

آدم‌های سمی

www.ketab.ir

لیلیان گلاس
ترجمه‌ی: مهرداد یوسفی

سرشناسه	گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م. Glass, Lillian
عنوان و نام پدیدآور	آدم‌های سمی / لیلیان گلاس؛ مهرداد یوسفی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیر محمدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Toxic people : ۱۰ ways of dealing with people who make your life miserable, ۱۹۹۵.
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار با عنوان «آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید» با ترجمه نهضت صالحیان (فرنودی)، مینا فتحی (عرفانیان) توسط انتشارات درسا در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر	آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و خنثی کنی
موضوع	اختلاف بین اشخاص
موضوع	Interpersonal conflict
موضوع	سازگاری
موضوع	(Adjustment) Psychology
موضوع	دشنام‌گویی
موضوع	Invective
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal communication
شناسه افزوده	یوسفی، مهرداد، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۰۸۳۴۸

انتشارات شیر محمدی

آدم‌های سمی

نوشته: لیلیان گلاس

ترجمه: مهرداد یوسفی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

لیتوگرافی: بارنگ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۴-۸

قیمت: ۶,۰۰۰ تومان



انتشارات شیر محمدی

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان

۱۲ فروردین، کوچه مینا پ ۱۲ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۷۴۱۶ - ۶۶۱۷۵۸۴۵

مخلصی ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۷	فصل ۱: آیا در زندگی تان یک آدم سمی وجود دارد؟
۱۷	پرسشنامه‌ی آدم‌های سمی
۱۷	علائم احساسی
۱۹	علائم رفتاری
۱۹	علائم جسمانی
۲۰	علائم ارتباطی
۲۱	بر آیند پاسخ‌هایتان
۲۳	فصل ۲: رفتار سمی
۲۳	کلام سمی
۲۶	طعنه‌های غیر عمدی
۲۸	تعریف و تمجید دو پهلو
۲۹	گفتن حرف‌های سمی به خود
۳۱	سندرم شوخی کردم
۳۳	خوب گوش کردن
۳۴	فحش‌ها تنها محرک‌های کلام سمی نیستند
۳۹	فصل ۳: انگیزه‌های آدم‌های سمی
۳۹	حسادت ریشه‌ی تمام سم‌ها
۴۴	چرا وقتی زیبا یا موفق هستید از شما متنفرند
۴۶	چرا فقط وقتی موفق یا زیبا هستید شما را دوست دارند
۴۸	چرا وقتی شکست می‌خورید از شما متنفرند
۵۰	چرا پس از شناختن از شما متنفر می‌شوند
۵۱	نمی‌توانید همه را از خود راضی کنید. پس باید خودتان را راضی کنید
۵۳	فصل ۴: شناخت آدم‌های سمی در زندگی
۵۳	اولین نشانه‌ی سمی بودن
۵۵	چه کسانی سمی هستند
۵۶	چرا آدم‌های سمی وجود دارند
۵۸	آدم‌های سمی و بیماری
۶۱	سرایت حال سمی
۶۲	ظهور بدترین شخصیتان
۶۴	دوست برای یکی، سمی برای دیگران
۶۶	آدم‌های سمی گذشته‌تان
۶۷	چه کسی برای من سمی است
۷۷	فصل ۵: سی‌گونه آدم‌های سمی
۷۹	نابودگر
۸۰	پرچانه
۸۱	خودویرانگر

