

مهارت زندگی

✓ هدف‌گزینی در زندگی

✓ تصمیم‌گیری بهتر

✓ پیدا کردن راه حل برای مشکلات

✓ مدیریت پول

✓ داشتن خواب راحت

■ ناشر :	ابو عطا
■ واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب های :	مهارت زندگی ۲
■ عنوان کتاب :	هدف گزینی در زندگی ، تصمیم گیری و ...
■ برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف :	سید رفیع احمد جواهری
■ مؤلف :	دکتر سید حمید آتش پور
■ طراحی جلد :	سارا صالحی
■ حروفچینی و صفحه‌آرایی :	مینا راسخی اقدم
■ آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع :	ابو عطا
■ لیتوگرافی :	باختر
■ چاپخانه و صحافی :	نقش گستر
■ ناظر چاپ :	سید فرشاد احمد جواهری
■ نوبت چاپ :	اول ۱۳۸۷
■ شمارگان :	۲۵۰۰ نسخه
■ شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۱۵-۹ ISBN : 978-964-170-015-9
■ قیمت :	۱۵۰۰ تومان
■ نشانی :	تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
■ تلفن / فاکس :	۶۶۲۸۵۹۲۷-۲۰ (مرکز پخش) ۶۶۲۹۰۵۲۷ - ۶۶۹۵۰۹۵۲ (دفتر مرکزی)
■ صندوق پستی :	۹۸۱ - ۱۳۱۳۵
■ پایگاه اینترنتی / ایمیل :	www.Abooota.ir

سرشناسه: آتش پور، حمید ۱۳۴۳

مناوی و نام پدیدآور: هدف گزینی در زندگی، تصمیم گیری بهتر، پیدا کردن راه حل برای مشکلات، مدیریت پول، دانش خراب راحت مؤلفه آتش پور؛ برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف سید رفیع احمد جواهری.

مشخصات نشر: تهران: ابو عطا، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

فروست: مهارت زندگی: [ج] ۲.

شابک: ۹۵۰۰۰ رفال، 9789641700159

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روانشناسی عملی.

موضوع: راه و رسم زندگی.

شماره افزوده: مهارت زندگی: [ج] ۲.

رده بندی کنگره: ج ۲، ۱۲/۶۲۶ BF

رده بندی دهیون: ۱۵۸

شماره کتباتی ملی: ۱۱۱۴۳۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

راهنمای مطالب و فهرست کتاب

مقدمه



۵

پیدا کردن راه حل برای مشکلات



۳۱

هدف‌گزینی در زندگی



۶

مدیریت پول



۴۷

تصمیم‌گیری بهتر



۱۹

داشتن خواب راحت



۵۵



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 بر 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 تأملایمات 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 ابو عطا 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 پریر 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 مسئول