

www.ketab.ir

آدم‌های سمی

ده روش برای مقابله با افرادی که زندگی شما را تلخ می‌کنند

لیلیان گلاس

مترجم: نیلوفر گنجی

سرشناسه: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲، م. Glass, Lillian.
عنوان و نام پدیدآور: آدم‌های سمی: ده روش مؤثر و کاربردی برای مقابله با آدم‌هایی که عامل بدبختی تان هستند / نویسنده لیلیان گلاس؛
مترجم نیلوفر گنجی.

مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فنیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 1995, Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life miserable.

عنوان دیگر: چطور نقش آدم‌های سمی زندگیتان را شناسایی، کنترل و خنثی کنید.

عنوان دیگر: ده روش مؤثر و کاربردی برای مقابله با آدم‌هایی که عامل بدبختی تان هستند.

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: سازگاری

موضوع: دشنام‌گویی

موضوع: ارتباط بین اشخاص

موضوع: شناسه افزوده: گنجی، نیلوفر، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۲۸۵۶۹۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فنیبا

آدم‌های سمی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: نیلوفر گنجی

ویراستار: اکرم شکرزاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۸-۶



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات نگاه آشنا، می‌باشد و
هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
کسی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۶
فصل اول: آیا در زندگی شما یک آدم سمی وجود دارد؟.....	۱۲
فصل دوم: رفتارهای سمی.....	۱۷
فصل سوم: چه چیزی باعث می شود که افراد سمی چنین برخوردی داشته باشند؟.....	۲۹
فصل چهارم: شناسایی افراد سمی.....	۴۲
فصل پنجم: سی نوع شرور سمی.....	۵۹
فصل ششم: ۱۰ تکنیک برای مقابله با آدم ها سمی.....	۹۹
فصل هفتم: تکنیک هایی که برای آدم های سمی خاص استفاده می شود.....	۱۲۱
فصل هشتم: انتخاب تکنیک بر اساس نقشی که یک آدم سمی در زندگی شما دارد.....	۱۴۷
فصل نهم: کنار آمدن با خشم و عصبانیت ناشی از یک رابطه ی سمی.....	۱۶۲
فصل دهم: اهمیت ظاهر: فهرست تصویر سمی.....	۱۷۱
فصل یازدهم: احیای یک رابطه ی سمی.....	۱۸۳
فصل دوازدهم: به زندگی خود ادامه دهید.....	۱۹۵

خطاب به تمام افراد سمی که در زندگی ام می شناسم: تمام کسانی که نسبت به من بی ادب بودند و بی احترامی کردند، همان افرادی که باورم نداشتند و سعی می کردند اهدافم را بی نتیجه کنند: من برایتان دعا می کنم و ممنونم که با رفتارتان اطلاعات مورد نیاز این کتاب را برای من فراهم آوردید. قرار است ثابت کنیم که در عمل، قلم قوی تر از شمشیر است!

مقدمه

«چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌هایم را بشکنند، اما کلمات هرگز نمی‌توانند به من آسیبی برسانند.» این جمله‌ای است که شاید اکثر ما در دوران کودکی خود شنیده باشیم. شاید در دوران کودکی بارها این جمله را با تمام وجود فریاد زده باشیم تا بتوانیم در زمین بازی، دهان دختر یا پسری که می‌خواست با کلمات زشت به ما طعنه بزند را ببندیم؛ اما احتمالاً تا کنون عمق این شعار کودکی را درک نکرده‌ایم.

وقتی این جمله را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، هم به درستی و هم به نادرستی آن پی می‌بریم. درست است که چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌های شما را بشکنند؛ اما اینکه کلمات نمی‌توانند همان بلا را سر شما بیاورند درست نیست. قطعاً کلمات نیز می‌توانند به شما آسیب برسانند.

