

آگاهانه زیستن

چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم ؟

مریم احمد شیرازی

از مجموعه‌ی کتاب‌های کار برای ارتباط بهتر

آگاهانه زیستن : چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم؟

نگارش : مریم احمدی شیرازی ۱۳۳۰

شابک : ۸-۱۳-۵۵۵۷-۶۰۰-۹۷۸ شابک مجموعه ۲-۹-۹۰۷۳-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی : فیبا

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ الف ۳۱۷ / BF ۶۳۲ رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره ی کتابشناسی ملی : ۳۴۱۴۸۹۶ ۳۴۲۳۹۹۱ ناشر : مادران امروز ۱۳۶ ص

موضوع: خودشناسی - خود راهبری - مدیریت بر خود

آگاهانه زیستن

چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم؟

از مجموعه ی کتابهای کار برای ارتباط بهتر

نگارش : مریم احمدی شیرازی

سر : مادران امروز

شماره ی کتاب : ۳۰۰۰

تاریخ : ۳۹۳

نوبت چاپ : ۱

قیمت : ۸۵۰۰ تومان



نشر مادران امروز

نشانی : تهران - خیابان ولی عصر - بالاتر از شهید بهشتی - کوچه ی

کوزه گر شماره ی ۳ - طبقه ۲ - کد پستی ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۱

تلفن و دورنگار : ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

نشانی الکترونیکی: info@mada.raneemrooz.com

فصل اول - ورود به طلب

فصل دوم - مهمان ها، ویژگی ها، اهمیت و موانع مدیریت بر خود

ویژگی های مدیریت بر خود

اهمیت و ضرورت مدیریت بر خود

موانع مدیریت بر خود

فصل سوم - مراحل کسب یک مهارت

تغییر در دانش

تغییر در نگرش

تغییر در رفتار

فصل چهارم - گام های اصلی برای کسب مهارت مدیریت بر خود

گام اول در مدیریت بر خود: شناختن، پذیرفتن و بیان ویژگی های

خود در همه ی ابعاد زندگی

پیشنهادهایی برای جلوگیری از بیان نامناسب

ابعاد مختلف زندگی چیست؟

گام دوم در مدیریت بر خود : تشخیص اثرات و نتایج ویژگی ها یا رفتارهای خود

۶۹

گام سوم در مدیریت بر خود : جست وجوی علت ها، دلایل و عوامل موثر بر هر یک از ویژگی های خود

۷۴

چگونگی نوشتن و نشان دادن علت ها

۸۲

دست یابی به علت ها و چرایی این کار

۸۴

گام چهارم در مدیریت بر خود : برخورد مناسب با هر یک از

۸۹

ویژگی های خود

چند نکته برای یادداشت

۹۱

ویژگی های خود

۹۴

برای رسیدن به هدف چه باید کرد؟

۹۹

برنامه ریزی اجرایی

۱۰۰

چگونگی اجرای برنامه

۱۰۵

توصیه هایی برای استفاده ی بهتر از این کتاب

۱۲۶

مرجع ها و کتاب های کمکی

۱۳۰

فعالیت های تکمیلی

۱۳۱

موسسه مادران امروز (مام) در یک نگاه

۱۳۲

پیش‌گفتار

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که بسیاری از امور نسبت به گذشته متفاوت شده‌است. علم پیشرفت کرده و اطلاعاتی که بین مردم رواج پیدا کرده بسیار بیشتر از دوره‌های قبل شده‌است. وضعیت و موقعیت زندگی فرزندان ما نیز در این زمانه نسبت به وضعیت و موقعیت کودکان در زمان کودکی و جوانی متغییر شده است. واقعیت‌ها به ما هشدار می‌دهند که ما والدین و بزرگ‌ترها برای پرورش بهتر و همه‌جانبه‌ای این نسل، همچنین برای تربیت بهتر بر خود و خانواده، به اطلاعات و مهارت‌های بیشتری احتیاج داریم؛ بنابراین تردیدی وجود ندارد که باید برای کسب آگاهی‌ها، اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز خود بکوشیم و با بهره‌گیری از روش‌های درست و علمی، برای ارتباطات بهتر در خانواده و جامعه، مجرب و توانمند شویم. یکی از راه‌های کسب اطلاعات در زمینه ارتباطات مؤثر با خود و خانواده، استفاده از کتاب‌های مناسب است.

