات فردی، گروهی و سازمانی و در زمینه‌های مختلف رفتاری، منابع اساسی، مالی، بازاریابی، استراتژیک و ... را در بر می‌گیرد. مجموعه کتب شرکت چاپ و نشر بازرگانی بر همین اساس بوده و سعی بر آن است که با توجه به مسائل و مشکلات روز، دانش‌های علمی، دانشی، مهارتی و اجرایی جامعه را پوشش دهد.

به همین جهت این کتاب که از موضوعات رفتاری و در سطح بهبود رفتار فردی می‌باشد تهیه و به جامعه علمی و اجرایی عرضه می‌شود. امید است تلاش‌های انجام شده در این راستا بهبود و توسعه فرهنگ مدیریت و بازرگانی را به دنبال داشته باشد. در پایان لازم است از همکاران پدیدآورنده این اثر، جناب آقای دکتر حبیب‌الله ناصحی‌فر و سرکار خانم فاطمه رستمی و همچنین از زحمات همکاران خود در شرکت چاپ و نشر بازرگانی، تشکر و قدردانی کنم.

مجید نیک‌مهر

مدیرعامل شرکت چاپ و نشر بازرگانی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	ک
فصل اول: مهارت‌های فردی	۱
۱- قدرت فکر	۴
۲- مسئولیت‌پذیری	۵
۳- پرکاری و سخت‌کوشی	۶
۴- خودکنترلی	۶
۵- خودآگاهی	۷
۶- آموزش‌پذیری	۸
۷- غلبه بر موانع و محدودیت‌ها	۹
۸- اعتماد به نفس	۹
۹- تحمل فشار	۱۰
۱۰- اشتیاق به کار، انگیزه و تمایل به انجام کار	۱۱
۱۱- رعایت نظم، انضباط و آراستگی	۱۲
۱۲- ریسک‌پذیری	۱۲
۱۳- استفاده از دانش جدید	۱۳
۱۴- مدیریت زمان	۱۵
۱۵- ارتباط نوشتاری	۱۵

۱۶- توانایی کمی و به خاطر سپاری..... ۱۶

۱۷- خودسنجی..... ۱۶

۱۸- فن بیان..... ۱۷

فصل دوم: مهارت های انسانی..... ۱۹

۱۹- مدیریت منابع انسانی..... ۲۲

۲۰- ایجاد روابط پایدار..... ۲۲

۲۱- قابل اعتماد بودن..... ۲۳

۲۲- هدایت و رهبری..... ۲۴

۲۳- تولید اندیشه..... ۲۶

۲۴- همکاری و مشارکت فعال..... ۲۷

۲۵- گوش دادن موثر..... ۲۷

۲۶- ارتباطات و تعاملات..... ۲۸

۲۷- مدیریت تعارضات و تنش های..... ۲۹

۲۸- توجیه و تفسیر اطلاعات برای دیگران..... ۳۰

۲۹- به دنبال بهبود دیگران..... ۳۰

۳۰- ارائه نتایج ارزیابی عملکرد به افراد..... ۳۱

۳۱- مدیریت جلسات..... ۳۱

۳۲- مذاکره، گفتگو و متقاعدسازی..... ۳۲

۳۳- پاسخگویی..... ۳۲

۳۴- کار تیمی..... ۳۳

۳۵- هماهنگی..... ۳۳

۳۶- تسخیر یا مدیریت احساسات..... ۳۴

فصل سوم: هوش..... ۳۷

۳۷- هوش تحلیلی..... ۳۹

۳۸- هوش ارتباطی..... ۴۰

۳۹- هوش درون فردی و هیجانی..... ۴۱

۴۰- هوش الگویی..... ۴۲

۴۱- هوش عملی یا اجرایی..... ۴۳

۴۳	۴۲- هوش موسیقی
۴۴	۴۳- هوش فیزیکی
۴۴	۴۴- هوش خلاق
۴۵	۴۵- هوش شبکه‌ای
۴۵	۴۶- هوش معلوی
۴۷	فصل چهارم: شخصیت
۵۰	۴۷- کانون کنترل
۵۰	۴۸- خر- کاهی
۵۰	۴۹- ماکیاوول‌گری
۵۱	۵۰- سازگاری
۵۱	۵۱- ریسک‌پذیری
۵۱	۵۲- برون‌گرا
۵۲	۵۳- با وجدان
۵۲	۵۴- از نظر احساساتی باثبات
۵۲	۵۵- پذیرای تجربه
۵۳	فصل پنجم: خودمدیریتی
۵۶	۵۶- تعیین هدف
۵۶	۵۷- اعتماد به نفس
۵۷	۵۸- احساس مثبت
۵۸	۵۹- انگیزه
۶۱	۶۰- قدرت فکر در خودمدیریتی
۶۳	۶۱- عزت نفس و خودباوری
۶۶	۶۲- ایجاد رابطه
۶۸	۶۳- ارتباطات
۷۰	۶۴- مدیریت استرس
۷۲	۶۵- عادات

