

۲۰۹۹۲۰۴

آدم‌های سمی

لیلیان گلاس

ترجم: سروناز صادقی

www.ketab.ir



انتشارات نیک فرجام

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

عنوان و نام پدیدآور : آدم‌های سمی/لیلیان گلاس؛ مترجم سروناز صادقی.

مشخصات نشر : تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۴۴ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک : 978-622-6395-60-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت

Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable, 1995

عنوان دیگر : آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید.

موضوع : اختلاف بین اشخاص

موضوع : سازگاری

موضوع : دشنام گویی

موضوع : ارتباط بین اشخاص

شناسه افزوده : صادقی، سروناز، ۱۳۶۵ -، مترجم

رده بندی کنگره : ۶۳۷BF

رده بندی دیسی : ۱۵۸/۲

شماره کتابخانه : ۵۹۴۵۶۳



انقلاب نیکه فرجام

آدم‌های سمی

لیلیان گلاس

ترجمه‌ی: سروناز صادقی

ویراستار: سید مرتضی فخری قاضیانی

اول ۱۳۹۸

۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۶۰-۱

۴۸۰۰۰ تومان

نوبت چاپ

تیراژ

شابک

قیمت

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۹	یادداشت مترجم
۱۳	پیشگفتار
۲۰	فصل ۱
۲۰	آیات انسان سمی در زندگی شما حضور دارد
۲۰	آزمون انسان سمی
۲۰	نشانه‌های عاطفی
۲۲	نشانه‌های رفتاری
۲۲	نشانه‌های جسمی
۲۳	نشانه‌های ارتباطی
۲۴	پاسخ‌های شما به چه معنی هستند
۲۶	فصل ۲
۲۶	رفتار سمی
۲۶	کدام سمی
۲۹	توجیه گفتارهای سمی
۳۰	گفته‌های دوپهلو
۳۱	گفتن حرف‌های سمی به خودمان
۳۳	سندرم «فقط داشتم شوخی می‌کردم»
۳۵	با دقت به حرف‌ها گوش کنید
۳۹	فصل ۳
۴۰	حسادت ریشه همه سموم
۴۳	چرا آنها به دلیل موفقیت یا زیبایی‌تان از شما متنفر هستند
۴۵	چرا آنها تنها زمانی شما را دوست دارند که موفق یا زیبا هستید
۴۷	چرا آنها از شما متنفر هستند زمانی که ناموفق هستید
۴۹	چرا آنها از شما متنفر هستند پس از آنکه شما را می‌شناسند
۵۳	فصل ۴
۵۳	انسان‌های سمی را در زندگی خود شناسایی کنید
۵۳	درک اولیه شما در این رابطه که کسی ممکن است برای شما سمی باشد

- ۵۵ چه کسی سمی است
 ۵۶ چرا برخی سمی هستند
 ۵۷ افراد سمی و بیمار
 ۶۰ حالات سمی مسری هستند
 ۶۲ انسان‌های سمی بدترین را به شما منتقل می‌کنند
 ۶۳ دوست شما می‌تواند دشمن دیگران باشد
 ۶۵ انسان‌های سمی در گذشته شما
 ۶۶ چه کسی برای من سمی است
 ۷۲ فصل ۵
 ۷۲ ۳۰ نوع مختلف از انسان‌های سمی
 ۷۳ مگر نمی‌کنید که این ویژگی‌ها خیلی به نظرتان آشنا هستند
 ۷۴ کسانی که شما را تحقیر می‌کنند
 ۷۵ انسان‌های پدربزرگ
 ۷۶ کسانی که خودشان را تخریب می‌کنند
 ۷۸ آدم‌هایی که وقتی نیازشان داریم ناپدید می‌شوند
 ۷۹ آدم‌هایی که مثل شراب‌خواران حاکم هستند
 ۸۱ کسانی که اهل غیبت کردن هستند
 ۸۳ کسانی که همیشه غضب‌آلود هستند
 ۸۴ کسانی که بخت از آنها رویگردان شده است
 ۸۵ کسانی که در ظاهر به شما لبخند می‌زنند اما
 ۸۷ انسان‌های سست‌عنصر و بی‌مزه
 ۸۸ کسانی که اهل فرصت‌طلبی هستند
 ۸۹ کسانی که عاشق دستور دادن هستند
 ۹۱ انسان‌های لوده
 ۹۳ آدم‌های بی‌دست و پا
 ۹۴ انسان‌هایی که مشکلات روانی دارند
 ۹۵ دروغگوها
 ۹۷ فضول‌ها
 ۹۸ خسیس‌ها
 ۹۹ دیوانه‌ها
 ۱۰۱ کسانی که فقط خودشان را می‌بینند و می‌گویند فقط و فقط من
 ۱۰۲ خودشیرین‌ها
 ۱۰۳ خود برترین‌ها
 ۱۰۴ پر فیس و افاده‌ها
 ۱۰۵ کسانی که همیشه در حال رقابت هستند

