

مهارت زندگی

- ✓ تغییر افکار منفی
- ✓ جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن
- ✓ برقراری ارتباط بهتر با دیگران از طریق تکیه بر احساسات و عواطف
- ✓ تغییر الگوی افکار شخصی‌نگری پر قید و بند
- ✓ جلوگیری از سوء استفاده کردن دیگران

ابوعطا

■ ناشر :

■ واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب های :

■ عنوان کتاب : تغییر افکار منفی، جلوگیری از قربانی شدن و بازپچه نور گرفته ...

■ برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تالیف :

■ مؤلف :

■ طراحی جلد :

■ حروفچینی و صفحه آرایی :

■ آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع :

■ لیتوگرافی :

■ چاپخانه و صحافی :

■ ناظر چاپ :

■ نوبت چاپ :

■ شمارگان :

■ شابک :

■ قیمت :

■ نشانی : تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان نشران - طبقه ۴

■ تلفن / نمابر : (دفتر مرکزی) ۶۶۹۵۰۹۵۳ - ۶۶۹۵۰۵۳۷ (مرکز پخش) ۶۶۲۸۵۹۳۷-۴۰

■ صندوق پستی :

■ پایگاه اینترنتی / ایمیل :

www.Aboota.ir

موشکافه: آتش پرور، حمید ۱۳۴۴

عنوان و نام پدیدآور: تفهیر افکار منفی، جلوگیری از قربانی شدن و بازپچه نور گرفته
پارچه قرار گرفته، برقراری ارتباط بهر با دیگران از طریق شبکه هر احساسات و عواطف، تغییر افکار منفی تفکر شخصی نگرانی هر قید و بند جلوگیری از سو استفاده کردن دیگران، مؤلف آتش پرور؛ برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: سعید رفیع احمد جواهری.

مشخصات نشر: تهران : ابو عطا، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص. مصور

فروست: مهارت زندگی: [ج ۱]. ۳۱.

شابک: ۱۵۰۰۰ ریال: 9789641700128

وضعیت فهرست نویسی: نهیا

موضوع: روانشناسی عملی.

موضوع: راه و رسم زندگی.

شابک افزوده: مهارت زندگی: [ج ۱]. ۳۱.

رده بندی کنگره: ۲۲۶/۴۹۱ BF

رده بندی دهیوی: ۱۵۸

شابک: کتابخانه ملی: ۱۱۱۵۲۵۹۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است .

راهنمای مطالب و فهرست کتاب

۳۳

برقراری ارتباط بهتر با دیگران از طریق
تکیه بر احساسات و عواطف



مقدمه



۴۵

تغییر الگوی افکار شخصی نگری بر قید و بند



تغییر افکار منفی



۶۳

جلوگیری از سوء استفاده کردن دیگران



۱۵

جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن





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 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 جواهری

مدیر مسئول