

مجتبی اصلان زاده آبی بیگلو

## مهارت های زندگی

www.ketab.ir

## Contents

### شناسنامه کتاب:

نام کتاب: مهارت های زندگی

نویسنده: مجتبی اصلان زاده آبی ییلو

ویراستار: عباد ممی زاده

ناشر: انتشارات آرچا

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۸، چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۶-۰۲-۲

حق چاپ محفوظ است.

## Contents

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| ۷.....  | سراغاز.....                         |
| ۹.....  | چیستی انسان.....                    |
| ۱۵..... | مهارت‌های خودآگاهی و هدف‌گذاری..... |
| ۳۴..... | اهمیت کاری و خستگی.....             |
| ۴۵..... | اعتماد به نفس.....                  |
| ۵۵..... | مهارت ارتباط برقرار کردن.....       |
| ۶۶..... | مهارت سخنوری و فن بیان.....         |
| ۷۷..... | ریشه کن کردن ترس.....               |
| ۸۶..... | مهارت حل مسئله.....                 |
| ۹۳..... | مهارت تصمیم‌گیری.....               |

## سر آغاز

هدف از تالیف این کتاب به خصوص در این دوران که انسان‌ها نیاز به علم دارند همچنین به مهارت‌هایی نیز نیاز دارند که باعث می‌شود تا آنها علمی را که در زندگی یاد گرفته‌اند چه به صورت تجربی یا چه به صورت تئوری آنها را در مسیرهای دست‌ارائه دهند که زندگی انسان‌ها را متحول کند چون مطمئناً خیلی از آدم‌ها هستند که نیاز دارند تا از تجربیات دیگران استفاده کنند و آنها در این مسیر نیاز دارند که برخی از مهارت‌ها را یاد بگیرند و با دانستن این مهارت‌ها آنها به دیگران نیز ارائه دهند و برای سهولت در مسیر کار برخی از مهارت‌هایی که در زندگی امروزه هر انسانی نیاز است، به صورت اجمالی گفته می‌شود که امید است با دانستن این مهارت‌ها روزهای درخشانی رقم بزنید و سعی شود تا این مهارت‌ها را که در هیچ موقع از تحصیل یاد نگرفته‌ایم، به دیگران نیز ارائه دهیم تا آنها هم با داشتن این مهارت‌ها موفقیت‌های زیادی بدست آورند و زندگی همه ما سال‌ها بهتر و زیباتر شود.

خزانه الخيال: لقمان به پسرش گفت: ای پسر من نصیحت را به هر چند بر تو گران آید. وای بر کسی که بشنود ولی شنیده‌اش به او سر نمی‌رسد. وای بر کسی که بداند ولی دانشش به او سودی نرساند. وای بر کسی که حقیقت برایش روشن شود. ولی گمراهی را بر حقیقت ترجیح دهد و خدا به حال کسی که از دانشش سود برد و هر سخنی را بشنود ولی از نیکویش پیروی کند.