سلطه طلب‌ها	۱۰۶
کسانی که عاشق انتقاد هستند	۱۰۸
عقل کل‌ها	۱۰۹
بی‌عاطفه‌ها	۱۱۰
بدبین‌ها	۱۱۱
آتش بیار معرکه	۱۱۱
فصل ۶	۱۱۵
شیوه برخورد با انسان‌های سمی	۱۱۵
نه گفتن‌های مکرر دیگران در مواجهه با انسان‌های سمی	۱۱۵
شیوه بیرون دادن نفس برای کنترل فشار عصبی (دم و باز دم)	۱۱۶
شیوه شایخی کردن	۱۱۷
شیوه توقف یک فکر منفی	۱۲۰
شیوه آینه	۱۲۱
شیوه مقابله به مثل مستقیم	۱۲۳
شیوه پرسش همراه آرامش	۱۲۴
شیوه فریاد زدن و تخلیه ناراحتی	۱۲۸
شیوه مهر ورزیدن و عطفافت	۱۳۰
شیوه تخیلی - نیابتی	۱۳۱
شیوه قطع رابطه	۱۳۴
شیوه خود تخریبی	۱۳۶
نه گفتن‌های مکرر در مواجهه با انسان‌های سمی	۱۳۷
زیاد اصرار نکنید که کسی باید حتما شما را دوست داشته باشد	۱۳۷
فصل ۷	۱۳۸
شیوه‌هایی که می‌توان برای تروریست‌های سمی خاص به کار گرفت	۱۳۸
کسانی که شما را تحقیر می‌کنند	۱۳۹
پر حرف‌ها	۱۴۱
انسان‌هایی که خودشان را تخریب می‌کنند	۱۴۱
کسانی که در موقع نیاز ناپدید می‌شوند	۱۴۱
آتش زیر خاکسترها	۱۴۳
کسانی که اهل غیبت کردن هستند	۱۴۴
انسان‌های غضب‌آلود	۱۴۵
کسانی که بخت از آنها رویگردان شده است	۱۴۶
کسانی که در رو لبخند اما پشت سر خنجر می‌زنند	۱۴۶
انسان‌های سست عنصر	۱۴۷
کسانی که اهل فرصت‌طلبی هستند	۱۴۷

- ۱۴۸ کسانی که عاشق رئیس بازی و دستور دادن هستند
- ۱۴۹ لوده‌ها
- ۱۵۰ بی‌دست و پاها
- ۱۵۱ روانی‌ها
- ۱۵۲ دروغگوها
- ۱۵۳ فضول‌ها
- ۱۵۳ خسیس‌ها
- ۱۵۴ دیوانه‌ها
- ۱۵۵ کسانی که فقط و فقط خودشان را می‌بینند
- ۱۵۶ خودمیرین‌ها
- ۱۵۶ ودبرترین‌ها
- ۱۵۷ پر فیس و افاده‌ها
- ۱۵۸ کسانی که همیشه در حال رقابت هستند
- ۱۵۹ سلم‌طلب‌ها
- ۱۶۱ کسانی که عاشق انتقاد کردن هستند
- ۱۶۲ عقل کل‌ها
- ۱۶۳ بی‌عاطفه‌ها
- ۱۶۳ بدبین‌ها
- ۱۶۴ آتش بیار معرکه
- ۱۶۵ انتخاب شیوه‌های خاص
- ۱۶۷ فصل ۸
- ۱۶۷ انتخاب شیوه مقابله براساس نقش انسان‌ها- سمی در زندگی شما
- ۱۶۷ ما گزینه‌هایی در اختیار داریم
- ۱۶۸ والدین سمی
- ۱۷۱ برادر و خواهرهای سمی
- ۱۷۲ همسران سمی
- ۱۷۳ فرزندان سمی
- ۱۷۵ دوستان سمی
- ۱۷۵ معشوقه‌های سمی
- ۱۷۶ همسایه‌های سمی
- ۱۷۷ انسان‌های سمی در محل کار
- ۱۷۷ رئیس سمی
- ۱۷۸ همکاران سمی
- ۱۷۹ زبردستی‌های سمی
- ۱۸۰ مقامات سمی

