

بِسْمِ اللَّهِ

بسته آموزشی و خودآموز

سبک زندگی

L I F E S T Y L E

مؤلفان:

دکتر حیدر امیران
رحمت علی صابری
زهرامیران

سرشناسه: امیران، حیدر، ۱۳۴۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی (Life Style) / مولفین حیدر امیران، رحمت علی صابری، زهرا امیران
 مشخصات نشر: تهران، امیران، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص. : مصور، جدول، نمودار.
 شابک: ۱۹۹۰۰۰ ریال ۳-۳۹-۷۰۸۲-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان دیگر: روزنگار سبک زندگی (Life Style)
 عنوان دیگر: روزنگار سبک زندگی (Life Style)
 موضوع: موفقیت - برنامه ریزی - فرم ها
 شناسه افزوده: صابری، رحمت علی، ۱۳۵۰ -
 شناسه افزوده: امیران، زهرا، ۱۳۵۴ -
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۷۲۵/ف۸م/۶۳۷ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۰۷۲۶۴

نام کتاب: بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی (Life Style)

مؤلفان: دکتر حیدر امیران، رحمت علی صابری، زهرا امیران

ناشر: انتشارات امیران

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۳

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۳۹-۷۰۸۲-۶۰۰-۹۷۸

حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات امیران

طرح روی جلد: افشین امیری

قیمت کتاب: ۱۹۹,۰۰۰ ریال (تک فروشی) - ۳۹۹,۰۰۰ ریال (در قالب بسته خودآموز سبک زندگی)

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، روبروی درب اصلی پارک ملت، ساختمان صورتی،

پلاک ۲۶۶۵ طبقه دوم، واحد ۱۷ تلفن های تماس: ۲۲۰۱۲۳۰۴ - ۲۲۰۱۶۱۴۱

پست الکترونیکی: amiranbooks@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.amiranbooks.com

ناشر از حمایت های مالی شرکت مشاورین کیفیت ساز کار آفرین

در چاپ و انتشار این کتاب تقدیر و تشکر می نماید.

برابر قانون حمایت از مولفین و مترجمین، کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر است. استفاده یا کپی از قسمت ها یا بخش هایی از این کتاب به هر صورت، منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است. هر گونه تکثیر و نسخه برداری کاغذی، الکترونیکی و کپی و یا تصویربرداری از این کتاب به هر صورت و شکلی شرعاً و قانوناً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. کپی برداری الکترونیکی از این کتاب و استفاده از آن در شبکه های داخلی سازمان ها شرعاً و قانوناً حرام و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه مولفین
۵	مقدمه ناشر
۵	مقدمه حامی
۶	راهنمای تکمیل فرم های روزنگار سبک زندگی
۸	مهم ترین مراحل و اقدامات برای برخورداری از سبک زندگی الهام بخش و موفق
۹	مشخصات فردی
۱۰	مهم ترین اهداف
۱۱	ارزیابی ماهانه
۱۲	مهم ترین نقاط ضعف، قدرت، فرصت ها و تهدیدها
۱۳	فرم برنامه ریزی هفتگی
۱۳	مهم ترین اقدامات
۱۵	ارزیابی هفتگی
۲۰	در سال گذشته چه آموختید؟
۲۰	۷ لحظه دوست داشتنی
۲۰	در سال گذشته چه آموختید؟
۲۱	چه کسی یا چه چیزی مشوق و الهام بخش شما بوده است
۲۲	۱۰ گام پیش رو برای داشتن یک سال رویایی
۲۳	مهم ترین موضوعات مرتبط با سبک زندگی
۲۴	خلوتی با معبود
۲۵	خواسته های مادی من
۲۶	کارهایی که دوست دارم انجام بدهم
۲۷	بهترین هایی را که از خدا خواسته ام
۲۸	من می خواهم استقلال مالی داشته باشم
۳۰	من می خواهم فردی مثبت و اثرگذار باشم
۳۲	من می خواهم شغل مناسب و جذابی داشته باشم
۳۴	من برای موفقیت به همکاری نیاز دارم
۳۷	پوستره های آموزشی

مهم ترین یافته قرن اخیر، آن است که انسان می تواند با تغییر رویکرد خویش، زندگی و سرنوشت خود را تغییر دهد.

