

راهنمای آدم بسیار حساس در مواجهه با

آدم‌های سمی

چگونه

قدرت خود را از خود شیفته‌ها

و دیگر سوءاستفاده‌گران پس بگیریم

نویسنده: شهیدا عربی

مترجم: مینو پربانی

با مقدمه‌ای از اندریا اشنایدر



انتشارات آشیان

The highly sensitive person's guide to dealing with toxic people

Shahida Arabi

عربی، شهیدا - Arabi, Shahida	سرشناسه
راهنمای آدم بسیار حساس در مواجهه با آدمهای سمی؛ چگونه قدرت خود را از خودشیفته‌ها و دیگر سوءاستفاده‌گران پس بگیریم/ نویسنده شهیدا عربی؛ مترجم مینو پرنیانی؛ با مقدمه‌ای از اندریا شنایدر.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: اشیان، ۱۴۰۱.	مشخصات نشر
ص. ۲۷۹	مشخصات ظاهری
978-600-7293-66-9	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی:	یادداشت
The highly sensitive person's guide to dealing with toxic people : how to reclaim your power from narcissists and other manipulators, [2020].	
کتابنامه: ص. ۲۶۹ - ۲۷۹.	یادداشت
چگونه قدرت خود را از خودشیفته‌ها و دیگر سوءاستفاده‌گران پس بگیریم.	عنوان دیگر
اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict, سوء استفاده روانی Psychological abuse, سلطه‌جویی Manipulative behavior	موضوع
پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم	شناسه افزوده
شنایدر، آندریا، مقدمه‌نویس - Schneider, Andrea	شناسه افزوده
۶۳۷BF	رده بندی کتبه
۱۵۸/۲	رده بندی دیویی
۸۸۱۴۴۲۶	شماره کتابشناسی ملی

انتشارات اشیان

راهنمای آدم بسیار حساس در مواجهه با

آدم‌های سمی

شهیدا عربی

مترجم: مینو پرنیانی

صفحه‌آرایی: ابراهیم توکلی

طراحی جلد: پونه ناجیان

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

Ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-66-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۶۶-۹

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

۱۱	 سرآغاز
۱۵	 مقدمه: آدم بسیار حساس در میان افراد سمی
۲۹	 فصل اول: تثلیث
۷۷	 فصل دوم: خوش خیم و بد خیم
۱۰۱	 فصل سوم: شیوه نامه سمی ها
۱۷۹	 فصل چهارم: بازپروری و اعتیاد به آدم سمی
۲۰۱	 فصل پنجم: حد و مرزها
۲۱۵	 فصل ششم: زرادخانه خود را آماده کنید
۲۳۹	 فصل هفتم: فرار و بازپروری
۲۶۷	 قدردانی
۲۶۹	 منابع

سرآغاز

خواننده عزیز،

نوشتن پیشگفتار کتاب جدید شهیدا عربی باعث افتخار و مباهات من است. در طول پنج سال گذشته، شانس آن را داشتم که با شهیدا در زمینه بهبود قربانیان سوء استفاده خودشیفته‌وار همکاری کنم. به عنوان یک درمانگر بالینی، مراجعینم را در موارد متعددی به کتاب‌های استثنایی او و همچنین به وبسایت آموزنده و حمایت‌کننده‌اش ارجاع داده‌ام تا به روند درمانشان به وسیله استفاده از راهکارهای مبتنی بر پژوهش‌ها و پیشنهادهای شهیدا کمک کنم.

شهیدا در این کتاب، یافته‌های علمی را با راهکارهای ملموس و عملی، توانمندسازی و شفا، به گونه‌ای به هم می‌آمیزد که خواندنی، جالب و کاربردی باشد. او یک کیمیای شفاف‌بخش از حقیقت، شفقت و استراتژی‌های عملی را برای بازماندگان روابط سوء استفاده‌آمیز و همه کسانی که با افراد سمی واقع در سطوح گوناگون طیف سمی بودن مواجه می‌شوند، ارائه می‌کند. اگر به دنبال رهیافت‌های مؤثر در مورد افراد سمی زندگی خود، از خوش‌خیم گرفته تا بدخیم بوده‌اید، دیگر جستجو نکنید. جای درستی آمده‌اید، زیرا صفحاتی که در ادامه می‌آیند مملو از مطالب خردمندانه مبتنی بر شواهد عینی و نقاط قوت هستند. همچنین توصیه‌هایی عالی درباره استراتژی‌های عملی آسان در موضوعاتی مانند

تعیین مرز، روش‌های درمانی، خودمراقبتی و مهارت‌های مقابله در هنگام رویارویی با افراد سمی دریافت خواهید کرد.