- ۱۸۱ حرفه‌ای‌های سمی
- ۱۸۲ خدماتی‌های سمی
- ۱۸۵ فصل ۹
- ۱۸۵ مقابله با خشم و آسیب ناشی از روابط سمی
- ۱۸۶ با خودتان صادق باشید
- ۱۸۷ مشخص کنید که واقعا از دست چه کسی عصبانی هستید
- ۱۸۸ فرافراز و نشیب‌های احساسی را بپذیرید
- ۱۸۸ با یک نامه به رابطه سمی پایان دهید
- ۱۹۱ با یک تلفن به یک رابطه سمی پایان دهید
- ۱۹۱ به مدت سه روز در رو به یک رابطه سمی خاتمه دهید
- ۱۹۲ اینک نذر سوم کمک بگیرید تا به یک رابطه سمی خاتمه دهید
- ۱۹۲ مقابله با تأثیرات ماندگار خشم هرگز از خشونت استفاده نکنید
- ۱۹۲ بروز فریاد سمی
- ۱۹۳ ناراحتی و خشم خوب را در درون‌تان نگه دارید
- ۱۹۳ خاطرات و عکس‌ها را دور بفرستید
- ۱۹۴ با روشن کردن شمعدان احساسات سمی خود را پاک کنید
- ۱۹۴ هدایای داده شده را دور بفرستید
- ۱۹۴ آرامش ناشی از این باور که از فردی وزن سزای اعمالش را خواهد دید
- ۱۹۵ موفقیت شما بهترین راه انتقام گرفتن است
- ۱۹۶ بخشش یعنی کنار آمدن و ادامه دادن زندگی
- ۱۹۷ فصل ۱۰
- ۱۹۷ اهمیت بودن خود واقعی‌تان؛ مجموعه‌ای از باورها و سمی
- ۱۹۷ خلق و خوی شما و تأثیرات سمی که
- ۲۰۰ اولین برخوردها و تأثیرات سمی
- ۲۰۱ مجموعه نشانه‌های سمی
- ۲۰۲ نحوه لباس پوشیدن سمی
- ۲۰۱ مدل موی سمی
- ۲۰۱ ناخن‌های سمی
- ۲۰۳ پوست سمی
- ۲۰۴ بهداشت نامناسب و سمی
- ۲۰۴ دهان سمی
- ۲۰۵ زبان بدن سمی
- ۲۰۵ حالات صورت سمی
- ۲۰۷ مهارت‌های گفتار سمی
- ۲۰۸ مهارت‌های ارتباط سمی

۲۱۱	به کارگیری مجموعه نشانه‌های سمی
۲۱۳	فصل ۱۱
۲۱۳	احیای یک رابطه سمی
۲۱۴	انسان می‌تواند تغییر کند
۲۱۵	توانا بود هر که دانا بود
۲۱۷	نوشتن نامه
۲۱۸	تماس تلفنی
۲۱۹	تماس رو در رو
۲۱۹	پذیرفتن هرگونه واکنش
۲۲۰	دوست داشتن یعنی عذرخواهی برای رفتارهای سمی
۲۲۰	این مسئله را به عهده خود آنها بگذارید
۲۲۱	بازسازی یک رابطه سمی
۲۲۲	از نامه‌ها دوری را شروع کنید
۲۲۲	که یک خواستن از فردی که برای او سمی بوده‌اید
۲۲۳	مراقب دل‌ها باشید
۲۲۴	مهربانی از دشمنان بهتر است
۲۲۴	تعیین قوانین جدید برای یک رابطه قبلا سمی
۲۲۸	فصل ۱۲
۲۲۸	به زندگی خودتان برسید
۲۲۸	مراقب خودتان باشید
۲۲۹	برای خودتان وقت بگذارید
۲۳۰	نوازش کردن جسم
۲۳۰	نوازش کردن ذهن
۲۳۱	نوازش کردن روح
۲۳۱	شرایط خود را بسنجید
۲۳۱	انگیزه‌های شرایط ایده‌آل و گام‌های رسیدن به شرایط ایده‌آل
۲۳۲	منزوی نباشید
۲۳۳	خودتان را تغییر دهید
۲۳۴	در زندگی خود هدف داشته باشید
۲۳۶	با انسان‌های جدید و متفاوتی آشنا شوید
۲۳۶	حرف‌های خوب به خودتان بزنید
۲۳۷	با خودتان صادق باشید
۲۳۹	برنده باشیم
۲۴۲	نیازی نیست که قربانی باشید