۹۳	گریز پا.....
۹۵	آتش فشان خاموش اما قاتل.....
۹۶	سخن پراکن.....
۹۸	بوکسور خشن.....
۹۰	قربانی نومییدی.....
۹۱	خانن دورو.....
۹۳	ضعیف بی اراده.....
۹۴	فرصت طلب.....
۹۵	قلندر بدجنس.....
۹۶	دلفک.....
۹۸	مردم گریز.....
۱۰۰	مجنون.....
۱۰۲	دروغگوی بی ارزش.....
۱۰۳	مداخله گر.....
۱۰۵	خسیس پول پرست.....
۱۰۶	تندرو.....
۱۰۷	خودشیفته خودنگر.....
۱۰۹	پاچه خوار.....
۱۰۹	لوس از خود راضی.....
۱۱۰	پرفیس و افاده.....
۱۱۱	رقابت طلب.....
۱۱۲	سلطه طلب.....
۱۱۴	خرده گیر.....
۱۱۶	عقل کل.....
۱۱۶	محسسه.....
۱۱۷	شکاک بدگمان.....
۱۱۸	آشوبگر.....
۱۲۱	فصل ۶: ده تکنیک برای مقابله با آدم‌های سمی.....
۱۲۲	تکنیک تشر زدایی.....
۱۲۳	تکنیک شوخی.....
۱۲۷	تکنیک توقف اندیشه.....
۱۲۸	تکنیک آینه.....
۱۳۰	تکنیک مقابله مستقیم.....
۱۳۲	تکنیک استنطاق آرام.....
۱۳۵	تکنیک فریاد آتشین.....
۱۳۸	تکنیک مهرورزی.....
۱۳۹	تکنیک تجسم نیابتی.....
۱۴۲	تکنیک جدایی.....
۱۴۷	فصل ۷: تکنیک‌هایی برای مقابله با برخی خطرهای سمی.....
۱۴۹	نابودگر.....
۱۵۰	پرچانه.....
۱۵۱	خوددویرانگر.....
۱۵۲	گریز پا.....
۱۵۲	آتش فشان خاموش اما قاتل.....
۱۵۳	سخن پراکن.....

۱۵۴	بوکسور خشن
۱۵۵	قربانی نو میدی
۱۵۵	خانن دورو
۱۵۶	ضعیف بی اراده
۱۵۶	فرصت طلب
۱۵۷	قلدر بدجنس
۱۵۸	دلفک
۱۵۹	مردم گریز
۱۶۰	مجنون
۱۶۱	دروغگوی بی ارزش
۱۶۲	مداخله گر
۱۶۳	خسیس پول پرست
۱۶۴	تندرو
۱۶۵	خودشیفته خودنگر
۱۶۶	پاچه خوار
۱۶۷	لوس از خود راضی
۱۶۷	پرفیس و افاده
۱۶۸	رقابت طلب
۱۶۹	سلطه طلب
۱۷۱	خرده گیر
۱۷۲	عقل کل
۱۷۳	معجسه
۱۷۴	شکاک بدگمان
۱۷۵	فته انگیز
۱۷۷	فصل ۸: انتخاب یک تکنیک بر مبنای نقش آدم سمی در زندگی تان
۱۷۸	والدین سمی
۱۸۲	خواهر و برادرهای سمی
۱۸۳	همسران سمی
۱۸۴	فرزندان سمی
۱۸۶	دوستان سمی
۱۸۶	معشوقه های سمی
۱۸۷	همسایه های سمی
۱۸۸	آشنایان کاری سمی
۱۸۹	رئیس های سمی
۱۹۰	همکاران سمی
۱۹۰	زیردستان سمی
۱۹۱	بالادستی های سمی
۱۹۲	پیشه وران سمی
۱۹۳	خدمت گذاران سمی
۱۹۷	فصل ۹: غلبه بر خشم و رنجش برآمده از یک رابطه ی سمی
۱۹۸	صداقت بی شائبه با خود
۱۹۹	شناخت کسی که واقعا از دستش خشمگین هستید
۲۰۰	پذیرفتن احساسات متناقض
۲۰۱	پایان رابطه با نامه
۲۰۳	پایان رابطه با تلفن

مقدمه

«سنگ‌ها و چوب‌ها شاید استخوان‌هایم را بشکنند، اما حرف‌های مردم باد هوا هستند.» اغلب ما با این ضرب‌المثل ظاهراً بی‌آسیب بزرگ می‌شویم. شاید این شعار را با تمام توان فریاد زده باشیم تا حرف‌های شکنجه‌گران کودکی مان را سرکوب کنیم؛ دختر پلشت یا پسر بی ادبی که مسخره‌مان می‌کرد، روی اعصابمان راه می‌رفت یا در زمین بازی به ما ناسزا می‌گفت. تاکنون، این کلام کودکانه را بازنگری نکرده‌ایم.