در طول سال‌هایی که به عنوان متخصص ارتباطات کلامی، گفتاری و تصویری فعالیت داشتیم، اهمیت بسیار زیاد کلمات را دیده‌ام. من دیده‌ام که کلمات و رفتارهای ناپسند، چه آثار مخربی می‌توانند بر زندگی دیگران داشته باشند. پی برده‌ام که ما انسان‌ها چقدر شکننده هستیم. آن قدر از نظر عاطفی حساس هستیم که نه تنها اتفاقات زشت کودکی را به خاطر داریم بلکه تمایل داریم بر اساس کلماتی که شنیده‌ایم و رفتارهایی که در کودکی دیده‌ایم زندگی کنیم. از این گذشته، چرا بسیاری از ما در بزرگسالی مجبور می‌شویم به خاطر اعتماد به نفس پایینی که ریشه در کودکی دارد، به روان‌کاو مراجعه کنیم؟

وقتی مرد میان‌سالی در شغلش به مشکل برمی‌خورد و حس می‌کند هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید، متوجه می‌شود که شرایط امروزش ثمره‌ی جمله‌ای است که در کودکی معلمش در گوشش خوانده است: «تو هیچ وقت هیچی نمی‌شی. توبه هیچ دردی نمی‌خوری.»

وقتی خانم جوانی درباره‌ی مشکل بی‌اشتهایی‌اش با یک درمانگر مشورت می‌کند، متوجه می‌شود این بی‌اشتهایی از دوران کودکی‌اش نشئت می‌گیرد که

همکلاسی هایش خصمانه او را «گاو چاق» صدا می زدند. وقتی دختر بچه ای دست به خودکشی می زند، مشخص می شود که مزاحمت های مداوم و آزار و اذیت های همسالان سمی اش او را به این مرحله رسانده است. پی بردن به این موضوع که چطور این پیام ها بر روان ما حک شده و روی عزت نفسمان اثر می گذارد، واقعاً شگفت انگیز است و ما را به این درک می رساند که انسان ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس هستند!

شکنجه گرانی که با زیاده های کلامی ما را می رنجانند، می ترسانند و حتی گاهی قدرت حرکت را از ما می گیرند «آدم های سمی» نام دارند. یک فرد سمی ممکن است هر کسی باشد، از همکلاسی دوران کودکی گرفته تا خواهر، برادر، والدین، معشوق، همسر، رئیس و همکار.

یک فردی سمی همان کسی است که زندگی شما را مسموم کرده است، از شما حمایت نمی کند، از رشد و موفقیت شما خوشحال نمی شود و برای شما آرزوی سلامتی نمی کند. در عوض، تلاش های شما برای داشتن یک زندگی شاد و پربار را خراب می کند.

بسیاری از روانشناسان برای بهبودی و بازیابی سلامت روانی، پیشنهاد می کنند در را ببندید و ارتباطتان را با این اشخاص و دشمنانک کاملاً قطع کنید تا بتوانید به زندگی خود ادامه دهید. گرچه این مؤثرترین راه است؛ اما راه های دیگری نیز برای برخورد با اشخاص سمی وجود دارد که من در این کتاب به شرح و بررسی آن ها پرداخته ام. به عنوان متخصص ارتباطات، هزاران ساعت را صرف گوش دادن به حرف صدها نفر (از سن چهار تا هشتاد و هفت سال) کرده ام تا بفهمم چه چیزی آن ها را ناراحت می کند. فهمیدم اولین علت ناراحتی مراجعینم این بود که افراد سمی، زندگی آن ها را به جهنم تبدیل کرده بودند. شاید حق با فیلسوف معروف سارتر است که می گوید: «جهنم را دیگران برایمان می سازند.»

وقتی به صحبت های مراجعینم گوش می دادم، متوجه شدم انسان هایی وجود دارند که برای سلامت روحی، عاطفی و جسمی دیگران خطرناک هستند. افرادی را دیدم که به معنای واقعی کلمه پوست و استخوان شده بودند، چراکه در ازدواج هایشان مورد سوء استفاده قرار گرفته بودند. کسانی را دیدم که به خاطر خونریزی شدید در بیمارستان به سر می بردند چراکه برای کارفرماهایی ظالم و ناجوانمرد کاری کردند.