

۲۰۹ ۱۵ ۱۳

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

شخصیت‌های دشوار

راهنمای عملی برای مدیریت رفتارهای
آسیب‌زای دیگران و شاید خود شما

دکتر هلن مک‌گراث
هازل ادواردز

مترجم: ویدا راضی

www.saberinbooks.ir

McGrath, Helen

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : شخصیت‌های دشوار: راهنمای عملی برای مدیریت رفتارهای آسیب‌زای دیگران و شاید خود شما / دکتر هلن مک‌گراث و هازل ادواردز؛ مترجم ویدا راضی.
مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۳۷۶ ص.
فروست : کلیه‌های مدیریت زندگی.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: Difficult personalities: a practical guide to managing the hurtful behavior of others (and maybe your own), c2010

یادداشت : چاپ دوم؛ ۱۴۰۳.
عنوان دیگر : راهنمای عملی برای مدیریت رفتارهای آسیب‌زای دیگران و شاید خود شما.
موضوع : رفتار -- تغییر و تعدیل، Behavior modification
موضوع : اختلاف بین اشخاص، Interpersonal conflict
موضوع : استدلال، Reasoning
موضوع : روابط اجتماعی، Social interaction
موضوع : روابط بین اشخاص، Interpersonal relations
موضوع : ارتباط -- جنبه‌های اجتماعی، Communication -- Social aspects
شناسه افزوده : ادواردز، هازل، ۱۹۴۵ - ، Hazel, 1945
شناسه افزوده : راضی، ویدا، ۱۳۶۰ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره : BF ۶۲۷
رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۷۵۳۹۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

شخصیت‌های دشوار

دکتر هلن مک‌گراث

هازل ادواردز

مترجم: ویدا راضی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلیریش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ دوم: زمستان ۱۴۰۳

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: یاد چاپ

ناظر چاپ: یاد چاپ

چاپ و صحافی: یاد چاپ

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۲-۳

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۴۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
	اصول محوری کتاب
۲۱	بخش ۱: ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار
۲۲	فصل اول. ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار کدام‌اند؟
۲۷	فصل دوم. زندگی متنوع یا یک زندگی درونی غنی؟
	افراد برون‌گرا و افراد درون‌گرا
۴۱	فصل سوم. سازمان‌یافته بودن یا با جریان امور همگام شدن؟
	برنامه‌ریزان و انتخاب‌گران
۵۱	فصل چهارم. کدام قوانین، عقل یا احساس؟
	افراد متفکر و افراد احساساتی
۶۳	بخش ۲: الگوهای شخصیتی ناامیدکننده و آزاردهنده
۶۴	فصل پنجم. عیب‌جویان ذاتی
	منفی‌گرایی
۷۳	فصل ششم. من بهتر از تو هستم!

فصل هفدهم. تصمیم‌گیری دربارهٔ وضعیت‌ها و روابط دشوار.....	۳۰۴
فصل هجدهم. تفکر عقلانی و غیرعقلانی.....	۳۱۲
فصل نوزدهم. خوداظهاری سالم.....	۳۲۷
فصل بیستم. مدیریت خشم خود و دیگران.....	۳۳۵
فصل بیست‌ویکم. مدیریت تعارض.....	۳۴۵
فصل بیست‌ودوم. مهارت‌هایی برای حفظ یک رابطهٔ احساسی قوی.....	۳۵۵
بخش ۶: پیگیری.....	
یافتن یک روان‌شناس مناسب.....	۳۷۴

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرین