

دانشنامه‌ی مجمع

مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی | سبک زندگی ایرانیان



مدیریت زندگی

محمد رضا مجمع | زهرا قریشی

سرسناسه:	مجمع. محمدرضا، ۱۳۴۹-	موضوع:	راه و رسم زندگی
عنوان و نام پدیدآور:	مدیریت سبک زندگی، محمدرضا مجمع، زهرا قریشی، شناسه افزوده:	قریشی، زهرا، ۱۳۴۹-	
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۱.	شناسه افزوده:	مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایران، آ.ا.د
مشخصات ظاهری:	۲۶۲ ص.: مصور، جدول	شناسه افزوده:	انتشارات مجمع
فروست:	دانشنامه ی مجمع. مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایران، آ.ا.د	رده بندی کنگره:	HQ-۱۰م ۵۲۵، ج ۱۳۹۱
		رده بندی دیویی:	۳۰۶/۸۵۰۷
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۶۴-۷-۴ دوره ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۶۴-۷-۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۱۱۸۱۷		
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا	تاریخ درخواست:	۱۳۹۰/۱۲/۱۸
یادداشت:	کتابنامه: ص ۲۵۶-۲۵۵.	تاریخ پاسخگویی:	۱۳۹۰/۱۲/۲۴
موضوع:	خانواده- راهنمای آموزشی	کد پیگیری:	۲۷۱۱۶۶۷

نام کتاب:	مدیریت سبک زندگی
پدیدآورندگان:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نوبت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۱
تصاویر:	بانک اطلاعات دیداری مجموعه فعالیت های مجمع www.Visual.majma.info
شمارگان:	۲۰۰ (دوستان) جلد
ناشر:	انتشارات مجمع خیابان شریعتی، بالاتر از دولت، نرسیده به پل صدر، شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۳۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Publications.majma.biz info@majma.biz
مراکز پخش و فروش:	۱- مؤسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع نشانی: تهران - خیابان دکتر شریعتی - بالاتر از دولت - نرسیده به پل صدر - شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۳۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع - خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz
چاپ:	نگین
قیمت دوره کامل همراه با لوح فشرده تصاویر:	۸۷۵/۰۰۰ ریال
شماره شابک جلد پنجم:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۶۴-۷-۵
شماره شابک دوره نه جلدی مدیریت سبک زندگی و مدیریت آراستگی:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۶۴-۷-۴

حق چاپ برای انتشارات مجمع محفوظ می باشد.

این دانشنامه راهنمای جامع و خودآموز برای اشخاص ذیل می‌باشد:

- ۱- متخصصان، طراحان و کارشناسان پوشاک و لباس
- ۲- استادان، مدرسان، مربیان، دانش‌آموختگان و دانشجویان دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در رشته‌های: طراحی لباس، طراحی پارچه، دوخت و تکنولوژی لباس، طراحی و الگوسازی پوشاک- لباس اجتماعی و مشاغل، طراحی و الگوسازی پوشاک- لباس اقوام، طراحی و الگوسازی پوشاک- لباس کودک و نوجوان، طراحی و الگوسازی پوشاک- لباس مجلسی و خانگی، طراحی پوشاک، مهندسی پوشاک، چاپ پوشاک، طراحی بسته بندی پوشاک و لباس، طراحی کیف و کفش، طراحی و الگوسازی پوشاک- کیف و کفش، عکاسی - مد و پوشاک، مهندسی نساجی - شیمی نساجی و علوم الیاف، مهندسی نساجی - تکنولوژی نساجی، صنایع چرم و پوست، طراحی زیور آلات
- ۳- مدرسان، دبیران، آموزگاران، مربیان، دانش‌آموزان و هنرجویان هنرستان‌ها، موسسات فرهنگی و هنری، آموزشگاه‌های آزاد هنری، آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای در رشته‌های: دستیاری طراحی لباس، جامه‌آرایی، دستیاری طراحی لباس (دوخت و ترمیم)، دستیاری طراحی لباس (اکسسوار)، خیاطی لباس زنانه، خیاطی لباس شب و عروس، خیاطی ظریف دوزی لباس زنانه، خیاطی ضخیم دوزی لباس زنانه، خیاطی و الگوسازی رایانه‌ای (زنانه)، خیاطی لباس مردانه، خیاطی ضخیم دوزی لباس مردانه، خیاطی و الگوسازی رایانه‌ای (مردانه)، خیاطی دوخت‌های تزیینی، رودوزی سنتی، خیاطی وسایل منزل، نساجی عمومی، سراجی (کیف)، طراحی طلا و جواهر
- ۴- طراحان صحنه و لباس
- ۵- واحدهای تولیدی - صنعتی پوشاک و لباس
- ۶- دوزندگان و خیاطان
- ۷- نوجوانان و جوانان که می‌خواهند، سبک زندگی خود را تعیین و به موفقیت و خوشبختی دست پیدا نمایند.
- ۸- دانش‌آموختگان و دانشجویان که به دنبال روابط اجتماعی مناسب، برای پیدا کردن موقعیت اجتماعی و شغلی هستند
- ۹- دختران و پسران، زنان و مردان آینده
- ۱۰- پدران و مادرانی که فرزندان را هدیه الهی می‌دانند و سعی و کوشش می‌کنند، که با برنامه‌ریزی دقیق و مناسب آینده درخشانی برای آنها فراهم آورند.
- ۱۱- پژوهشگران و محققان
- ۱۲- شخصیت‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و هنری
- ۱۳- استادان، مدرسان، آموزگاران، دبیران و مربیان
- ۱۴- ایرانیان گرامی که می‌خواهند از وقت خود، حداکثر استفاده را ببرند.
- ۱۵- نویسندگان و علاقه‌مندانی که در مورد تالیف یا ترجمه کتاب‌های مشابه این کتاب، اقدام می‌کنند

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۰	پیش گفتار
۱۱	پند نامه
۱۲	سخنان بزرگان
۱۵	فصل اول : تعریف دانشنامه
۲۱	فصل دوم : نظریه و تحقیق
۲۷	فصل سوم : جامعه بشری، تحقیق و محقق
۳۱	فصل چهارم : انسان و جامعه
۳۹	فصل پنجم : اهمیت تدوین این دانشنامه
۴۷	فصل ششم : کلیات سبک زندگی
۵۵	فصل هفتم : مروری بر ادبیات نظری و تجربی سبک زندگی
۸۵	فصل هشتم : چارچوب نظری سبک زندگی
۹۳	فصل نهم : تعاریف
۱۰۷	فصل دهم : تعیین سبک زندگی
۱۲۳	فصل یازدهم : زندگی از نگاه دیگران
۱۴۵	فصل دوازدهم : کلیات مدیریت راهبردی زندگی
۱۵۷	فصل سیزدهم : انگیزه تألیف دانشنامه
۱۶۵	فصل چهاردهم : روش استفاده از دانشنامه و اخذ مدارک معتبر
۱۷۷	فصل پانزدهم : راهنمای نگارش کارنامک
۱۹۵	فصل شانزدهم : روش نگارش متن کارنامک
۲۰۳	فصل هفدهم : کارنامک و کاریابی
۲۲۷	فصل هجدهم : سامانه های نظام جامع مدیریت کاربردی
۲۳۷	فصل نوزدهم : روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی جلد پنجم دانشنامه
۲۴۳	فصل بیستم : فهرست تصاویر و مطالب در لوح فشرده جلد پنجم دانشنامه
۲۴۷	فصل بیست و یکم : کتاب های چاپ شده و در دست چاپ
۲۵۵	فهرست منابع و مأخذ
۲۵۷	درخواست

