

آب و آتش

راهکارهای رهایی از کشمکش

مؤلفان:

دکتر نسreen دانش - عباس شجاعتي

سرشناسه	:	دانش، نسرين، ۱۳۳۷
عنوان و نام پديده آورنده	:	آب و آتش: راهکارهای رهایی از کشمکش / مولفین نسرين دانش، عباس شجاعتی.
مشخصات نشر	:	شيراز، صبح انتظار، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهري	:	۸۰ص، مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۰-۸
وضعيت فهرست نویسی	:	فيا
يادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	تعارض (روانشناسی)
موضوع	:	conflict (Psychology)
موضوع	:	مدیریت تعارض
موضوع	:	conflict management
شناسه افزوده	:	شجاعتی، عباس، ۱۳۳۷
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷ / ۲ ۱۳۹۶ د ۲ الف
رده بندی ديویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۳۳۹۳۹



نام کتاب: آب و آتش (راهکارهای رهایی از کشمکش)

مؤلفین: نسرين دانش، عباس شجاعتی

طراح جلد: عظمه زارع

سیرا: ۱۰۰۰

قطع: رزیری

ناشر: انتشارات صبح انتظار

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۸۰-۸

مدیر مسئول انتشارات: سیده فاطمه طباطبایی فرد

ارتباط با ناشر: ۰۹۳۶۳۲۳۵۰۰۲

ایمیل انتشارات: etsobhan@yahoo.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس

قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۱	مهارت‌های لازم برای حل تعارض، رفتارهای مقابله‌ای و مشکلات ارتباطی
۱۱	چگونه دچار تعارض و کشمکش می‌شویم؟
۱۳	سخنی با خوانندگان
۱۵	الگوی تعارض
۱۶	ریشه‌های درگیری
۱۹	حالات ترانس (Trance) در برانگیختگی هیجانی
۱۹	تغییر حالت
۲۱	شکستن چرخه
۲۴	روش ستوان کل
۲۵	توقف زمان
۲۵	دوباره حرکت!
۲۶	اعتمادسازی
۲۷	کرانه‌ها
۲۹	دام‌های معمول در یک کشمکش
۲۹	احساس رقابت
۲۹	پیش فرض‌ها
۳۰	ناسازگاری
۳۱	چرا پرخاشگری؟
۳۳	مثلث آرام سازی
۳۴	گسترش مهارت‌های ارتباطی
۳۶	راهکارهای تحمل انتقاد
۳۶	موقعیت‌های احساسی در کشمکش‌ها
۳۷	کلیدهای سه گانه مدارا با یک تعارض
۳۷	ابزارهای دیگر ارتباط
۳۸	۵ راهکار برای جلب همکاری داوطلبانه
۳۹	هنر شنیدن فعال و مؤثر
۴۰	فن بیان، ابزاری مؤثر در ارتباطات
۴۱	برنامه مثبت در ۵ مرحله
۴۳	قانون میلر (Miller's Law)
۴۳	درک مفهوم قاطعیت
۴۵	قاطعیت: چگونه قاطع باشیم؟

۴۶	 تحلیل رفتار متقابل (Transactional Analysis)
۴۸	 تحلیل رفتار متقابل
۵۰	 ۳ قانون طلایی در کشمکش
۵۲	 چرخه ۵ مرحله‌ای حل مسأله
۵۳	 اختلاف در گروه
۵۶	 پنج روش حل اختلاف
۵۸	 رشد و توسعه گروه
۵۸	 مدیریت و اداره‌ی تعارض در یک سازمان
۵۹	 راهکارهای مؤثر در حل تعارض در محل کار
۶۰	 استفاده از این ...
۶۳	 با «مشک‌سازها» چگونه کنار بیاییم؟
۷۶	 گزارش رسمی موارد ناهنجاری و پرخاشگری
۷۹	 منابع و مآخذ
۸۰	 سخن آخر