

www.ketab.ir

آدم‌های سمی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: اکرم حسن‌زاده نوروژی

Toxic people
by Lillian Glass

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

عنوان و نام پدیدآور: آدم‌های سمی: ده شیوه‌ی برخورد با افرادی که باعث می‌شوند زندگی برایتان رنج‌آور شود / نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم اکرم حسن‌زاده.

مشخصات نشر: قزوین: آزمیدخت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۲۴۲-۶۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life miserable, c1995.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید" و ترجمه نهضت صالحیان (فرمودی، مینا فتاحی) (عرفانیان) توسط انتشارات درس، ۱۳۹۵ منتشر شده است.

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

عنوان دیگر: ده شیوه‌ی برخورد با افرادی که باعث می‌شوند زندگی برایتان رنج‌آور شود.

موضوع: اختلاف بین اشخاص

موضوع: Interpersonal conflict

موضوع: سازگاری

موضوع: (Adjustment) (Psychology)

موضوع: دشنام‌گویی

موضوع: Invective

موضوع: ارتباط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal communication

شناسه افزوده: حسن‌زاده، اکرم، ۱۳۶۶-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۶۱۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



انتشارات آذر میدخت

آدم‌های سمی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: اکرم حسن‌زاده نوروزی

ویراستار: علی عبدالحمیدی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

www.ketab.ir



مرکز پخش

مدرس، سینای شمالی، پلاک ۸۴

۰۲۵ ۳۶۶۷ ۴۵۷۲

۰۲۵ ۳۶۶۵ ۱۳۴۰

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub.ir

Book.pars@yahoo.com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۲-۶۹-۱

مقدمه

«چوب‌ها و سنگ‌ها می‌توانند استخوان‌های مرا بشکنند، اما واژه‌ها هرگز نمی‌توانند مرا آزار دهند.» اکثر ما با این جمله‌ی به‌ظاهر ساده‌ی دوران کودکی، رشد یافته و بزرگ شده‌ایم. ممکن است آن را برای مقابله و بی‌اثر کردن سخنان زشت برخی از افراد آزار دهنده‌ی دوران کودکی‌مان، مانند یک دختر تندخویا یک پسر گستاخ که در حال تمسخر، آزار ویا تحقیر و توهین به ما در زمین بازی بوده‌اند، از ته دل و با صدای بلند فریاد زده باشیم. احتمالاً تاکنون هرگز این شعار دوران کودکی‌مان را مورد بررسی و تجدیدنظر قرار نداده‌ایم.

هنگامی که ما آن را مورد بازبینی و بررسی مجدد قرار می‌دهیم، به درستی و نادرستی آن پی می‌بریم. اگرچه این سخن که چوب‌ها و سنگ‌ها می‌توانند استخوان‌های هر فردی را بشکنند قطعاً صحیح می‌باشد، اما اینکه واژه‌ها هرگز به شما آسیب وارد نمی‌کنند نادرست است. واژه‌ها نیز قطعاً به شما صدمه می‌زنند.

در طی سال‌های فعالیت شخصی‌ام، به عنوان متخصص ارتباطات و مشاور کلامی، گفتاری و تصویری، اثرات غیرقابل‌باور واژه‌ها را دیده‌ام. من دریافتم که این واژه‌های زشت، حرکات ناهنجار و مردم تندخو چه اثرات مخرب و ویرانگری بر زندگی افراد دارند. پی بردم که ما انسان‌ها چقدر ناباورانه ضعیف و آسیب‌پذیر هستیم. ما از لحاظ عاطفی بسیار حساس و آسیب‌پذیریم به گونه‌ای که نه تنها وقایع زشت و ناپسندی را که در دوران کودکی برایمان اتفاق افتاده فراموش نمی‌کنیم، بلکه تمایل به زندگی کردن مبتنی بر سخنانی که در دوران کودکی شنیده و حرکاتی که در آن زمان دیده‌ایم نیز داریم.

با این وجود، چرا بسیاری از ما در بزرگسالی به رهایی از عزت نفس ضعیفی که در دوران کودکی به ما تحمیل شده است، باید به دنبال روان‌درمانی باشیم؟ هنگامی که یک مرد میان سال نسبت به شغل خود دچار روزمرگی و یکنواختی شده و احساس می‌کند که نمی‌تواند از این حس ناخوشایند رهایی پیدا کند، متوجه می‌شود که علت این مشکل سخنان معلم او بوده که به آن‌ها می‌گفت «شما هرگز مفهوم هیچ چیزی را درک نخواهید کرد» و «شما به اندازه‌ی کافی خوب و توانمند نیستید» که اکنون مانع او شده و او را از پیشرفت بازداشته است.

هنگامی که زن جوانی به دلیل اختلال تغذیه به یک مشاور خوب مراجعه می‌کند، پی می‌برد که دلیل این اختلال، رفتار ناپسند همکلاسی‌های دوران کودکی‌اش بوده که او را یک «گاوچاق» خطاب کرده‌اند و سبب قرارگیری او در این مسیر بی‌اشتهایی و سوء تغذیه شده‌اند.