به نام پروردگار خوبی ها

امروزه تغییر و تحولات روزافزون و بسیار زیادی در زندگی فردی و سازمانی افراد، تاثیر شگرفی بر جای گذاشته و برخورداری از توانمندی ها و صلاحیت های متعدد و بعضاً متضاد را برای انسان ها، الزامی کرده است. با نگاهی به زندگی خود، در می یابیم امروزه آنچه که ضروری است به دانیم و یا در آن ماهر شویم آنقدر زیاد و پیچیده شده است که بدون فراهم نمودن آنها، نمی توانیم موفقیت را در زندگی خود و اطرافیان انتظار داشته باشیم. به بیان دیگر، زندگی پدیده ای پیچیده و چند وجهی شده است.

اما، در این میان، متأسفانه کمتر به این موضوع مهم یعنی چگونگی ارتقای توان افراد در زندگی فردی و سازمانی پرداخته شده و کمتر مطالب مکتوب که به صورت عملی نحوه پایه گذاری زندگی موفق و شاد را به افراد آموزش داده و آنها را در این مسیر توانمند نماید به زور طبع آراسته شده است.

رویکرد جدید برای موفقیت در زندگی و کار، که از آن به عنوان سبک زندگی (Life Style) یاد می شود، در پی آن است تا با ارتقای توانمندی های فکری، جسمانی و روحی افراد و احاد جامعه آنها را تبدیل به افرادی موفق و بهره ور و شایسته در همه ابعاد زندگی نماید. زیرا چنانچه افراد در زندگی فردی خود بهره ور و موثر ظاهر شوند، امکان رشد و توسعه و بهبود سازمان هایی که در آنها اشتغال دارند را نیز فراهم می آورند و از این طریق به تعالی جامعه خود کمک می کنند.

کتاب **کار بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی**، که در قالب یک بسته خودآموز فردی و سازمانی طراحی و تالیف شده است، در پی آن است تا با ارائه روشی موثر و کارآمد مراحل کسب موفقیت را برای خوانندگان محترم تبیین و گام به گام ایشان را در این مسیر هدایت و راهبری نماید.

نباید فراموش کنیم که موفقیت افراد، از هر دیدگاهی که به آن نگاه شود، معادل موفقیت سازمان ها و در نهایت جامعه است. ما، امیدواریم این کتاب و **بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی**، برای شما هم وطن عزیز، مفید و اثر بخش بوده و به خصوص ضامن موفقیت شما در سال ۱۳۹۴ و سال های پیش رو باشد. خوانندگان گرامی، به این نکته مهم توجه داشته باشند که موفقیت و کسب آن، هیچ رازی ندارد و افراد موفق با سعی و خطا و رعایت اصول مطرح شده در این کتاب، موفقیت خود را پایه گذاری نموده اند.

به امید روزی که جمله **Made in Iran** خود گویای کیفیت محصولات و خدمات کشور عزیزمان ایران باشد.

انشاء الله

تهران

زمستان ۱۳۹۳

دکتر حیدر امیران

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی
و رئیس هیئت مدیره شرکت مشاورین کیفیت ساز کارآفرین

رحمت علی صابری

نایب رئیس شرکت سپهر آرمان پرشین
و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بندر انزلی

زهرا امیران

مدیرعامل شرکت مشاورین کیفیت ساز کارآفرین
و مدیر سایت بیزینس مانیور ایران

Excellent books for excellent people

کتاب های سرآمد، برای افراد سرآمد

به نام خالق قلم و اندیشه

بهره وری فردی؛ ضامن بهره وری سازمانی

سبک زندگی، روشی نظام مند و ساختار یافته برای هدایت خودجوش افراد و نیروی انسانی، در جهت تعریف اهداف بهره وری و ارتقای آن در سطح زندگی فردی و سازمانی است. قطعاً افراد موفق، از کیفیت زندگی کاری بالایی برخوردارند و چنانچه جوامع و سازمان ها به این مهم توجه نمایند می توانند عملکرد بهره وری خود را ارتقا داده و از پی آن رفاه و آسایش را برای مردم خود به ارمغان بیاورند.

بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی، در پی آن است تا خوانندگان گرامی را با اصول و مبانی این یافته بشری آشنا و صاحب کسب و کار را در مسیر توانمندسازی منابع انسانی و در تحقق فعالیتات از سازمان های خود قادر نماید.

فراموش نکنیم که **سبک زندگی**، تکانه های مهم مرتبط با حفظ و صیانت از سازمان را به ما می نمایند و در این مسیر، آنان که از یافته های نوین آگاهند، توفیق حفظ و تحویل موفقیت خود را به نسل های آینده خواهند داشت. پس بیایید هوشمندانه زندگی کنیم. بی شک حمایت سازمان های ایرانی از فرآیند تالیف و چاپ چنین مجموعه ای راهگشا و دلگرم کننده می باشد و خوشبختانه این جلد نیز مورد حمایت کارآفرینان ایرانی قرار گرفته است. از این رو، لازم است از آقای دکتر حیدر امیران، رئیس هیئت مدیره شرکت مشاورین کیفیت ساز کارآفرین که از چاپ این کتاب حمایت مالی نموده اند، تشکر و قدردانی نمائیم.

در پایان، از کلیه سازمان هایی که مایلند برای چاپ کتاب های بعدی این انتشارات، ما را یاری نمایند دعوت به همکاری می نمائیم. منتظر دریافت دیدگاه ها و نظرات سازنده شما در مورد این کتاب هستیم. ضمناً سفارشات خود را می توانید از طریق مراجعه به سایت انتشارات امیران برای ما ارسال نمائید.

تهران

زمستان ۱۳۹۳

اکرم امیران

مدیر انتشارات امیران

به نام خدا

افراد موفق، موتور محرکه بهره وری سازمان ها

افزایش بهره وری سازمان های ایرانی، یکی از دغدغه های مهم تصمیم گیرندگان و برنامه ریزان و مدیران و مسئولان سازمان ها می باشد. بی شک بدون افزایش بهره وری، در سازمان ها امکان رشد اقتصاد ملی فراهم نخواهد شد.

در این میان، منابع انسانی به عنوان مهم ترین دارایی سازمانها محور همه حرکت های تعالی خواهی و افزایش بهره وری است. به طوری که بدون توجه به این عامل، عملاً امکان هیچ گونه پیشرفتی حاصل نمی گردد. یافته های نوین در زمینه افزایش بهره وری، نشان دهنده لزوم ارتقای سطح بهره وری تک تک کارکنان سازمان و در نهایت رشد بهره وری جمعی در سطح سازمانی می باشد. به این منظور می بایست از روشهای موثر و تأیید شده استفاده نموده تا با صرف کمترین منابع، بتوان به اهداف مورد نظر در این زمینه نائل آمد.

نظام **سبک زندگی**، یکی از رویکردهای نوین در این زمینه است که با تأکید بر آشنایی توان فردی کارکنان یک سازمان، در پی افزایش و رشد بهره وری فردی و سازمانی است. از این رو در رویکرد سبک زندگی، رسالت همه مدیران و تصمیم گیرندگان، تمرکز بر خلق و ایجاد تجارب ارزشمند موفقیت برای تک تک کارکنان سازمان است.

بسته آموزشی و خودآموز سبک زندگی، در پی ایجاد چنین شرایطی، برای افراد و سازمان ها است، ما امیدواریم این کتاب خالق تغییرات و تحولات شگرف، در زندگی فردی و سازمانی شما که مهم ترین دارایی و سرمایه ایران زمین هستید، باشد.

شرکت مشاورین کیفیت ساز کارآفرین، به عنوان یکی از شرکتهای فعال و پیشرو در خدمات مشاوره ای و برنامه ریزی موفقیت و سبک زندگی، امیدوار است مطالعه این کتاب، راهگشای شما در کسب و کار و زندگی فردی و اجتماعی بوده و به همت شما زنان و مردان شایسته ایرانی همیشه سربلند و آباد را به کودکان خود تحویل دهیم. به امید آن روز.

زهرا امیران

مدیرعامل شرکت مشاورین کیفیت ساز کارآفرین