یادداشت مترجم:

"اندر دل من، درون و بیرون همه اوست
اندر تن من، جان و رگ و خون همه اوست"
«مولوی»

"مگر آدمی نبود که اسیر دیو ماندی
که فرشته ره ندارد به مکان آدمیت
اگر این درنده خوئی ز طبیعتت بمیرد
همه عمر زنده باشی به روان آدمیت"
«سعدی»

با سپاس از خداوند منان به ترجمه این کتاب به سرانجام رسید و با تشکر از تمام عزیزانی که من را یاری کردند این ترجمه در راستای ارتقای دانش روان‌شناختی مردم عزیزمان گامی کوچک بردارم. توصیه می‌کنم این کتاب را برای اصلاح روابط و همچنین شناسایی علت شکست روابط مطالعه فرمایید. جملات روشن‌نگر این کتاب، راهکاری موثر برای همه اقشار جامعه در آگاهی از روابط بین فردی و بُعدهای ناشناخته شخصیت‌های آسیب‌زا و روابط غلط و پر سرافکندگی. هدف‌مان در ترجمه این کتاب برقراری عشق و دوستی و روابط سالم و شناخت روان‌شناختی انسان است و این کتاب، کتابی ضروری برای هر کسی است که روابط سالم می‌خواهد و کتابی است که برای کتابخانه‌ی هر روان‌شناس، جامعه‌شناس، آموزگار، پزشک و والدین که در حال تربیت فرزند هستند و تمام کسانی که می‌خواهند آدم بهتری باشند، لازم است که با جزئیاتی دقیق و نکته‌سنج و در عین حال روان که برای خواندن به ترجمه رسیده است.

اجازه دهید برای مقدمه اضافه کنم برخی از انسان‌ها با وجود نداشتن بهره‌مندی از شرایط - که خیلی از انسان‌ها به دنبال آن هستند - مانند وضعیت اقتصادی مطمئن، چهره‌ی زیبا یا ارتباطات اجتماعی گسترده، همیشه انرژی و اعتماد به نفس

خاصی دارند. حتی بدبین‌ترین انسان‌ها هم نمی‌توانند در برابر این شخصیت‌های جذاب مقاومت کنند و از خود ترشروی نشان دهند. این‌گونه آدم‌ها در هر محفلی می‌درخشند؛ همان‌هایی که برای کمک، راهنمایی و مصاحبت، اولین گزینه‌ی هر کسی خواهند بود. شخصیت آنها به‌گونه‌ای است که همه را به این پرسش وامی‌دارد: «او چه چیزی دارد که من ندارم؟ چه چیزی باعث آرامش درونی این فرد شده است؟ و چه چیزی او را تا این حد جذاب می‌کند؟» اما واقعاً تفاوت آنها با دیگران در چیست؟ احساس ارزشمند بودن آنها از درونشان نشأت می‌گیرد. این‌گونه افراد هیچ‌گاه به دنبال تأیید دیگران نیستند، چون آنقدر اعتماد به نفس دارند که آن را درخودشان پیدا می‌کنند. عادات خاصی وجود دارند که شخصیت‌های جذاب و با اعتماد به نفسی مثل این، برای حفظ دیدگاه سازنده‌ی خود به سورت ارائه به کار می‌بندند؛ مانند: «با دیگران همانگونه رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند.» البته این قانون فرض را بر این می‌گذارد که همه دوست دارند یک جور رفتار کنند. آنها برخورد شود و هنر این است که در نزدیکیان مان بتوانیم تشخیص دهیم که هر کسی ممکن است با چیزهایی خوشحال شود. در واقع افراد دوست‌داشتنی استعداد عجیبی در شناخت مرزهای اطرافیان خود دارند حتی اطرافیانی که برای اولین بار با آنها آشنا می‌شوند و این جمله همیشه با آنهاست که «با هر کسی آن‌گونه رفتار کن که خودش دوست دارد.» انسان‌های جذاب و دوست‌داشتنی در "خواندن" خواسته‌ی دیگران مهارت بسیار زیادی دارند و رفتار خود را طوری تنظیم می‌کنند که با شیوای حس خوشایندی در آنها شوند و به آنها احساس راحتی بیشتری می‌دهند. این افراد اعتماد به نفس درونی خوبی دارند که برخورداری از چنین اعتماد به نفسی خدادادی نیست و می‌تواند اکتسابی باشد. این افراد همیشه مخاطب آنها چه بزرگ‌ترین شخصیت‌های اجتماعی باشند و چه گارسون رستوران، رفتارشان همیشه و بدون استثنا مؤدبانه و محترمانه خواهد بود. در مقابل این افراد نیز افرادی در اطراف شما قرار دارند به نام "شخصیت‌های سمی" که انرژی‌تان را می‌گیرد. این‌گونه افراد می‌توانند روی اراده‌ی پیشرفت شما تأثیر منفی داشته باشند؛ به همین دلیل همه افراد چه در جمع نزدیکان، چه در محیط‌های اجتماعی و کاری و تحصیلی و حتی کارآفرینان باید بی‌نهایت در اطرافیان خود دقت کنند. سردرگمی و اضطرابی که شخصیت‌های

