بسم الله الرحمن الرحیم

❖مدیریت خویش

- مقدمه:

۱. واژگان مترادف

۲. تعریف

۳. اهمیت و ضرورت:

› مقدمه مدیریت بیرون

› عامل کسب مهارت های انسانی

› عامل مدیریت قلوب و قدرت رهبری

› ابزار تعدیل نیروی درون

› مقدمه اصلاح جامعه

- مراحل مدیریت خویش:

۱. خودآگاهی و خودباوری

۲. هدفگذاری نیل به مطلوب

۳. سازماندهی و اجرا

۴. ارزیابی نتایج

- ابعاد مدیریت خویش:

الف. مدیریت بر جسم

ب. مدیریت بر قلب(روح)

ج. مدیریت بر ذهن

د. مدیریت بر احساس

- **ابعاد مدیریت جسم:**

۱. خودآگاهی جسمی
۲. رژیم غذایی مناسب
۳. ورزش
۴. استراحت
۵. بهداشت

- **ابعاد مدیریت قلب:**

۱. خودآگاهی روحی
۲. تمرکز
۳. کنترل شهوت
۴. کنترل خشم
۵. ایمان، زهد و حکمت

- **ابعاد مدیریت ذهن:**

۱. خودآگاهی ذهنی

۲. آگاهی از نوع توانمندی خویش

۳. شناخت حد و اندازه خود

● ابعاد مدیریت عاطفه:

۱. خودآگاهی عاطفی

۲. نگرش مثبت به خود

۳. نگرش مثبت به دیگران

۴. نگرش مثبت به طبیعت

وآخردعوانا ان الحمد لله رب العالمين