

گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲م - Glass, Lillian
آدم‌های سمی: ده روش برای مقابله با آدم‌هایی که زندگی‌تان را نابود می‌کنند/
نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم فریبا جعفری‌نمینی؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.
۳۶۰ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۱۰-۴

قیپا

عنوان اصلی: Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable.c1995

ده روش برای مقابله با آدم‌هایی که زندگی‌تان را نابود می‌کنند.
آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید.
اختلاف بین اشخاص
سازگاری (Adjustment (Psychology)

دشنام‌گویی
Invective

ارتباط بین اشخاص
Interpersonal communication

جعفری‌نمینی، فریبا، ۱۳۴۷ - ، مترجم

رستمی، حمیده، ۱۳۳۴ - ، ویراستار

BF۶۳۷

۱۵۸/۲

۵۸۹۲۲۴۰

آدم‌های سمی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: فریبا جعفری‌نمینی

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوان نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: زهرا سیدصالحی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۱۰-۴

ISBN: 978-622-220-110-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- مقدمه ۱۳
- فصل اول. آیا در زندگی شما هم آدمی سمی وجود دارد؟ ۲۳
- فصل دوم. رفتارهای سمی ۳۱
- فصل سوم. آنچه باعث می شود آدم‌های سمی چنین رفتاری داشته باشند ۵۳
- فصل چهارم. آدم‌های سمی زندگی خود را تشخیص دهید ۷۵
- فصل پنجم. سی نوع آدم سمی ۱۰۹
- فصل ششم. روش‌های مقابله با آدم‌های سمی ۱۷۵
- فصل هفتم. روش‌های مقابله با آدم‌های سمی خاص حاضر در زندگی ما ۲۰۷
- فصل هشتم. انتخاب روش مقابله براساس نقشی که آدم سمی در زندگی شما دارد ۲۴۹
- فصل نهم. مقابله با خشم و آسیب‌های ناشی از رابطه‌ای سمی ۲۷۵
- فصل دهم. علائم ظاهری افراد سمی ۲۹۳
- فصل یازدهم. بهبود رابطه با آدم‌های سمی ۳۱۵
- فصل دوازدهم. دنبال زندگی خودتان بروید ۳۳۵
- بیاید همه برنده باشیم ۳۵۱

مقدمه

«سنگ و چوب می‌توانند مرا بشکنند اما کلمات هرگز به من آسیبی نخواهند رساند.» این جمله معروفی است که همه ما از کودکی آن را شنیده‌ایم و بسیار درست به نظر می‌آید، آن قدر که اغلب با غرور آن را فریاد می‌زنیم تا ثابت کنیم که حرف‌های ناخوشایند دیگران در ما تأثیری ندارد و ما را از راهی که انتخاب کرده‌ایم دور نمی‌کنند.

حتی ممکن است والدین مان این جمله را به ما یاد داده باشند و ما در کودکی آن را بر سر هم‌مدرسه‌ای‌هایمان داد می‌زدیم، در برابر حرف‌های تند و زننده یک دختر، یا بی‌ادب‌های یک پسر که ما را در زمین بازی ناراحت کرده بود. احتمالاً هیچ‌کدام از ما خیلی درباره این جمله معروف که والدین مان به ما آموخته‌اند، فکر نکرده‌ایم. با اینکه در ابتدا این جمله بسیار باسکوه و قدرتمند به نظر می‌رسد، اگر کلمات پرطمطراق آن را برداریم و جمله را ساده‌تر کنیم، آن را هم درست می‌یابیم و هم نادرست. در اصل این سخن قطعاً درست است که چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌های شما را بشکنند، اما این درست نیست که کلمات هرگز به شما آسیبی نمی‌رسانند. کلمات قطعاً به شما صدمه می‌زنند.

در طول سال‌های فعالیت‌های کاری‌ام به‌عنوان متخصص ارتباطات و مشاور از بین بردن ترس در هنگام سخنرانی و روابط اجتماعی، اهمیت و قدرت باورنکردنی کلمات را به چشم دیده‌ام. من دیده‌ام که کلمات زشت، اعمال زشت و مردم تند و زننده در زندگی دیگران چه تأثیرات ویرانگری دارند. من کشف کرده‌ام که ما انسان‌ها تا چه اندازه در برابر این کلمات شکننده هستیم و آن‌ها می‌توانند روح ما را خرد کنند. ما در برابر این کلمات آن قدر حساس هستیم که نه تنها تمام کلمات نادرست و زشتی را که در کودکی به ما گفته شده است در بزرگسالی به یاد می‌آوریم،