

آدم‌های سسمی

۱۰ روش برخورد با افرادی که زندگی شما
را عذاب‌آور می‌کنند

■ نویسنده:

دکتر لیلیان آلاس

■ مترجم:

پروین طلی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲-م. Glass, Lillian

عنوان و نام پدیدآور : آدم‌های سمی: ۱۰ روش برخورد با افرادی که زندگی شما را عذاب‌آور می‌کنند
نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم پروین طللی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۴۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۱-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا.

یادداشت : عنوان اصلی: Toxic people

۱۰ ways of dealing with people who make your life miserable.

موضوع : اختلاف بین اشخاص. Interpersonal conflict

موضوع : سازگاری. Adjustment (Psychology)

موضوع : دشنام‌گویی. Injunctive

موضوع : ارتباط بین اشخاص. Interpersonal communication

شناسه افزوده : طللی، پروین، ۱۳۵۴ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : BF ۶۳۷/۸۱۳ گ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۹۷۸۰۸

www.ketab.ir



نام کتاب	آدم‌های سمی
نویسنده	لیلیان گلاس
مترجم	پروین طللی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	ششم، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۸۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۱-۹

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	مقدمه
۲۳	فصل اول: آیا در زندگی شما آدم سمی پیدا می‌شود؟
۲۳	آزمون شناسایی افراد سمی
۲۴	نشانه‌های عاطفی
۲۶	نشانه‌های رفتاری
۲۶	نشانه‌های جسمانی
۲۸	نشانه‌های ارتباطی
۲۹	تفسیر پاسخ‌های شما
۳۱	فصل دوم: رفتار سمی
۳۲	گفتار سمی
۳۵	حرف‌های نسنجیده
۳۷	تمجیدهای معکوس: معنای آشکار و پنهان در تعریف‌های کنایه‌آمیز چیست؟
۳۹	هجمه‌های سمی به خودمان
۴۲	سندرم «فقط داشتم شوخی می‌کردم!»
۴۵	با دقت گوش کنید

- ۴۶..... فحش‌ها تنها کلمات محرک سمی نیستند.....
- ۵۱..... فصل سوم: چه عاملی باعث می‌شود افراد سمی این‌گونه رفتار کنند؟.....
- ۵۲..... حسادت، ریشه همه سموم.....
- ۵۷..... چرا وقتی زیبا یا موفقید، از شما متنفرند؟.....
- ۶۱..... چرا بعضی‌ها فقط وقتی شما را دوست دارند که موفقید یا زیبا به نظر می‌رسید؟.....
- ۶۴..... چرا وقتی موفق نمی‌شوید، از شما متنفر می‌شوند؟.....
- ۶۷..... چرا وقتی شما را می‌شناسند، از شما متنفر می‌شوند؟.....
- ۶۹..... شما نمی‌توانید رضایت همه را جلب کنید؛ پس بهتر است به دنبال رضایت خود باشید.....
- ۷۱..... فصل چهارم: شناسایی افراد سمی در زندگی شما.....
- ۷۲..... اولین نشانه‌های کسی که برای شما سمی است.....
- ۷۴..... آدم سمی کیست؟.....
- ۷۵..... چرا افراد سمی وجود دارند؟.....
- ۷۷..... افراد سمی و بیماری.....
- ۸۲..... سرایت روحیه سمی.....
- ۸۴..... ایجاد بدترین حالت روحی در شما.....
- ۸۶..... کسی که دوست شماست، ممکن است برای دیگری سمی باشد.....
- ۹۰..... افراد سمی در گذشته شما.....
- ۹۰..... چه کسی برای من سمی است؟.....
- ۹۷..... فصل پنجم: سی تهدید سمی.....
- ۹۸..... آشنا به نظر می‌رسد؟.....
- ۹۹..... متلک گو.....
- ۱۰۱..... وراج.....
- ۱۰۲..... خودمخرب.....
- ۱۰۵..... فراری.....
- ۱۰۷..... آتشفشان خفته.....

۱۱۰	خبر چین
۱۱۲	ستیزه جو
۱۱۴	قربانی
۱۱۶	نامرد دورو
۱۱۸	بی عرضه دست و پاچلفتی
۱۲۰	فرصت طلب
۱۲۱	قلدر بددهن
۱۲۳	بذله گو
۱۲۶	پخمه بی خبر از همه جا
۱۲۸	روانی
۱۳۰	دروغگو
۱۳۲	فضول
۱۳۴	خسیس
۱۳۶	افراطی متعصب
۱۳۸	خودشیفته
۱۴۰	چاپلوس
۱۴۱	حق به جانب
۱۴۲	تازه به دوران رسیده
۱۴۵	رقیب
۱۴۶	سلطه جو
۱۴۸	منتقد
۱۵۰	همه چیزدان از خودراضی
۱۵۲	یخ و بی احساس
۱۵۳	بدگمان شکاک
۱۵۴	فتنه گر
۱۵۶	آشنا به نظر می رسد؟