فصل ششم: بازاریابی چریکی ۷۳

۶۶- سرمایه‌گذاری ۷۵

۶۷- تعهد ۷۷

۶۸- استواری ۷۷

۶۹- سعه‌صدر و بردباری ۷۷

۷۰- دسته‌بندی ۷۸

۷۱- حیرت ۷۸

۷۲- اندازه‌گیری ۷۹

۷۳- تسلیحات ۸۰

فصل هفتم: ویژگی‌های استراتژیست‌ها ۸۱

۷۴- آینه‌دختر ۸۵

۷۵- خلاق و نوآور بودن ۸۶

۷۶- مسئله‌محور بودن ۸۶

۷۷- کانون کنترل درونی ۸۷

۷۸- تحمل ابهام ۸۷

۷۹- مشارکت‌جو ۸۸

۸۰- ریسک‌پذیری ۸۸

۸۱- رهبری و ارتباطات قوی ۸۸

۸۲- کل‌نگر ۸۹

۸۳- به دنبال کایزن خود و دیگران ۸۹

۸۴- شخصیت نوع A ۹۰

۸۵- دوری از خطاهای استراتژیک ۹۰

فصل هشتم: رفتارهای سیاسی در خویشتن‌شناسی ۹۳

۸۶- داشتن صداقت ۹۵

۸۷- نگفتن حرف آخر ۹۵

۸۸- تربیت کردن ۹۵

۸۹- دوری از خودکشی (خودکشی نکن) ۹۶

۹۰- درجه سیاست (دورویی نه، ولی سادگی و شفافیت هم نه) ۹۶

۹۶	۹۱- برخورد آرام و Relax.....
۹۷	۹۲- برخورد دوستانه نه دشمنی.....
۹۷	۹۳- رعایت حرمت (احترام نامشروط، سکوت).....
۹۷	۹۴- رعایت رسمیت (کم حرف و جدی).....
۹۷	۹۵- رعایت مدارا.....
۹۸	۹۶- برخورد معمولی، نه مصلوحی.....
۹۸	۹۷- گفتگوی مختصر و مفید.....
۹۸	۹۸- گفتگوی مدلل.....
۹۹	۹۹- برخورد فیلسوفانه و بدون اصرار.....
۹۹	۱۰۰- برخورد توانا نه ناتوان، نه تکبر و غرور.....
۹۹	۱۰۱- رعایت عداوت نه جفا.....
۹۹	۱۰۲- پرسیدن سؤال.....
۱۰۰	۱۰۳- سکوت (جواب هر کسی را نه).....
۱۰۰	۱۰۴- پیگیری و جدیت در کار.....
۱۰۰	۱۰۵- حفظ اعتماد به نفس.....
۱۰۱	۱۰۶- رعایت اقتدار در رفتار.....
۱۰۱	۱۰۷- کشیدن موضوع به بحث جمعی.....
۱۰۱	۱۰۸- رعایت جایگاه خود.....
۱۰۱	۱۰۹- حفظ جایگاه خود.....
۱۰۲	۱۱۰- باور طرف مقابل.....
۱۰۲	۱۱۱- رعایت ظواهر.....
۱۰۲	۱۱۲- برخورد چالشی.....
۱۰۵	فصل نهم: الگوی رفتار فردی.....
۱۰۷	۱۱۳- ارزش ها.....
۱۱۰	۱۱۴- نگرش.....
۱۱۱	۱۱۵- ادراک.....
۱۱۲	۱۱۶- انگیزش.....
۱۱۳	۱۱۷- یادگیری.....
۱۱۴	۱۱۸- فرسودگی شغلی.....

