

خودیاری

ترکادات تنش‌زا

چگونه از شر جنگ وجدل خلاص شویم

جنیفر گلدمن - وینسنت . مریم حیدری

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتاب‌شناسی ملی:

گلدمن-وتسلر، جنیفر / Goldman-Wetzler, Jennifer

ترک عادات تنش‌زا: چگونه از شر جنگ وجدل خلاص شویم /

نویسنده: جنیفر گلدمن-وتسلر؛ مترجم: مریم حیدری

تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.

۲۰۰ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۷۶-۶

بیا

Optimal outcomes : free yourself from conflict at work , at home , and in life. 2020

کتابنامه

Conflict management / مدیریت تعارض

Interpersonal conflict / اختلاف بین اشخاص

Interpersonal communication / ارتباط بین اشخاص

Interpersonal relations / روابط بین اشخاص

حیدری، مریم، ۱۳۶۶، مترجم

HM۱۱۲۶

۶۵۸/۴۰۵۳

۸۵۲۱۷۴۷

۱۷۰۷۵۰۱



| نشر مومن |

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

ترک عادات تنش‌زا چگونه از شر جنگ و جدل خلاص شویم

• دبیر گلدمن - و تسلر • مریم حیدری •

www.ketab.ir

نویسندگان:	جلیفر گلدمن - و تسلر
مترجم:	مریم حیدری
ویراستار:	مهنا فیاضی
ویراستار فنی:	شیوا پورعلی
مدیر خلافت:	فرخنده رضایی
طراح یونیفرم جلد و گرافیک متن:	محمد منصورقناعتی
طراح جلد:	علیرضا لاک‌زاده
آماده‌سازی و صفحه‌آرایی:	مینا فیضی
مشاور فنی چاپ:	حسن مستقیمی
شابک:	۹۷۸-۶۳۲-۷۵۸۵-۷۶-۶
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	ایماژ
قیمت:	۴۹۰۰۰ تومان

• فهرست •

- بخش اول شناخت دور باطل تعارض | ۱۱ |
- سخن آغازین | ۱۳ |
- تمرین ۱ عادت‌ها و الگوهای تعارضتان را پیدا کنید | ۲۹ |
- بخش دوم شکستن الگوی تعارض | ۴۷ |
- تمرین ۲ افزایش شفافیت و پیچیدگی: ترسیم تعارض | ۴۹ |
- تمرین ۳ از احساساتتان به نفع خود استفاده کنید | ۶۵ |
- تمرین ۴ قدر ارزش‌های ایدئال و سایه خودتان و دیگران را بدانید | ۸۹ |
- بخش سوم رهایی از دور تعارض | ۱۱۹ |
- تمرین ۵ آینده ایدئالتان را تصور کنید | ۱۲۱ |
- تمرین ۶ طراحی مسیری الگوشکن (PBP) | ۱۳۳ |
- تمرین ۷ مسیرتان را آزمایش کنید | ۱۴۷ |