

# مهارت زندگی

- ✓ عزت نفس
- ✓ اعتماد به نفس
- ✓ افزایش رفتار قاطعانه ( ابراز وجود )
- ✓ گوش دادن مؤثر
- ✓ مقابله با احساس کسالت و بی حوصلگی

■ ناشر :

■ واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب های :

■ عنوان کتاب :

■ مهلت زندگی ۵  
عزت نفس - اعتماد به نفس و ...

■ برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف :

■ سید رفیع احمد جواهری

■ مؤلف :

■ دکتر سید حمید آتش پور

■ طراحی جلد :

■ سارا حسینی

■ مرقوم‌بینی و صفحه‌آرایی :

■ میثا روستائی اقدام

■ آماده‌سازی 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 :

ISBN : 978-964-170-014-2 ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۳-۲

■ قیمت :

■ ۱۵۰۰ تومان

■ نشانی :

■ تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴

■ تلفن / فامبر :

■ (دفتر مرکزی) ۶۶۹۵-۹۵۳ - ۶۶۴۹-۵۳۷ (مرکز پخش) ۶۶۴۸-۵۹۳۷-۰۲۰

■ صندوق پستی :

■ ۱۳۱۳۵ - ۹۸۱

■ پایگاه اینترنتی / ایمیل :

www.Aboobla.ir

■ سرشناسه : آتش پور، حمید ۱۳۴۲

عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس، اعتماد به نفس، افزایش رفتار قطعنامه  
البرز و هوما، گوش ناهن مؤثر، تحلیل یا احساس کسالت و بی‌حوصلگی  
مؤلف آتش پور؛ برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف سید رفیع احمد  
جواهری.

■ مشخصات نشر: تهران : ابو عطا، ۱۳۸۷

■ مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.

■ فروست: مهلت زندگی: [چ] ۵.

■ شابک: ۱۵۰۰۰ ریال: 9789641700142

■ وضعیت فهرست نویسی: آریا

■ موضوع: روانشناسی عملی.

■ موضوع: رتبه و ریسم زندگی.

■ شناسه افزوده: مهلت زندگی: [چ] ۵.

■ رده بندی کنگره: ج. ۵. ۶۳۶/۲۹۸۰۵

■ رده بندی دهویی: ۱۵۸

■ شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۱۲۴۶۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

## راهنمای مطالب و فهرست کتاب

۳۱

افزایش رفتار قاطعانه (ابراز وجود)



۵

مقدمه



۴۵

گوش دادن مؤثر



۶

عزت نفس



۵۹

مقابله با احساس کسالت و بی‌حوصلگی



۱۹

اعتماد به نفس





## مقدمه

برکسی پوشیده نیست که سرمایه اصلی جهان امروز نیروی ذهن و نوع عملکرد انسان ها می باشد . سلامت و سعادت جامعه با چگونگی 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 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 پر بار این سرز و بوم ارایه 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 چولهری

مدیر مسئول