سمی با خود به زندگی دیگران می‌آورند، مواعی هستند که می‌شود از آنها اجتناب کرد

زندگی مدرن می‌تواند بالا و پایین‌های بسیاری داشته باشد. داشتن کسانی که بتوانند هنگام دشواری‌ها شما را حمایت کنند، از اهمیت زیادی برخوردار است. داشتن کسانی که هنگام پیروزی‌ها و موفقیت‌ها به شما تبریک بگویند و تشویقتان کنند نیز به همان اندازه مهم است. شخصیت‌های منفی هیچ‌وقت از موفقیت شما خوشحال نمی‌شوند. آنها حس می‌کنند تمام موفقیت‌ها باید مال خودشان باشد.

از سویی دیگر، انسان‌های با اعتماد به نفس الهام‌بخش دیگران می‌شوند، در حالی که افراد متکبر و مغرور، دیگران را آزار می‌دهند. کسانی که روحیه‌ی خودبزرگ بینی دارند، احساس می‌کنند از اطرافیان خود بهتر و برتر هستند. این موضوع در رفتار زندگی شخصی می‌تواند آزاردهنده باشد، در حالی که در موقعیت‌های کاری می‌تواند فضای خسته‌کننده‌ای به وجود بیاورد.

شخصیت‌هایی که مدار خود را قربانی شرایط جلوه می‌دهند، همیشه اشتباهات خود را توجیه می‌کنند و انگشت اتهام را به سمت دیگران نشان می‌گیرند. این شخصیت‌ها نمونه‌ای از سمی‌ترین افراد محسوب می‌شوند که می‌توانید در کنار خود داشته باشید. آنها هیچ‌گاه مسئولیت اشتباهات خود را به عهده نمی‌گیرند و همیشه دیگران را مقصر می‌دانند. این عادت در محیط کار باعث می‌شود دیگران نیز برای تبرئه‌ی خود از اتهام وارده، شروع به متهم کردن دیگران کنند و این روند همینطور ادامه پیدا می‌کند. شما نیز احتمالاً چنین افرادی را می‌شناسید؛ ممکن است کارمند یا دوست‌تان یا از نزدیکان‌تان باشند. در این کتاب به دفعان این است که هرچه زودتر آنها را بشناسید و با آنها در مورد این ویژگی‌ها شان به پلی دوستانه و در جمعی دونفره گفت‌وگو کنید و از این طریق آنها را دعوت به پرورش نیروی درونی‌شان کنید. به آنها کتابی مرتبط با افزایش نیروی درونی، افزایش حس ارزشمند بودن و اعتماد به نفس و آرامش و حس دوست داشتن و دوست داشته شدن هم‌نوع هدیه دهید و از این طریق فردی باشید که ویژگی‌های منفی‌شان را پاک کرده‌اید. در این کتاب شما را با این نوع شخصیت‌های سمی آشنا می‌کنیم که حضورشان در زندگی شما می‌تواند موفقیت‌تان و موفقیت‌شان را تحت تأثیر قرار دهد. این کتاب به شما هم کمک می‌کند که بهترین خودتان باشید و ویژگی‌های

سمی را شناخته و برای خود و دیگران فردی تلخ و سمی نباشید. در واقع ترجمه و خواندن این کتاب، گامی به سمت خودشناسی است.

در پایان ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر، مادر و برادر عزیزم به خاطر تمام لحظه‌هایی که در کنارم بودند.