

مدیریت کیفیت زندگی

ویژه آموزش کارکنان دولت، سازمان‌ها و نهادهای اجرایی کشور
مطابق با سرفصل‌های آموزش کارکنان دولت

چگونه انسان بهتری خواهیم شد
با مقدمه دکتر سید محمدعلی پور موسوی

نویسندگان:

فهیمة صدیقی
پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر قربان محمد پورقاز
پژوهشگر حوزه اقتصاد، مدیریت

عنوان و نام پدیدآور	صدیقی، فهیمه. مدیریت کیفیت زندگی ویژه آموزش کارکنان دولت، سازمان‌ها و نهادهای اجرایی کشور مطابق با مرفصل‌های آموزش کارکنان دولت: چگونه انسان بهتری خواهیم شد/ نویسندگان فهیمه صدیقی، قربان محمد پورقاز؛ ویراستار رزاقی.
مشخصات نشر	: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۸ ص.: مصور، نمودار.
شابک	: 978-622-220-720-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۶۱-۳۶۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر	: چگونه انسان بهتری خواهیم شد.
موضوع	: کیفیت زندگی کاری _ ایران -- Quality of work life-- Iran
رده بندی کنگره	: HD۶۹۵۷
رده بندی دیویی	: ۹۵۵/۳۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۹۵۹۶۹

میراث کیفیت زندگی

ویژه آموزش کارکنان دولت، سازمان‌ها و نهادهای اجرایی کشور
مطابق با مرفصل‌های آموزش کارکنان دولت
چگونه انسان بهتری خواهیم شد

نویسندگان: فهیمه صدیقی

پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر قربان محمد پورقاز

پژوهشگر حوزه اقتصاد، مدیریت

ویراستار: ندا رزاقی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

طراح جلد: علی کربلایی و الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۲۰-۵

ISBN: 978-622-220-720-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۷	پیشگفتار نویسنده
۲۳	رستگاری
۳۳	خودآگاهی
۵۳	من خوب هستم
۹۵	خوددوستی
۱۰۳	حرمت نفس
۱۱۳	اخلاقیات
۱۵۳	من کیستم؟
۱۶۵	هدف و معنای زندگی
۱۹۳	احساسات تخریبی
۲۳۳	خویشن داری و مسئولیت پذیری
۲۵۱	اعتیاد
۲۵۵	کودک درون
۲۶۵	خودکارآمدی
۲۷۱	سلسله مراتب نیازهای مزلو

۲۸۱	احساس اشتراک
۲۸۵	علاقه اجتماعی
۲۹۱	ارتباط
۳۰۷	قدرت درونی
۳۱۷	خلاقیت
۳۲۷	هنر گفت و شنود
۳۳۱	شریک زندگی
۳۴۳	جرینت ورزی
۳۵۳	وضعیت آخر
۳۵۹	شکرگزاری
۳۶۱	منابع

پیشگفتار نویسنده

طریقت به جز خدمت خلق نیست به تسبیح و سجاده و دلچ نیست^۱

این کتاب را بنا بر پیشنهاد فرهیخته گرامی و استاد ارجمندم جناب آقای دکتر «قربان محمد پورقاز» به منظور ارتقای سطح کیفی زندگی هموطنان گرامی، از جمله کارکنان دولت نوشته‌ام. این انسان‌های شریف و مهربان که برای خدمت به جامعه و مردم این مرزوبوم، وقت و انرژی خود را در طبق اخلاص نهاده‌اند. لذا با هدف بهزیستی و احساس شادکامی برای یکایک این گرامیان، لازم بود برای کسب آگاهی بیشتر با جمعی از هموطنان از اقصای گوناگون جامعه، کارمندان و مدیران در بخش‌های مختلف مصاحبه کنم. سپس بر مبنای اطلاعات کسب‌شده از نگرش‌ها، نیازها و رفتارهای حاصل از این پژوهش و بر پایه تعریف یونسکو^۲ مطالبی با عناوین مشخص ارائه شد که در نهایت خواننده محترم بتواند در چارچوب یک جهان‌بینی سالم و سازنده به‌طور کاربردی از این یافته‌ها بهره‌مند شود.

۱. سعدی، بوستان، باب اول در عدل و تدبیر و رأی، بخش ۹.

۲. باسوادى به مفهوم توانایى تغییر است و دیگر توانایى خواندن و نوشتن یا تسلط بر دوزبان و حتى توانایى استفاده از کامپیوتر مدنظر نیست، بلکه باسواد کسی است که بتواند از خواننده‌ها و آموخته‌های خود، تغییری در زندگی خویش ایجاد کند.