

به نام خدا

مهارت‌های زندگی

دانش و هنر شاد زیستن

دکتر علی صاحبی

سرشناسه: صاحبی، علی - ۱۳۴۳

عنوان و نام پدید آور : دانش و هنر شاد زیستن / علی صاحبی.

مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص - لوح فشرده

شابک : ۳-۴۴-۸۳۱۰-۹۶۴-۹۷۸ دوره: ۵-۴۰-۸۳۱۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت: بالای عنوان: مهارتهای زندگی

موضوع: خوشبختی - موفقیت - راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره: ص ۲ ۱۳۸۹ خ ۵۷۵ / BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۹۳۰۳۴



انتشارات آرمان رشد

تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان دانشگاه و ابوریحان
پلاک ۱۱۸۲ - ط ۱۰ - تلفن: ۱۲-۶۶۴۸۶۰-۱۲-۶۶۴۸۶۰

«مهارت‌های زندگی»

نام کتاب: دانش و هنر شاد زیستن

نویسنده: دکتر علی صاحبی

ویراستار: نسیم نصیری

مدیر هنری و طراح جلد: امیرحسین یزدانیان پور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

قیمت با لوح فشرده: ۲۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۱۰-۴۲-۳ ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۱۰-۴۰-۵ دوره: ۱

مقدمه

دکتر علی صاحبی در سال ۱۳۴۳ در گرگان متولد شد. دوره لیسانس و فوق لیسانس را در دانشگاه تهران و دوره دکترای خود را در رشته روانشناسی بالینی از دانشگاه «نیو ساوت ولز» در شهر سیدنی دریافت نمود و نخستین اثر او در سال ۱۳۷۵ با عنوان «روانشناسی موفقیت در کنکور و راههای غلبه بر اضطراب امتحان» به چاپ رسید.

او در دانشگاه تدریس می کرد اما در کنار آن به کار پژوهش علمی می پرداخت

و در حوزه اختلالات اضطرابی (وسواس) با سازمان بهداشت جهانی همکاری داشت. از سال ۱۳۷۵ تا سال ۱۳۸۶ هفده کتاب در حوزه روانشناسی بالینی به چاپ رساند. دکتر صاحبی به عنوان روانشناس ارشد در بخش خانواده درمانی در بیمارستان «وست مید» به پژوهش، درمان و آموزش اشتغال دارد و در کلینیک خصوصی نیز به کار مشاوره و روان درمانی با رویکرد شناختی می پردازد. او به عنوان متخصص صاحب صلاحیت در حوزه «تئوری انتخاب» و «واقعیت درمانی» با انستیتو واقعیت درمانی «ویلیام گلاسر» همکاری می کند.

فهرست

۷	راز شاد زیستن
۳۱	ذهن ما طبق اصول مشخصی کار می کند
۳۷	چگونه به سوی موفقیت گام برداریم؟