

مهارت‌های زندگی

چگونه می‌توانید خود را شکوفا کنید





اجبی مجبی لاترجی!

زمانی که ماجراجویی زندگی را آغاز می‌کنید، خواهید دید زندگی بالا و پایین دارد و تمام لحظه‌ها بین این دو نقطه است. این کتاب راهنمای سفر شما است. خود را بشناسید، به توانایی خود ایمان داشته باشید، اطمینان داشته باشید که از پس چالش‌ها برمی‌آید و موقعیت‌های هیجان‌انگیز را در طول مسیر بقایید.

کیلی سوئیفت





تقدیم به:

مهرآوه و کیسان و
تمام کودکان ایران به امید آینده‌ای روشن

فهرست

فصل ۲ روش‌های تفکر

کمی فکر کنید
۲۸-۲۹

قدرت پرسش از خود
۳۰-۳۱

خلاق شدن
۳۲-۳۳

تفکر خلاقانه
۳۴-۳۵

کندو کاو عمیق‌تر
۳۶-۳۷

کلاه تفکر انتقادی
۳۸-۳۹

درنگ و تفکر
۴۰-۴۱

۱۰-۱۱
مهارت‌های زندگی چیست؟

فصل ۱ یافتن راه‌ها

تصمیم‌گیری و حل مسئله
۱۴-۱۵

نقشه ذهنی
۱۶-۱۷

احساس می‌کنم که...
۱۸-۱۹

هزارتوی اشتباه
۲۰-۲۱

پردازش کن
۲۲-۲۳

دستگاه حل مسئله
۲۴-۲۵



این کتاب سرشار از نکات مفید است.

فصل ۵ مهارت‌های مقابله‌ای

عدم موفقیت
۷۶-۷۷

موقعیت‌های استرس‌زا
۷۸-۷۹

گرفتار شدن در طوفان
۸۰-۸۱

عادات سالم
۸۲-۸۳

احساس آرامش
۸۴-۸۵

در جستجوی حمایت
۸۶-۸۷

اوج گرفتن
۸۸-۸۹

کمک، راهنمایی و اطلاعات
۹۰-۹۱

واژه‌نامه
۹۲-۹۳

سپاسگزاری
۹۴

منابع
۹۵

فصل ۴ درک احساسات

چکیده‌ای از شما
۶۰-۶۱

آزمون شخصیت
۶۲-۶۳

لحظه‌ای تأمل کنید
۶۴-۶۵

امروز احساس کردم...
۶۶-۶۷

درک کردن دیگران
۶۸-۶۹

اثر دومینو
۷۰-۷۱

قدم گذاشتن درون شخصیت
۷۲-۷۳

فصل ۳ برقراری ارتباط

بازی ارتباطی
۴۴-۴۵

هنر گوش دادن
۴۶-۴۷

فراتر از کلمات
۴۸-۴۹

چگونه گفتن مهم است
۵۰-۵۱

عجب تیمی!
۵۲-۵۳

انتخاب واژه‌های درست
۵۴-۵۵

ابرقدرت‌های ارتباطی
۵۶-۵۷

مهارت‌های زندگی چیست؟

تصور کنید جعبه‌ابزاری دارید که می‌توانید از آن برای کنترل هر آنچه زندگی به سمت شما پرتاب می‌کند، استفاده کنید. این جعبه‌ابزار دقیقاً همان چیزی است که مهارت‌های زندگی نامیده می‌شود. تقویت مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند مسائل موجود را حل کنید، با اطمینان به سمت آینده گام بردارید و از پس تمام موقعیت‌های چالش‌برانگیز بربیایید.

این برج، پنج هوزه از مهارت‌های زندگی کتاب را دربر می‌گیرد.

بهترین نکته در مورد مهارت‌های زندگی این است که موعوم نیست از کجا شروع می‌کنید، شما می‌توانید به ساختن ادامه دهید...