



نکته‌های کلیدی در

## کسب مهارت‌های زندگی



رضا جعفری فیروزآبادی

گروه پژوهش کتاب‌های مشاوره و روان‌شناسی

انتشارات شلاک

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : نکته‌های کلیدی در کسب مهارت‌های زندگی / گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک. |
| مشخصات نشر          | : تهران : شلاک ، ۱۳۸۹.                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۶ ص.                                                                    |
| شابک                | : ۱۸۰۰۰ ریال : ۲-۵۱-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                      |
| موضوع               | : ارتباط بین اشخاص                                                          |
| موضوع               | : مهارت‌های اجتماعی                                                         |
| موضوع               | : روابط اجتماعی                                                             |
| موضوع               | : راه و رسم زندگی                                                           |
| شانه افزوده         | : انتشارات شلاک                                                             |
| رده بندی کنگره      | : ۶۳۷BF / الف ۸ ن ۱۳۸۹                                                      |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۲                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۹۳۳۰۰۲                                                                   |



## نکته‌های کلیدی در کسب مهارت‌های زندگی

گروه پژوهش کتاب‌های مشاوره و روان‌شناسی

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ناشر                 | : انتشارات شلاک        |
| صفحه‌آرایی و طرح جلد | : شلاک                 |
| مؤلف                 | : رضا جعفری فیروزآبادی |
| چاپ اول              | : بهار ۱۳۸۹            |
| شمارگان              | : ۵۰۰۰ جلد             |
| قیمت                 | : ۱۸۰۰ تومان           |
| شابک                 | : ۲-۵۱-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸    |

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱

تلفن ۵۷ ۲۳ ۵۹ ۶۶ و ۲۹ ۹۱ ۵۶ ۶۶ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۹۱۲

## فهرست

- آرامش ----- ۷
- مدیتیشن و آرمیدگی ----- ۱۵
- فشار عصبی و استرس ----- ۲۹
- اعتماد به نفس ----- ۴۷
- مهار خشم ----- ۵۴
- افسردگی ----- ۵۸
- ارتباط موفق ----- ۶۵
- آداب سخن گفتن ----- ۷۴
- شکست، استقامت و موفقیت ----- ۸۰
- خواب ----- ۹۱

- ۱۰۱ ----- خنده و خوشحالی
- ۱۰۳ ----- روابط زناشویی و همسر داری
- ۱۲۰ ----- عشق و محبت
- ۱۲۵ ----- پدر، مادر، فرزند
- ۱۳۶ ----- منابع