

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

مهارت‌های زندگی در کلانشهرها

تهیه و تنظیم:

فیروزه رسام حقیقی

پارسا
نشر پارسا

سرشناسه	: رسام حقیقی، فیروزه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی در کلانشهرها/تهیه و تنظیم فیروزه رسام حقیقی.
مشخصات نشر	: تهران: پارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۴۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: شهرنشینی
موضوع	: اخلاق اجتماعی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ م/۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۴۲-۶
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۴۴۷۶۷

مهارت‌های زندگی در کلانشهرها

تهیه و تنظیم:	فیروزه رسام حقیقی
ناشر:	پارسیا
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
حروفنگاری:	واحد رایانه نوآور
مدیر تولید:	احمد رضا نصیرنیا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۴۲-۶

پارسیا
نشر پارسیا

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز بخش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخررازی، خ شهدای ژاندارمری نورسیده به خ دانشگاه ساختمان ایرانیان،

پلاک ۵۸ طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۶۶۴۸۴۱۸۹ - ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	سایه آرامش در شهر من
۵	شهروندی
۶	ضرورت و مفهوم شهروند خوب بودن
۸	هفت تکنیک شهروند خوب شدن
۱۸	بهداشت هوا
۱۹	بهداشت خاک
۱۹	بهداشت آب
۲۰	بهداشت زیاله
۲۱	بهداشت مواد غذایی
۲۲	جلوگیری از آلودگی صوتی
۳۴	مهارت شادی و نشاط در خانواده
۳۴	شادی و نشاط در خانواده
۳۴	راههای افزایش شادی و نشاط در خانواده
۳۴	مقدمه
۳۶	شادابی و نشاط در زندگی
۳۹	راههای افزایش شادی
۴۲	راهکارهای شادمانی
۴۴	رازهای شادابی و آرامش در خانواده
۵۰	عوامل و موانع گسترش شادی و نشاط در خانواده

۵۱	تفاوت‌های جنسیتی
۵۱	تفاوت‌های روانی
۵۳	تفاوت‌های فردی
۵۴	عوامل موثر بر نشاط
۵۴	کار
۵۵	صله ارحام
۵۶	گسترش شادابی و نشاط و امید به زندگی
۵۷	مهارت‌های زندگی در پرتوی اندیشه بزرگان
۵۷	مقدمه
۵۹	زندگی
۶۱	افکار
۶۲	عصبانیت
۶۳	دوستی
۶۵	سلامتی
۶۵	خوشبختی (شاد بودن)
۶۶	پذیرش
۶۷	ناامیدی
۶۸	قدرشناسی
۶۸	ایمان و یقین
۶۹	خوش خلقی
۷۰	هشت قانون زرین
۷۲	منابع و مآخذ