

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

روابط سالم

چگونه روابطی سالم بیابید و از اشخاص ناسالم پرهیزید

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون سند

مترجم: حسان صادقی

شابک: 978-964-2382-64-7
ISBN: 978-964-2382-64-7

www.saberinbooks.ir

۱۸۱ مقاله: ۲: بخش

۲۸۱؟ مسئله ناسالم در مقاله: ۲: بخش

۷۸۱؟ مبراهین مقاله: ۲: بخش

۶۶۱؟ مبراهین مقاله: ۲: بخش

۹۲۲؟ مبراهین مقاله: ۲: بخش

فهرست مطالب

۷ سخن ناشر

۹ مقدمه

۱۳ بخش ۱: افراد ناسالم

۱۴ فصل اول: شخص ناسالم چه کسی است؟

۲۷ فصل دوم: ویژگی‌های شخصیتی افراد ناسالم

۴۵ فصل سوم: ویژگی‌های بین فردی افراد ناسالم

۷۴ فصل چهارم: چگونه سلامت خود را از دست دادیم؟

۱۰۵ بخش ۲: آیا من افراد ناسالم را جذب می‌کنم؟

۱۰۶ فصل پنجم: آیا من دچار اختلال سلامت در روابط هستم؟

۱۱۴ فصل ششم: چرا به سراغ روابط ناسالم می‌روم؟

۱۳۸ فصل هفتم: راه‌حل‌های نادرست

۱۵۶ فصل هشتم: چرا من خودم را از دیگران جدا می‌کنم؟

- بخش ۳: افراد سالم ۱۸۱
- فصل نهم: افراد سالم چه کسانی هستند؟ ۱۸۲
- فصل دهم: چرا به افراد سالم نیاز داریم؟ ۱۸۷
- فصل یازدهم: یاد بگیریم چگونه سالم باشیم ۱۹۹
- فصل دوازدهم: آیا باید یک رابطه ناسالم را بهبود ببخشم یا آن را ترک کنم؟ ۲۲۶

بیا با هم تمرین کنیم

- ۷ ۷
- ۶ ۶

۱. والدین خانم: رضوی

- ۶/ ۶/
- ۷/ ۷/
- ۵/ ۵/
- ۶/ ۶/

۲. آقای: رضوی

- ۶/ ۶/
- ۶/ ۶/
- ۸/ ۸/
- ۹/ ۹/

مقدمه

آیا تا به حال یکی از سؤالات زیر را از خود پرسیده‌اید؟

- چگونه می‌توانم یاد بگیرم که دوستان بهتری انتخاب کنم؟
- چرا همیشه به دنبال افرادی می‌روم که من را ناامید می‌کنند؟
- چرا همیشه رؤسای من افرادی انتقادگر هستند؟
- چرا من افراد مسئولیت‌ناپذیر را جذب می‌کنم؟
- چرا همیشه نزد افراد حقه‌باز سرمایه‌گذاری می‌کنم؟
- چه اشکالی در من وجود دارد که افراد مسئله‌دار جذبم می‌شوند؟
- چرا من جذب افراد مسئله‌دار می‌شوم؟

اگر پاسخ شما مثبت است، پس این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب به شما برای تشخیص شخصیت کمک می‌کند، مهارتی که شاید خیلی از ما اطلاعی در مورد آن نداریم، درحالی‌که خداوند توانایی تشخیص شخصیت خوب را، یکی از اصلی‌ترین پارامترهای رشد شخصیتی و معنوی ما قرار داده است.

تشخیص شخصیت یعنی چه؟ به زبان ساده، توانایی تشخیص دوست و دشمن و ارزیابی اینکه چه کسی برای شما خوب است و چه کسی نیست. به کسانی که برای ما خوب هستند «افراد سالم» می‌گوییم؛ کسانی که با وجودشان سبب بهتر شدن ما می‌شوند.