- ۱- هر که با کتاب ها خود را مشغول کند، آرامش می یابد.
- ۲- کتاب ها، بوستان های دانشمندان است.
- ۳- بر شما باد به حفظ کردن مطالب کتاب، که به جمع کردن کتاب.
- ۴- دانش را با نوشتن پایبند کنید، آن چه حفظ شود بگریزد و آن چه نوشته شود، برقرار ماند.
- ۵- دانش خود را بنویس و در میان برادرانت بپراکن. که چون از این سرای در گذشتی نوشته هایت را به میراث گذاری زیرا برای مردم، روزگاری پدید آید، که با هم تماس ندارند، مگر به وسیله ی نوشته های یکدیگر.
- ۶- کتاب، خود به منزله بهترین دوست و مونس انسان است. اخلاق و صفات کتاب، مانند انسان تغییر ناپذیر نیست و هر چه از ازل بوده است، همیشه هم به همان حال باقی خواهد ماند. کتاب از تمام دوستان انسانی ثابت قدم تر، با وفاتر و صبورتر است و هرگز در ایام بدبختی و محنت به انسان پشت نمی کند و بر عکس آغوش مهربانی و رأفت آن برای استقبال ما همیشه گشوده است و در دوره جوانی ما را سرگرم و مشغول می سازد و در روزگار پیری و شکستگی تسلیت و دلداری مان می دهد.
- ۷- یک ساعت عمر گذشته را به هیچ قیمتی نمی توان، بازگرداند. اما با دادن چند قطعه پول ناچیز می توان، تجارت تمام عمر بزرگ ترین عقلای عالم را تصرف کرد. کتاب عمر دوباره است.
- ۸- کتاب معلمی است، بدون عصا و تازیانه، که ما را تربیت می کند.
- ۹- اگر در کشور ما هر خانواده ای می توانست کتابخانه کوچکی از کتاب های نفیس و مفید داشته باشد، به طور قطع زندگی اجتماعی ما متغییر می گردید و هدف ها و آرزوهای ملی ما به پایه غیر قابل تصور می رسید.
- ۱۰- کتاب عالمی جاودانی و پاکیزه روحانی است، که اوقات فراغت مادر آن جاء، به سعادت حقیقی نایل می گردد.
- ۱۱- کسانی که با افکار عالی و خوب می سازند، هرگز تنها و بی مونس نیستند.
- ۱۲- میل و علاقه طبیعی من به کتاب، کشتی زندگانی مرا در اوایل عمر از غرق شدن در گرداب جهالت و فساد اخلاق رهایی داد، در صورتی که هر کس مثل من در اوان طفولیت از نعمت مراقبت و غم خواری والدین محروم باشد، به ندرت می تواند از گرداب هایل خلاصی یابد.
- ۱۳- همه وقت کتاب، موجب انقلاب های عظیم عالم بوده است.
- ۱۴- اشخاص بزرگ و با همت به کوه مانند، هر چه به ایشان نزدیک شوی بیشتر عظمت و ابهت آنان بر تو معلوم می گردد. و مردم پست و دون همت سراب را مانند، که چون کمی به آنان نزدیک گردی پستی و نابودی خود را بر تو آشکار سازند.
- ۱۵- نحوه افکار و اندیشه های انسان به طوری است، که ممکن است فقط خواندن یک کتاب پایه اندیشه ها و افکار انسان را بر مبنایی جدید و یاد مسیر خاص قرار دهد و چه بسا ممکن است کتابی مسیر سرنوشت میلیون ها انسان را در راه مخصوص بیندازد.
- ۱۶- یک محصل باید کتاب های خوب بخواند، اما یک نویسنده باید کتاب های مهمل را هم مطالعه کند. من مزخرف ترین کتاب ها را می خواندم و با این که جواهر قیمتی اغلب در خزانه هاست گاهی در ویرانه ها گنج هایی پیدا می شود که آدم را خیلی متمول می کند، آدم باید از هر سوراخ سنبه ای خبر داشته باشد.

۱۷- آدمی را امتحان به کردار باید کرد نه به گفتار، چه اکثر مردم زشت کردار و نیکو گفتارند.

۱۸- زیاد فکر کن، کم حرف بزن، خوب بنویس.

۱۹- کتاب خوب در حکم ضریح و مدفن جاودانه حیات انسانی است. زیرا زندگانی حقیقی بشری فقط عبارت از تفکر است و افکار نیز در صفحات کتب پایدار باقی می مانند. بنابراین کتاب های خوب گنج های شاهواری از اندرزند و کلمات حکیمانه است.

۲۰- بسیاری از مردم بر اساس ظواهر امر قضاوت می کند و عمدتاً حقایق را نادیده می گیرند.

۲۱- هر کتاب به خواندن می ارزد. بایستی در آن واحد دوبار خوانده شود.

دستور فوق دو علت دارد: یکی این است که در مطالعه دوم قسمت های مختلف کتاب بهتر درک می شود و قسمت آغاز کتاب موقعی نیک فهمیده می شود که از پایان آن نیز مطلع باشیم و دیگر این که در این دو مطالعه وضع روحی ما یکسان نیست. در مطالعه دوم ما نظر تازه ای نسبت به هر قسمت پیدا می کنیم و طور دیگر تحت تاثیر کتاب قرار می گیریم. [۲]

هرگز مطالعه را به صورت وظیفه ننگرید. بلکه آن را فرصتی استثنایی برای یادگیری بدانید تا اثر آزادبخش زیبایی را، در قلمرو روح بشناسید و علاوه بر این که از زندگانی خود لذت می برید، برای جامعه ای که بعدها در خدمت آن خواهید بود، مفیدتر باشید.

(آلبرت اینشتن)

الماس، حاصل فشار بیش از حد است. فشار کمتر بلور و کمتر از آن زغال سنگ را پدید می آورد. اگر باز هم فشار کم شود، حاصل چیزی جز سنگواره برگ ها و یا زنگار ساده نخواهد بود. فشار می تواند شما را به موجودی ارزشمند بدل کند. موجودی شگفت انگیز، کاملاً زیبا و بسیار محکم.

(مایا آنجلو)