

مهارت زندگی

✓ بخشودن و رهایی از رنجش

✓ کاهش حسادت

✓ رهایی از احساس گناه

✓ مقابله با فشار روانی و افسردگی شغلی

✓ برنده بودن در محیط کار

• ناشر :

• واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب های :

• عنوان کتاب :

• برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف :

• مؤلف :

• طراحی جلد :

• حروفچینی و صفحه‌آرایی :

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع :

• لیتوگرافی :

• چاپخانه و صحافی :

• ناظر چاپ :

• نویت چاپ :

• شمارگان :

• شابک :

• قیمت :

• نشانی :

• تلفن / نمابر :

• صندوق پستی :

• پایگاه اینترنتی / ایمیل :

www.Aboobair.ir

• روشنگر: آتش‌پور، حمید ۱۳۴۳

عنوان و نام پدیدآور: بخش‌بین و رهایی از زندگی، کاهش حسادت.

رهایی از احساس گناه، سقایی باغشمار روانی و انسویکی شغلی، برنده

بودن در محیط کار / حمید آتش‌پور.

مشخصات نشر: تهران: ابو عطا، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص، مصور، آ. ا.

فروست: مهلت زندگی: آ. ا.

شابک: ۱۵۰۰۰: ۹۷۸۹۶۴۱۷۰۰۲۷۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روانشناسی عملی

موضوع: راه و رسم زندگی.

شماره افزوده: مهلت زندگی: آ. ا.

رده بندی کنگره: ۶۴۸، ج ۹، ۶۲۶/۲، BF

رده بندی دهویی: ۱۵۸

شماره ثبت‌نامی ملی: ۱۱۵۶۲۲۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

راهنمای مطالب و فهرست کتاب

۳۱

رهایی از احساس گناه



۵

مقدمه



۴۳

مقابله با فشار روانی و افسردگی شغلی



۶

بخشودن و رهایی از رنجش



۵۷

برنده بودن در محیط کار



۱۹

کاهش حسادت





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 یدو 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 بگذراند .

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 ستین در کشور عزیزمان ایران و هماهنگ با فرهنگ غنی و پر بار 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