

كيف ترفع ضغط خصومك؟

(الشريك العاطفي، الأبناء، الأصدقاء

زملاء العمل، الحيران، ...)

فهد الطيب

سرشناسه	: الطيب، فهد، ١٩٨٥ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Tabib, Fahd, 1985- كيف ترفع ضغط خصوصك؟ (الشريك العاطفي، الإبناء، الاصدقاء، زملاء العمل، الجيران، ...)/ فهد الطيب.
مشخصات نشر	: قم: کتاب قاصدک، ٢٠٢٢ م. = ١٤٠١.
مشخصات ظاهري	: ٢٧٠ ص. ٢١/٥×١٤/٥ م.م.
شابک	: 978-622-5411-25-8
وضعيت فهرست نویسی	: فيها
یکدشت	: زبان: عربي.
موضوع	: روابط بين اشخاص Interpersonal relations روابط بين اشخاص - جنبه های روان شناسي Interpersonal relations -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF٦٣٧
رده بندی دیویی	: ٢/١٥٨
شماره کتبهنناسی ملی	: 9080076



منشورات کتاب قاصدک
QASDAK BOOK PUBLICATION

كيف ترفع ضغط خصوصك؟



تأليف: فهد الطيب

الناشر: کتاب قاصدک

الکمية: 500 نسخة

الطبعة: الأولى - سنة 2022

www.qasdak.com

Iraq (+964) 7810004505

Iran (+98) 9900900340

Iran (+98) 25 37730007

ایران - قم - مجمع ناشران



ISBN: 978-622-5411-25-8

س ٢٠٢٢

الفهرس

7.....	شكرٌ بدونِ إهداء
9.....	المقدمة
11.....	تعريف رفع الضغط
13.....	الأساسيات الستة لرفع ضغط الخصوم
15.....	الضحك
17.....	سحرة الأضواء
21.....	الإطراء
23.....	الذم
25.....	التفويض
27.....	اللعب على الحبال
29.....	في المكتب
57.....	في الملعب
71.....	في الديوانية
79.....	في حفلات الكوكتيل
87.....	في الأسواق
97.....	في الطائرة

103.....	في السفر.....
117.....	في الشارع.....
119.....	كيف ترفع ضغط معلمك
125.....	كيف ترفع ضغط زميلك بالعمل
131.....	كيف ترفع ضغط منافسك بالعمل.....
133.....	كيف ترفع ضغط شريكك العاطفي.....
169.....	كيف ترفع ضغط الأخ.....
183.....	كيف ترفع ضغط جارك.....
197.....	كيف ترفع ضغط النادل.....
215.....	كيف ترفع ضغط مساعدك.....
223.....	كيف ترفع ضغط أبنائك.....
243.....	مواقف وحكايات.....
265.....	عبارات مستفزة.....
269.....	في الختام.....