

مهارت زندگی

✓ غلبه بر کمرویی

✓ افزایش تمرکز حواس

✓ مقابله با تنهایی

✓ مقابله با افسردگی

■ ناشر :

ابو عطا

■ واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب های :

مهارت زندگی ۹

■ عنوان کتاب :

غلبه بر کمروسی، افزایش تمرکز حواس و ...

■ برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف :

سید رفیع احمد جواهری

■ مؤلف :

دکتر سید حمید آتش‌پور

■ طراحی جلد :

سارا صالحی

■ حروف‌چینی و صفحه‌آرایی :

مینا راسخی‌اقدم

■ آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع :

ابو عطا

■ لیتوگرافی :

باغ‌آذر

■ چاپخانه و مصافی :

نقش کسندر

■ ناظر چاپ :

سید فرشاد احمد جواهری

■ نوبت چاپ :

اول ۱۳۸۷

■ شمارگان :

۳۵۰۰ نسخه

■ شابک :

ISBN : 978-984-170-028-9

۹۷۸-۹۶۲-۱۷-۰۰۲۸-۹

■ قیمت :

۱۵۰۰ تومان

■ نشانی :

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۳

■ تلفن / تماس :

(دفتر مرکزی) ۶۶۱۵۰۹۵۳ - ۶۶۳۹۰۵۴۷ (مرکز پخش) ۶۶۳۸۵۹۲۷-۳۰

■ صندوق پستی :

۹۸۱-۱۳۱۴۵

■ پایگاه اینترنتی / ایمیل :

www.Aboata.ir

سروشناسه: آتش‌پور، حمید ۱۳۴۳

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر کمروسی، افزایش تمرکز حواس، مقابله

با تنهایی، مقابله با افسردگی / حمید آتش‌پور.

مشخصات نشر: تهران: ابو عطا، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۶۲ ص، مصور، آ. ج. ۹۱.

فهرست: مهارت زندگی: [ج ۹].

شابک: ۱۵۰۰۰ ریل: 9789641700289

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روانشناسی عملی.

موضوع: راه و رسم زندگی.

تفصیله افزوده: مهارت زندگی: [ج ۹].

رده بندی کتبه: ۱۲۸۶ ج ۹، ۶۲۳/۱۲ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۵۶۲۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

راهنمای مطالب و فهرست کتاب

مقدمه



۵

مقابله با تنهایی



۲۵

غلبه بر کمروزی



۶

مقابله با افسردگی



۴۳

افزایش تمرکز حواس



۱۷



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 تاملایمات 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 پربار این مرز 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 جواهری

مدیر مسئول