

به نام خدا

{ کلیدهای کوچک  
برای قفل‌های بزرگ }

# چگونه بد تفاهم برسیم

{ نویسند: جولیت گارش  
تصویرگ: آردیلرالی  
مترجم: صدف شایع }



سرشناسه: گارشه، جولیت Garesche, Juliette  
عنوان و نام پدیدآور: چگونه به تفاهم برسیم / نویسنده جولیت گارشه؛  
تصویرگر آردیلیوالی؛ مترجم صدف شجیعی.

مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور. ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.  
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.  
شابک: ۳۵۰۰۰ ریال: ۱-۲۳-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: عنوان اصلی: Conflict resolution therapy, c 2010.  
موضوع: زناشویی -- ارتباط

موضوع: زناشویی  
موضوع: روابط بین اشخاص  
موضوع: راه و رسم زندگی  
شناسه افزوده: الی، آ. آر. دبلیو.، ۱۹۵۵-، م.، تصویرگر  
شناسه افزوده: Alley, R. W.  
افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷-، مترجم  
رده دی کنگره: ۸۱۳۹۳ ج ۲۳ گ/ HQ۷۳۲  
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸  
شماره شابشناسی ملی: ۳۷۱۶۵۱۵

بها: ۳۵۰۰ تومان

نام کتاب: چگونه به تفاهم برسیم  
نویسنده: جولیت گارشه  
تصویرگر: آردیلیوالی  
مترجم: صدف شجیعی  
مشاور هنری: کیانوش غریب پور  
مدیر هنری: منصور جام یار  
چاپ اول: ۱۳۹۴ تهران  
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه قدیم بری  
شماره ۲۶، واحد ۴-تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱-تلفن مرکز پخش: ۴۴۶۵۸۹۴۷  
حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN:978-600-7373-23-1



9 786007 373231

## بش گفتار:

اگر ما در جهان یکه و تنها زندگی  
می‌کردیم هیچ تضادی پیش نمی‌آمد.  
اما ما موجوداتی اجتماعی هستیم.  
معمولاً بیش‌تر اختلاف نظرها را هم  
با کسانی داریم که برآیمان عزیزتر  
هستند. وقتی شخصی نقطه نظری  
دارد که برای ما منطقی نیست،  
ممکن است ناراحت، گیج و بی‌حسی  
وحشت‌زده بشویم. خوب است که  
نسبت به احساس‌مان آگاه باشیم در

حالی که احساس طرف مقابل را هم می‌شناسیم تا بتوانیم بهتر اوضاع را راست و ریست کنیم.

وقتی اختلاف نظرها شروع می‌شود، گاهی سخت می‌شود نقاط اشتراك را یافت. این کتاب برخی مهارت‌های پایه را آموزش می‌دهد که در عین حال که محترمانه، به نفع هر دو یکدیگر گوش می‌دهیم، بتوانیم به تریجه به منافع مشترك، راه حل مشکل‌هایمان را پیدا کنیم. اگر بدانیم چه در در مقابل تضادها رفتار کنیم، می‌توانیم فوی نیرو با حس اعتمادی عمیق تراز آن شرابده خارج بشویم.