

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

فهرست مطالب

سخن ناشر ۷

مقدمه ۹

اصول محوری کتاب

بخش ۱: ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار ۲۱

فصل اول. ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار کدام‌اند؟ ۲۲

فصل دوم. زندگی متنوع یا یک زندگی درونی غنی؟ ۲۷

افراد برون‌گرا و افراد درون‌گرا

فصل سوم. سازمان‌یافته بودن یا با جریان امور همگام شدن؟ ۴۱

برنامه‌ریزان و انتخاب‌گران

فصل چهارم. کدام قوانین، عقل یا احساس؟ ۵۱

افراد متفکر و افراد احساساتی

بخش ۲: الگوهای شخصیتی ناامیدکننده و آزاردهنده ۶۳

فصل پنجم. عیب‌جویان ذاتی ۶۴

منفی‌گرایی

فصل ششم. من بهتر از تو هستم! ۷۳

حس برتری‌بینی

فصل هفتم. من سراپا قدرتم، من همهٔ جواب‌ها را می‌دانم. ۸۳
ریاست‌طلبی

بخش ۳: انواع شخصیت‌های گیج‌کننده. ۹۷

فصل هشتم. جهان جای بسیار خطرناکی است! ۹۸
شخصیت اضطرابی

فصل نهم. کنترل اضطراب. ۱۳۴
راهکارهای عمومی

فصل دهم. همه چیز تحت کنترل است. ۱۴۶
رفتار اضطراب‌محور

فصل یازدهم. همیشه حق با من است. ۱۸۸
شخصیت انعطاف‌ناپذیر

فصل دوازدهم. هرگز مرا رها نکن. ۱۹۶
شخصیت پرتوقع

بخش ۴: شخصیت‌های مخرب. ۲۱۱

فصل سیزدهم. تو هرگز از عهدۀ من برنخواهی آمد. ۲۱۲
شخصیت پرخاشگر - منفعل

فصل چهاردهم. کابوس خاموش. ۲۲۶
شخصیت زورگو

فصل پانزدهم. متجاوزان روزمره میان ما. ۲۴۹
شخصیت جامعه‌ستیز

بخش ۵: راهکارها. ۲۹۱

فصل شانزدهم. راهکارهایی برای مقابله با افراد جامعه‌ستیز. ۲۹۲

- 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 بیست و یکم. مدیریت تعارض ۳۴۵
- فصل بیست و دوم. مهارت‌هایی برای حفظ یک رابطهٔ احساسی قوی ۳۵۵
- بخش ۶: پیگیری ۳۷۳
- یافتن یک روان‌شناس مناسب. ۳۷۴