کتاب‌های روان‌شناسی و تعلیم و تربیت بسیار است اما کتاب‌هایی که هم موضوع‌های علمی را به زبان و بیانی ساده و قابل استفاده برای ما بازگو کند و هم جنبه‌های عملی و کاربردی داشته باشد، کم‌تر یافت می‌شود.

ما نیاز به کتاب‌هایی داریم که علاوه بر علمی بودن و سادگی، متناسب با فرهنگ و زندگی خانوادگی در جامعه‌ی خودمان نوشته شده باشد تا بتوانیم مطالب آن را در زندگی به کار گیریم. بنابراین ضرورت تالیف کتاب‌هایی با این ویژگی‌ها برای خانواده‌ها احساس می‌شود. همین دلیل **موسسه‌ی مادران امروز (مام)** تدوین، تالیف و انتشار کتاب‌هایی را با عنوان‌های کلی **کتاب‌های راهنما و کتاب‌های سرپرست** برای پدران به خانواده‌ها در دستور کار خود قرار داده است. موسسه می‌شود این کتاب‌ها را تا آن‌جا که ممکن است به صورتی ساده، کاربردی و به‌راستی ارائه دهد.

طراحی **کتاب‌های کار** به شکلی است که خواننده در استفاده از آن مشارکت فعال داشته باشد. این کتاب‌ها نمی‌توانند بدون حضور کارشناس، در گروه‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

در پایان هر یک از کتاب‌های کار بخشی با عنوان **نویسندگان و تهیه‌کنندگان** برای استفاده‌ی بهتر از این کتاب آمده که خواننده پیش از خواندن کتاب، آن بخش مطالعه شود.

موسسه مادران امروز برای انتشار کلیه‌ی آثار خود از نظر علمی مشورتی مشاوران تخصصی، کارشناسان و والدین باتجربه استفاده می‌کند.

با سپاس از خانم‌ها فرحناز مددی و نسرین بینا برای بررسی و اظهارنظر در مورد متن کتاب و خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع برای نمونه‌خوانی و تصحیح کامپیوتری متن.

خانواده و خواننده‌ی گرامی!

کتابی که اکنون در اختیار دارید از مجموعه‌ی "کتاب‌های کار" موسسه مادران امروز است.

برخی از عنوان‌های این مجموعه طی سال‌های گذشته بارها و بارها به صورت جزئی‌های داخلی "تکثیر" و در اختیار خانواده‌های بهره‌گیر از موسسه مادران امروز قرار گرفته است. طی این سال‌ها با توجه به نظرها و نیازهای خانواده‌ها، برخی حذف و اضافه‌ها و اصلاح‌ها در کتاب‌های این مجموعه انجام شده است ولی از دید نگارندگان این مجموعه، ویرایش کسب‌نظر کتاب باید پس از ارایه‌ی گسترده‌تر آن در سطح جامعه و دریافت نظرهای شمار فراوان خانواده‌ها صورت گیرد.

با این توضیح امیدواریم اکنون که با چاپ دوم این مجموعه، امکان استفاده از آن برای مخاطبانی بیشتر، از جمله شما، فراهم شده است پس از خواندن و بازخوانی آن، نظرها و پیشنهادهای خود را برای ما ارسال کنید تا در ویرایش بعدی مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین ما هنوز نگرارش این کتاب‌ها را پایان یافته نمی‌انگاریم. چشم انتظار نظرهای شما هستیم.

موسسه مادران امروز (مام)