وقتی این جمله را در نظر می‌گیریم، هم درستی و هم نادرستی را در آن می‌بینیم. درحالی که درست است که سنگ‌ها و چوب‌ها می‌توانند استخوان‌ها را بشکنند، ولی نادرست است که بگوییم حرف‌ها نمی‌توانند کسی را بیازارند. حرف‌ها قطعاً به شما آسیب می‌زنند.

در تمام سال‌های خدمتم به‌عنوان یک کارشناس ارتباطی و یک مشاور روابط بین فردی و رفتاردرمان‌گر، هرگز متوجه اهمیت باورنکردنی کلام نشده بودم. دیده‌ام حرف‌های پلید، اعمال پلید و انسان‌های پلید چه اثرات مخربی بر زندگی سایر انسان‌ها دارند. کشف کرده‌ام که انسان‌ها تا چه حد باورنکردنی شکننده و آسیب‌پذیر هستند. ما چنان به لحاظ احساسی حساس هستیم که نه فقط وقایع زشت دوران کودکی را به یاد می‌سپاریم، بلکه زندگی مان را بر اساس اقوال و افعالی که در دوران طفولیت شنیده‌ایم و دیده‌ایم پیش می‌بریم.

دست آخر، چرا بسیاری از ما بایستی در بزرگسالی به دنبال روان‌درمانی برویم تا از عزت نفس ضعیفی که در کودکی درونمان نهاده شده رهایی یابیم؟

وقتی مرد میانسالی در شغلش به بن‌بست می‌خورد و احساس می‌کند به آخر راه رسیده، پی می‌برد ریشه‌ی تمام این مسائل در حرف‌های معلمش بود که «تو به هیچ دردی نمی‌خوری.» و

«تو خوب نیستی»؛ و همین‌ها امروز سد راه پیشرفتش می‌شوند.

وقتی زن جوانی به جهت یک اختلال خورد و خوراک به روانشناس رجوع می‌کند، کشف می‌کند که همان همکلاسی خبیثش بود که او را یک «گاو چاق» نامید و او را در مسیر منتهی به بی‌اشتهایی قرار داد.

وقتی دختر بچه‌ای دست به خودکشی می‌زند، کاشف به عمل می‌آید که تمسخر و ایدای مداوم همسالان سمی‌اش مسبب این امر بوده‌اند.

جالب است که بینیم این پیام‌ها چگونه در روان ما حک شده و بر عزت‌نفسمان اثر می‌گذارند و انسان‌ها چقدر از نظر احساسی آسیب‌پذیرند!

شک‌نجه‌گرانی که الفاظ پلید را به طرفمان شلیک می‌کنند و به ما آسیب می‌زنند، ما را زخمی می‌کنند و گهگاه حتی ما را فلج می‌کنند، «آدم‌های سمی» هستند. یک فرد سمی می‌تواند هر شخصی مانند همکلاسی، خواهر یا برادر، پدر یا مادر، معشوقه، زن یا شوهر، رئیس یا همکار باشد.

یک فرد سمی هر شخصی است که زندگی‌تان را مسموم می‌کند، از شما حمایت نمی‌کند، از دیدن رشد یا موفقیت‌تان خوشحال نمی‌شود و خوبی‌تان را نمی‌خواهد و اساساً تلاش‌هایتان برای رسیدن به یک زندگی شاد و پربار را مختل می‌کند.

بسیاری از روانشناسان به‌منظور پیشرفت و بازیابی سلامت ذهن و در دست گرفتن کنترل زندگی، بستن درها، فراموش کردن و قطع خطوط ارتباطی با یک فرد پلید را پیشنهاد می‌دهند. گرچه این شاید راهکار مؤثری برای بسیاری از افراد باشد، اما فقط یک راه برای مقابله با یک فرد سمی است. پی برده‌ام که گزینه‌های دیگری نیز وجود دارند و در این کتاب به شرح آن‌ها خواهم پرداخت.

به‌عنوان یک کارشناس ارتباط، هزاران ساعت پای صحبت افراد خشمگین چهار تا هشتاد و هفت ساله نشسته‌ام که برایم گفتند چه چیزی ناراحتشان می‌کند. پی بردم که علت اصلی سیه‌روزی مشتریانم این بود که برخی انسان‌های سمی زندگی‌شان را جهنم می‌کردند. شاید حق با پروفسور سارتری^۱ بود که گفت: «جهنم همین مردم هستند.»