

مهارت‌های زندگی

برخورد مؤثر با مسائل زندگی

دکتر فیلیپ مک‌گرا

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۱

سرشناسه:	مکگرو، فیلیپ، ۱۹۵۰ - م.	McGraw, Phillip C
عنوان و نام پدیدآور:	مهارت‌های زندگی: برخورد مؤثر با مسائل زندگی / فیلیپ مکگرو؛ ترجمه مهدی قزچه‌دانی؛ ویراستار فهیمه محبی زنگنه.	مکگرو، فیلیپ، ۱۹۵۰ - م. مهارت‌های زندگی: برخورد مؤثر با مسائل زندگی / فیلیپ مکگرو؛ ترجمه مهدی قزچه‌دانی؛ ویراستار فهیمه محبی زنگنه.
مشخصات نشر:	تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۱.	تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	۱۳۸ ص: جدول.	۱۳۸ ص: جدول.
شابک:	978-964-7390-81-1	978-964-7390-81-1
وضعیت فهرست‌نویسی:	لیبا.	لیبا.
یادداشت: عنوان اصلی:		Life strategies: doing what works, doing what matters, c1999.
موضوع:	۱. تحول (روانشناسی) ۲. مولفیت - جنبه‌های روان‌شناسی.	
شماره افزود:	قزچه‌دانی، مهدی، ۱۳۲۶ - ، مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	BF ۶۳۷ / ت ۳ م ۷ ۱۳۸۸	
رده‌بندی دی‌رجی:	۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی:	۱۱۶۲۷۳۰	

این کتاب ترجمه‌ای است از:

LIFE STRATEGIES

مهارت‌های زندگی

Doing What Works, Doing what Matters

by

Phillip McGraw, ph.D.

Hyperion, New York, 1999

ویراستار: فهیمه محبی زنگنه

طرح جلد: ستاره نورونی

مدیرپیش‌تولید: پژمان آرایش

چاپ پانزدهم: بهار ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

مدیر تولید: عماد درناپور

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

اینستاگرام: [zehn_avizz_pub](https://www.instagram.com/zehn_avizz_pub)

قیمت: ۷۸۰۰۰ تومان

فهرست

- فصل یک: توجه به واقعیت‌ها ۳
- فصل دو: یا موفق می‌شوید یا نمی‌شوید ۲۲
- فصل سه: شما سرنوشت خود را رقم می‌زنید ۳۹
- فصل چهار: هر کس از کارش سودی می‌برد ۶۷
- فصل پنج: به جای انکار به واقعیت‌ها توجه کنید ۸۷
- فصل شش: زندگی به عمل پاداش می‌دهد ۱۰۳
- فصل هفت: حقیقتی در کار نیست، مهم استیلا شماست ۱۲۴
- فصل هشت: مشکلات زندگی تمام شدنی نیستند ۱۴۰
- فصل نُه: به دیگران می‌آموزیم که چگونه با ما رفتار کنند ۱۵۴
- فصل ده: بخشودن نشانه قدرت است ۱۶۸
- فصل یازده: تا ندانید چه می‌خواهید به خواسته خود نمی‌رسید ۱۷۷
- فصل دوازده: سیاحت زندگی با راهنما ۱۹۱
- فصل سیزده: استراتژی هفت مرحله‌ای ۲۱۹
- فصل چهارده: یافتن فرمول مناسب ۲۲۶