۱۵۹	فصل ششم: تکنیک‌های لازم برای مدیریت آدم‌های سمی.....
۱۵۹	تکنیک‌هایی که هرگز نباید استفاده کنید:.....
۱۶۰	سایر نیایدها در برخورد با افراد سمی
۱۶۰	تنفس
۱۶۲	شوخی
۱۶۷	فکر نکن
۱۶۸	آینه
۱۷۲	روبارویی مستقیم
۱۷۴	پرسش و پاسخ آرام
۱۷۹	فریادزدن
۱۸۳	عشق و محبت
۱۸۵	تلافی خیالی
۱۸۹	قطع رابطه
۱۹۵	فصل هفتم: تکنیک‌های مخصوص برای برخورد با افراد سمی خاص
۱۹۷	متلک گو
۱۹۸	وراج
۱۹۹	خودمخرب
۲۰۰	فراری
۲۰۱	آشفشان خفته
۲۰۲	خبرچین
۲۰۴	ستیزه‌جو
۲۰۴	قربانی
۲۰۵	نامرد دورو
۲۰۶	بی‌عرضه دست‌وپاچلفتی
۲۰۷	فرصت‌طلب



مقدمه

«آب دریا با دهن سگ نجس نمی‌شه!» بسیاری از ما با این ضرب‌المثل به‌ظاهر معصومانۀ دوران کودکی بزرگ شده‌ایم. شاید گاهی آن را از ته قلب زمزمه کرده باشیم تا صداهای عذاب‌آور کودکی را در ذهن خاموش کنیم؛ صدای دختر بدجنس یا پسر بی‌ادبِ داخل پارک که موقع بازی به ما طعنه می‌زد، اذیت می‌کرد یا فحشمان می‌داد. احتمالاً تا این لحظه، یک بار هم به معنی این ضرب‌المثل فکر نکرده‌ایم.

وقتی به این مَثَل خوب فکر می‌کنیم، هم صحیح و هم به‌نوعی غلط به‌نظر می‌رسد. درست است، چون واقعاً با دهان سگ، دریا نجس نمی‌شود؛ ولی این که حرف مردم روی ما تأثیری ندارد، اشتباه است. حرف مردم، به‌قطع می‌تواند ما را برنجاند.

طی سال‌ها فعالیت شخصی‌ام به‌عنوان کارشناس ارتباطات و مشاورِ صدا، گفتار و تصویر به اهمیت باورنکردنی واژه‌ها پی بردم و این‌که کلمات و

رفتارهای زشت و آدم‌های نامهربان می‌توانند چه تأثیر ویرانگری روی زندگی دیگر مردم داشته باشند. حتی فهمیدم ما انسان‌ها چه قدر ظریف و شکننده‌ایم. ما آن قدر عاطفی و حساسیم که نه تنها اتفاقات زشت زمان کودکی را به یاد می‌آوریم، بلکه زندگی را براساس کلماتی که در آن دوران شنیده‌ایم و رفتارهایی که در آن زمان تجربه کرده‌ایم، پیش می‌بریم.

واقعاً چرا خیلی از ما در بزرگسالی در به‌در به دنبال روان‌پزشک می‌گردیم تا خود را از شر عزت‌نفس پایینی که در کودکی به آن دچار شده‌ایم، نجات دهیم؟

وقتی مردی میانسال در شغش فسیل می‌شود و نمی‌تواند خودش را از آن برهاند، درست همان هنگام متوجه می‌شود که همه چیز به جمله‌های معلمی بر می‌گردد که در بچگی به او می‌گفته: «تو هیچی نمی‌شی!» یا «به هیچ دردی نمی‌خوری!» و همان حرف‌هاست که امروز نمی‌گذارد او قدمی بردارد.

زن جوانی که به خاطر اختلالات بی‌اشتهایی^۱ به پزشک مراجعه می‌کند، دست آخر متوجه می‌شود بیماری او در حرف‌های همکلاسی بدجنس دوران کودکی‌اش ریشه دارد که او را «گاو چاق» صدا می‌زده است!

هم‌چنین دیده‌ایم آزار و اذیت‌های مداوم همکلاسی‌ها می‌تواند باعث شود یک دختر بچه دست به خودکشی بزند!

وقتی می‌فهمیم چه تعداد از این پیام‌های سمی در روان ما حک شده و عزت‌نفس ما را تسخیر کرده است، انگشت به دهان می‌مانیم. چه قدر ما انسان‌ها به لحاظ احساسی لطیفیم!

1. anorexia