

چطور با آدم‌های دشوار تعامل کنید

تاکتیک‌های هوشمندانه برای غلبه بر
آدم‌های دشوار در زندگی‌تان

تألیف

جیل هسن

ترجمه

مرضیه اکرامی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند



جیل حسن

چطور با آدم‌های دشوار تعامل کنید

تاکتیک‌های هوشمندانه برای غلبه بر آدم‌های دشوار

در زندگی‌تان

ترجمه: مرضیه اکرامی

فروست: ۱۵۶۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: میلاد دودانگه

طراح جلد: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۳۸-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، ویراستار یا عرصه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: حسن، جیل ۱۹۵۸-م. (Hasson, Gill)

عنوان و نام پدیدآور: چطور با آدم‌های دشوار تعامل کنید: تاکتیک‌های هوشمندانه برای غلبه بر آدم‌های دشوار در زندگی‌تان/ تألیف جیل حسن؛ ترجمه مرضیه اکرامی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۳۸-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

عنوان اصلی: How to deal with difficult people: smart tactics for overcoming the problem people in your life, [2015].

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: مدیریت تعارض

شناسه افزوده: روابط بین اشخاص

شناسه افزوده: اکرامی، مرضیه، ۱۳۴۶-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۹۴۶۰۹۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	قدردانی و تشکر.....
۹	مقدمه.....

بخش اول: تعامل با آدم‌های دشوار

۱۶	فصل ۱: آدم‌های دشوار و رفتار دشوارشان.....
۲۹	فصل ۲: آیا مشکل از شماست؟.....
۵۴	فصل ۳: ارتباط با آدم‌های دشوار.....
۷۴	فصل ۴: ایستادگی در برابر آدم‌های دشوار.....

بخش دوم: کاربرد در عمل

۱۰۰	فصل ۵: تعامل با خصومت مستقیم.....
۱۲۱	فصل ۶: تعامل با خصومت غیرمستقیم.....
۱۴۶	فصل ۷: تعامل با افراد منفعل.....

بخش سوم: وقتی همه راه‌ها شکست می‌خورند

۱۶۴	فصل ۸: تعامل با آدم‌های غیرقابل تحمل.....
۱۸۴	نتیجه.....
۱۸۸	درباره نویسنده.....
۱۸۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۹۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....



آدم‌های دشوار همه جا هستند.

تئودور روزولت یک بار گفت، «مهم‌ترین عامل موفقیت این است که بدانیم چطور با مردم کنار بیاییم.»

البته، روزولت هیچ‌وقت با فرد دشواری که شما مجبورید هر روز در محل کارتان با او تعامل کنید ملاقات نکرده بود. درست است؟ و یقیناً او فامیل‌های شما را هم نداشته است.

وقتی مردم با شما مهربان هستند، شما نمی‌توانید جلوی احساس خوبتان را بگیرید و متقابلاً به آنها مهربانی می‌کنید. اما وقتی آنها دشوار می‌شوند، شما به طرز اجتناب‌ناپذیری ناراحت می‌شوید و واکنش بدی نشان دهید.

چرا مردم به این راحتی روی ما تأثیر می‌گذارند؟

دلیل اینکه شادمانی و بهزیستی ما به میزان زیادی به روابط ما وابسته است این است که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند؛ ما به دنبال پیوستن به دیگران هستیم و از آن لذت می‌بریم. خصوصاً آدم‌هایی که کنار آمدن با آنها راحت است و افرادی که دوستان ما هستیم.

در واقع، اغلب ما ترجیح می‌دهیم یک رویداد ناخوشایند (مثلاً، تماشای شکست تیم مورد علاقه‌مان) را به همراه افرادی تجربه کنیم که در عقاید منفی ما در مورد تیم‌مان با ما هم‌عقیده هستند تا اینکه یک رویداد دلپذیر (مثلاً، تماشای پیروزی تیم مورد علاقه‌مان) را به همراه افرادی تجربه کنیم که با ما موافق نیستند یا آدم‌های دشواری هستند.