فصل دهم: دانش و مهارت‌های مدیران..... ۱۱۵

۱۱۹- خویشتن‌شناسی..... ۱۱۹

۱۲۰- هدف‌گذاری..... ۱۱۹

۱۲۱- مهندسی فکر..... ۱۱۹

۱۲۲- مهندسی تغییر..... ۱۱۹

۱۲۳- مدیریت بر خود..... ۱۲۰

۱۲۴- مدیریت استرس..... ۱۲۰

۱۲۵- مدیریت زمان..... ۱۲۰

۱۲۶- شناخت و حل مسائل..... ۱۲۰

۱۲۷- شناخت بازار..... ۱۲۱

۱۲۸- شناخت مشتری و مشتری‌مداری..... ۱۲۱

۱۲۹- شناخت رقیب..... ۱۲۱

۱۳۰- ساخت شبکه..... ۱۲۱

۱۳۱- تصمیم‌گیری..... ۱۲۲

۱۳۲- مدیریت بحران..... ۱۲۲

۱۳۳- مهندسی کسب و کار..... ۱۲۲

۱۳۴- مدیریت بهره‌وری..... ۱۲۲

۱۳۵- مدیریت منابع انسانی..... ۱۲۲

۱۳۶- مهارت‌های بازاریابی..... ۱۲۳

۱۳۷- مذاکرات تجاری..... ۱۲۳

۱۳۸- مهارت‌های پیگیری..... ۱۲۳

۱۳۹- مهارت‌های آداب تجاری..... ۱۲۴

۱۴۰- مهارت‌های رفتار ارتباطی..... ۱۲۴

۱۴۱- مهارت‌های حسابداری و مالی..... ۱۲۴

۱۴۲- مکاتبات اداری..... ۱۲۴

فصل یازدهم: سبک زندگی..... ۱۲۵

۱۴۳- اهداف..... ۱۲۹

۱۴۴- خانواده..... ۱۲۹

۱۲۹	۱۴۵- کار
۱۲۹	۱۴۶- استانداردهای شغلی
۱۲۹	۱۴۷- اوقات مثبت
۱۳۰	۱۴۸- اوقات منفی
۱۳۰	۱۴۹- عادات مثبت
۱۳۰	۱۵۰- عادات منفی
۱۳۰	۱۵۱- تعطیلات
۱۳۱	۱۵۲- ورزش
۱۳۱	۱۵۳- سرگرمی (وقت گذرانی)
۱۳۱	۱۵۴- لذت
۱۳۱	۱۵۵- خرید
۱۳۱	۱۵۶- دیگران
۱۳۲	۱۵۷- فامیل
۱۳۲	۱۵۸- غذا
۱۳۲	۱۵۹- اعتقاد به خود
۱۳۲	۱۶۰- درآمد و پول
۱۳۳	۱۶۱- رسانه
۱۳۳	۱۶۲- کشور
۱۳۳	۱۶۳- مباحث اجتماعی
۱۳۵	منابع و مراجع

مقدمه

رکن اصلی تغییر و بهبود، زمان‌ها، تغییر و بهبود مدیران آن بوده و قدم نخست برای تغییر و بهبود مدیران، خویشتن‌شناسی آن‌هاست. خویشتن‌شناسی مدیران طیف چندگانه‌ای از موضوعات مختلف رفتاری را دربر گرفته که در این کتاب سعی شده به موضوعات مختلف آن پرداخته شود.

گام دوم در تغییر و بهبود مدیران، داشتن یک برنامه اجرایی (Action Plan) بوده که خارج از موضوع این کتاب است، اما در این زمینه می‌توان به کتاب‌های «مدیریت چریکی»، «۷۱ مهارت و تکنیک در مدیریت حرفه‌ای» و «مهارت‌های مدیریت حرفه‌ای» که در فهرست منابع نیز آمده، مراجعه کرد.

مطالعه مباحث خویشتن‌شناسی برای مدیران ضرورت داشت. ولی بسیاری از موضوعات جنبه عمومی داشته و مطالعه آن برای غیرمدیران نیز می‌تواند مفید باشد. در پایان، از زحمات همه کسانی که در ارائه این کتاب نقش داشته‌اند، و به‌صورت خاص از برادران محترم سیاری، مدیران گرانقدر موسسه آموزش عالی ماهان، که فرصت تدریس موضوعات این کتاب در دوره‌های MBA و DBA را فراهم نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

دکتر وحید ناصحی‌فر

فاطمه رستمی

مهندس مجید نیک‌مهر