آخرین کتاب شهیدا با ارائه اطلاعاتی دقیق و کامل و بینشی در مورد تاکتیک‌های سوءاستفاده روانی، تأثیرات آسیب‌های رابطه‌ای بر مغز ما و راهبردهای خاص در مورد نحوه بهترین راه برخورد با افراد سوءاستفاده کننده، به آدم‌های بسیار حساس کمک می‌کند تا تأثیرات اعتیادآور چرخه‌های سوءاستفاده را از بین ببرند و بر آسیب‌های ناشی از روابط غلبه کنند. همچنین شهیدا به زیبایی در سراسر کتاب ضمن ارائه رویکردهای درمانی نوآورانه، یادداشت‌برداری‌های روزانه و تمرین‌هایی را معرفی می‌کند تا از این طریق دانش تازه تکمیل شده یک بازمانده را بیشتر تثبیت کند و رویکردهای نوآورانه‌ای برای درمان به کار می‌گیرد.

بدون شک شما مقالات و وبسایت‌های متعددی را برای دریافت پاسخ به سؤالات خود درباره سوءاستفاده خودشیفته‌وار، افراد بسیار حساس (HSPs)، همدل‌ها، خودشیفته‌ها، روان‌پریشان و سوءاستفاده عاطفی بررسی کرده‌اید. HSP ها و همدل‌ها گروهی منحصر به فرد و دلسوزی از مردم را تشکیل می‌دهند که اغلب مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. شهیدا در این کتاب، تحلیل جامعی از کنش و واکنش بین HSP ها و افراد سمی، به همراه راهکارهای عملی برای ایجاد یک سپر محافظ روان‌شناختی در دوره بهبودی ارائه می‌کند. او HSP ها را قادر می‌سازد تا از «قدرت‌های فوق‌العاده» و موهبت‌های ذاتی خود بهره ببرند، یعنی همان دارایی‌های حقیقی برای تشخیص روابط سالم و تعیین حدود مرزها. برای افراد بسیار حساسی که می‌خواهند درک بهتری از خود داشته باشند و بدانند چه چیزی به آن‌ها آسیب‌زده و یاد بگیرند که چگونه شفا یابند و کشف کنند که چگونه به سمت پیشرفت حرکت کنند، کتابی از این مفیدتر سراغ ندارم.

مراجعه‌نیم بارها گفته‌اند که از نوشته‌های شگفت‌انگیز شهیدا بسیار سپاسگزارند، زیرا سبک او بر اساس شواهد و تمرکز بر روی نقاط قوت است. او دقیقاً می‌داند که یک بازمانده چه چیزی را تجربه می‌کند و بهبودی از سوءاستفاده خودشیفته‌وار چقدر می‌تواند دردناک باشد، این همان چیزی است که به آثار او اجازه می‌دهد تا به شیوه‌ای همدلانه با خوانندگان خود ارتباط برقرار کند و ماهیت واقعی افراد سمی و خودشیفته‌ها را به آنان نشان دهد. او عمیقاً می‌داند که بازماندگان اغلب شرمی را که بر اثر گیج‌سازی، سرزنش کردن و سایر تاکتیک‌های سوءاستفاده عاطفی به آنان تحمیل شده است را درونی می‌سازند. او می‌داند که آنان با پیامدهای چرخه اعتیادآوری که اغلب در ارتباط با سوءاستفاده‌کنندگان ایجاد می‌شود دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در نتیجه شهیدا به‌طور جدی تلاش می‌کند تا راهبردهای سالم و شفادهنده مرتبط را به شیوه‌ای مهربانانه و دلسوزانه بیان کند. کتاب او مانند دوست خردمندی است که ارواح مجروح هم‌درد را در سفر بهبودی از آسیب‌های ناشی از رابطه تسکین می‌بخشد.

شهیدا بدون شک یکی از آگاه‌ترین صداها در زمینه شفای آسیب‌های ناشی از سوءاستفاده شریک زندگی به‌ویژه آزار روانی است. علاوه بر این او یک مربی زندگی، پژوهشگر و نویسنده فوق‌العاده معتبری است که با صداقت تمام به آنچه می‌گوید عمل می‌کند و در نتیجه به الگویی برجسته برای خوانندگان تبدیل می‌شود. بر اساس پژوهش‌ها و ارتباطش با بازماندگان می‌داند چه چیز کارآمد است. او شجاعانه و شفاف پیشنهادها و شفابخش خود را که مبتنی بر پژوهش‌ها، تجربیات زندگی شخصی و مشاوره با سایر متخصصان این حوزه است را با شما به اشتراک می‌گذارد.

در نتیجه، ای خواننده عزیز، یک فنجان چای داغ بریزید، در شومینه آتش روشن کنید و همراه این کتاب روی مبل خود لم دهید. از این کتاب

فوق‌العاده در زمینه بهبودی از سوءاستفاده روانی و آدم‌های بسیار حساس لذت ببرید. هنگامی که در مورد مراحل بعدی تبدیل به یک فرد بسیار حساس کاملاً قدرتمند بیشتر بدانید، شفا در انتظار شما خواهد بود.

— اندریا شنایدر^۱

www.ketab.ir