

# آدم‌های سمی

چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی،

کنترل و خنثی کنید

پرفسور لیلیان گلاس

دکتر نهضت صالحیان (فرابودی)

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

Glass, Lillian

گلاس، لیلیان  
آدم‌های سمی / لیلیان گلاس  
ص. ۳۷۶

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات ظاهری  
عنوان اصلی  
موضوع  
رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی

Toxic people

اختلاف بین اشخاص، سازگاری، دشنام‌گویی،  
ارتباط بین اشخاص  
گ ۳ الف / BF۶۳۷  
۱۵۸/۲  
۵۵۱۳۹۹۳



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: آدم‌های سمی
- نویسنده: پرفسور لیلیان گلاس
- مترجم: نهضت صالحیان، مینا فتحی
- ویراستار: علی ابوطالبی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۸۶-۳
- نوبت چاپ: سی‌ویکم (چهاردهم لیوسا) ۱۴۰۱
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ: احمدی
- صحافی: روشک
- قیمت: ۴۳۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

۶۶۴۶۶۵۷۷



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.dorsabook.ir



www.nashreliusa.com

liusa@nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

## فهرست مطالب

۷	مقدمه‌ی نویسنده
۱۶	مقدمه‌ی مترجم
۲۸	فصل یک: آیا فردی سمی در زندگی شما وجود دارد؟
۳۶	فصل دو: رفتارهای سمی
۵۵	فصل سه: چه چیز باعث می‌شود افراد سمی در برخورد با دیگران این‌گونه ...
۷۵	فصل چهار: روش‌های شناسایی افراد سمی
۱۰۲	فصل پنج: سی نوع مختلف افراد سمی
۱۶۳	فصل شش: ده شگرد برای رویارویی با افراد سمی
۲۰۱	فصل هفت: مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مقابله با هر دسته از افراد سمی
۲۴۹	فصل هشت: انتخاب شیوه‌های برخورد با توجه به جایگاه آن فرد در ...
۲۸۳	فصل نه: راه‌های مقابله با خشم و آسیب ناشی از رابطه‌ی سمی
۳۰۵	فصل ده: مجموعه‌ی علائم ظاهری افراد سمی
۳۲۴	فصل یازده: بهبود روابط و برقراری رابطه‌ی مجدد با فرد سمی
۳۴۹	فصل دوازده: رها شوید و به دنبال زندگی‌تان بروید

## مقدمه‌ی نویسنده

«سنگ و چوب می‌تواند استخوان‌های انسان را خرد کند، اما زبان نمی‌تواند.» احتمالاً اغلب ما در دوران کودکی از بزرگ‌ترها شنیده‌ایم که حرف بادِ هواست و به انسان آسیبی نمی‌رساند. یا شاید شما هم زمانی که کودک بودید با بسجه‌ای لوس و گستاخ روبه‌رو شده‌اید که با نیش کلام و زبانی گزنده حرفی به شما زده تا شما را آزار دهد. شما هم به دلیل اینکه نمی‌دانستید چگونه با چنین موجود گستاخی برخورد کنید، یا چون به شما گفته شده بود حرف بادِ هواست و ارزشی ندارد، سعی کرده‌اید آن فرد را نادیده بگیرید و برای آرام‌کردن خود گفته‌اید: «ولش کن! حرف باد هواست و ارزش ناراحت شدن را ندارد» و به این ترتیب سعی کردید حرفی را که ناراحت‌تان کرده نشنیده بگیرید و فراموش کنید.

اگر شما هم جزو آن دسته از اکثریت مردم هستید که نمی‌دانید در مقابل رفتار و گفتار آدم‌های گستاخ چگونه واکنش نشان دهید، شاید اکنون زمان آن فرا رسیده باشد که با بازنگری این مسئله و ارزش قائل شدن برای شأن انسانی و آرامش خود، نگرش خود را در این زمینه تغییر دهید و در رابطه با برخی افراد و رفتارهایشان و آسیبی که از جانب آنها به شما می‌رسد تجدید نظر کنید. چرا که هرچند سنگ و چوب استخوان‌های آدم را می‌شکند، ما باید بدانیم که جسم یا روح انسان نیز با کلمات و گفته‌های آزاردهنده و بیجا صدمه می‌بیند و درهم می‌شکند. بدون شک کلمات نیز می‌توانند به روح و جسم انسان آسیب برسانند. من در طی سال‌ها کار حرفه‌ای به‌عنوان متخصص گفتاردرمانی، مشاور روابط بین‌فردی و رفتاردرمانگر، به‌وضوح تأثیر شگرف کلمات را در انسان دیده

و تجربه کرده‌ام. من از نزدیک شاهد پیامدهای مخرب رفتارهای زشت و گفتار ناروا و نابجای افراد نادان یا سمی در زندگی افراد بوده‌ام و دیده‌ام زمانی که مورد هدف تیرهای زهرآگین این آدم‌ها قرار می‌گیریم تا چه حد می‌توانیم شکننده و آسیب‌پذیر باشیم.

ما انسان‌ها از لحاظ روحی و عاطفی چنان حساس و اثرپذیر هستیم که نه تنها چیزهای بدی را که در دوران کودکی برای ما اتفاق افتاده همواره در خاطر ثبت می‌کنیم، بلکه چه بسا به‌طور ناخودآگاه زندگی آینده‌مان، تصمیمات مهم زندگی، و اعتمادبه‌نفسمان نیز بر اساس آنچه در طی دوران کودکی و رشد دیده و شنیده‌ایم رقم می‌خورد.

با در نظر گرفتن همه‌ی اینها می‌توان فهمید که چرا بسیاری از ما در بزرگسالی برای خلاصی از مشکلات ناشی از اعتمادبه‌نفس پایین (که عمدتاً ریشه در تجربیات کودکی دارد) ناچار می‌شویم به روان‌شناس و روان‌درمانگر مراجعه کنیم.

گاه می‌بینیم آقای میانسال در پیشرفت کاری و حرفه‌ای‌اش دچار مشکل شده و قادر نیست اوضاع و احوال خود را تغییر دهد و احساس منفعل بودن و بی‌کفایتی می‌کند؛ پس به روان‌شناس مراجعه می‌کند و طی جلسات درمان و بازنگری تجربه‌ها به این بینش می‌رسد که در دوران حساس و سال‌های شکل‌گیری شخصیت و اعتمادبه‌نفس، از آموزگاران مدام این جمله را شنیده که: «تو از عهدی هیچ کاری بر نمی‌آیی!» یا پدرش مرتب به او تشر می‌زده: «تو هیچ کاری را نمی‌توانی درست انجام دهی.»

زمانی دختر جوانی به دلیل درمان مشکل سوء تغذیه به من مراجعه کرد و در طی جلسات درمان معلوم شد در دوران مدرسه دوستی داشته که همواره او را «گاو چاق» صدا می‌کرده و نهادینه‌شدن ناخودآگاهانه‌ی چنین باوری در او، وی را به سوی بیماری «انورکسیا»<sup>۱</sup> سوق داده است.

۱. anorexia، کم‌خوری یا بی‌اشتهایی عصبی. - م.