

مهارت زندگی

✓ نقد مؤثر

✓ پذیرش انتقاد

✓ مقابله کردن با سرزنش

✓ پرهیز از مقایسه کردن

✓ کنترل خشم

ابو عطا

• ناشر :

مهارت زندگی ۳

• واحد پژوهشی و برنامه‌ریزی کتاب‌های :

نقد مؤثر، پندرش انتقاد ...

• عنوان کتاب :

سید رفیع احمد جواهری

• برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف :

دکتر سید حمید آتش‌پور

• مولف :

سارا صالحی

• طراحی جلد :

میثا راسخی اقدم

• حروفچینی و صفحه‌آرایی :

ابو عطا

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع :

باختر

• لیتوگرافی :

نقش‌گستر

• چاپخانه و صحافی :

سید فرشاد احمد جواهری

• ناشر چاپ :

اول ۱۳۸۷

• نوبت چاپ :

۲۵۰۰ نسخه

• شمارگان :

ISBN : 978-964-170-013-5

۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰۰۱۳-۵

• شابک :

۱۵۰۰ تومان

• قیمت :

• نشانی : تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۲

• تلفن / فاکس : دفتر مرکزی ۰۲۱-۶۶۹۵۰۹۵۳ - ۰۲۱-۶۶۴۹۰۵۲۷ (مرکز پخش) ۰۲۱-۶۶۴۸۵۹۲۷

۹۸۱ - ۱۴۱۴۵

• صندوق پستی :

www.Abooota.ir

• پایگاه اینترنتی / ایمیل :

سرشناسه : آتش‌پور، حمید ۱۳۴۴

عنوان و نام پدیدآور : نقد مؤثر - پندرش انتقاد، مقابله کردن با سورتش،

پرهیز از تقلید کردن، کنترل خشم، مؤلف آتش‌پور؛ برنامه‌ریزی

محتوا و نظارت بر تألیف سید رفیع احمد جواهری.

مشخصات نشر : تهران : ابو عطا، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.

فرم و صفت : مهارت زندگی؛ [ج ۳].

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰۰۱۳-۵

وضعیت فهرست نویسی : بیا

موضوع : روانشناسی - علمی.

موضوع : راه و رسم زندگی.

شابک افزوده : مهارت زندگی؛ [ج ۳].

رده بندی کنگره : [ج ۳] ۶۳۶/۱۲ BF

رده بندی دهیوی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۱۵۲۵۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

راهنمای مطالب و فهرست کتاب



مقدمه

۵



مقابله با سرزنش

۲۸



نقد مؤثر

۶



برهیز از مقایسه کردن

۳۷



کنترل خشم

۴۷



پذیرش انتقاد

۱۹



مقدمه

برکسی پوشیده نیست که سرمایه اصلی جهان امروز نیروی ذهن و نوع عملکرد انسان ها می باشد . سلامت و سعادت جامعه باچگونگی آموزش همین سرمایه ها ارتباط مستقیم داشته و تمامی جوامع در صدد پرورش انسان هایی با توانایی بالا می باشند . انسان در طول زندگی با مشکلات و موانع بسیاری روبه رو می شود که برای حل آن ها نیاز به کسب مهارت هایی خاص دارد و کسب این مهارت ها در هر فرد به صورت شخصی نه تنها باعث بهبود زندگی فردی بلکه باعث ارتقا سطح زندگی در جامعه می گردد. آموزش مهارت در زندگی از بدو تولد آغاز می شود و افراد تحت تاثیر این آموزش ها ، کامل تر می شوند تا بتوانند در زندگی روزمره بدون هیچ مشکلی ناملایمات را پشت سر بگذارند .

نتیجه این که در دنیای پرپیچ و خم امروز آن کسی سریع تر و سالم تر به مقصد می رسد که مهارت گذشتن از هر پیچ را بداند و به موقع از آن استفاده کند .

انتشارات ابوعطا در یک برنامه ریزی دقیق و حساب شده و با کمک اساتید مجرب بر آن است که آموزش مهارت های زندگی را به شکل اثر بخش برای تمام سنین در کشور عزیزمان ایران و هماهنگ با فرهنگ غنی و پربار این مرز و بوم ارائه نماید و چون یکی از راه های آموزش مهارت زندگی استفاده از تجربیات دیگران است، شما خواننده محترم می توانید با ارسال نظرات پیشنهادات و انتقادات خود ما را در این امر یاری نمایید .

امیدوارم که قدم هایی هر چند کوچک ولی استوار در این راه برداریم .

با امید بهروزی و پیروزی

سید رفیع احمد جواهری

مدیر مسؤول