

آدم‌های سمی

چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی،

کنترل و خنثی کنید

پرفسور لیلیان گلاس

دکتر نهضت صالحیان (فرنودی)

مینا فتحی (عرفانیان)



انتشارات لیوسا

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

طبقه‌بندی: علائم عاطفی، علائم رفتاری، علائم جسمی، و علائم گفتاری، پاسخ دهید.

علائم عاطفی

۱. آیا بعد از صحبت با این فرد احساس کمبود انرژی می‌کنید؟
۲. آیا بعد از تماس و گفتگو با این شخص روحیه‌تان خراب می‌شود؟
۳. آیا حس می‌کنید که این فرد از صمیم قلب شما را دوست ندارد (حتی با اینکه هیچ‌گاه حرف نامناسبی به شما نمی‌زند؟)
۴. آیا بعد از تماس با این فرد احساس کم‌ارزشی می‌کنید؟
۵. آیا بعد از ارتباط با این شخص احساس پلشتی می‌کنید؟
۶. آیا پس از وقت گذراندن با این فرد احساس تخلیه‌ی عاطفی می‌کنید؟
۷. آیا بعد از دیدن این فرد احساس کودن‌بودن یا بی‌کفایتی می‌کنید؟
۸. آیا اغلب در زمان حضور این شخص یا پس از رفتن او احساس افسردگی و غم می‌کنید؟
۹. آیا بعد از تماس با این فرد احساس می‌کنید که شما فرد دل‌انگیزی نیستید؟
۱۰. آیا زمانی که این فرد حضور دارد شما احساس عصبی بودن یا خشم می‌کنید؟
۱۱. آیا در زمان بودن با این شخص احساس رنجش و آزرده‌گی به شما دست می‌دهد؟
۱۲. آیا بعد از بودن با این فرد شما احساس می‌کنید که از پا افتاده‌اید؟
۱۳. آیا این فرد باعث می‌شود شما حس ناخوشایندی نسبت به خود داشته باشید؟
۱۴. آیا برای تحمل این فرد ناخودآگاهانه به مصرف مواد روانگردان، دارو، یا پرخوری تمایل می‌یابید؟

آیا فردی سمی در زندگی شما وجود دارد؟

آزمون تشخیص و شناسایی افراد سمی

- نشانه‌های حسی
- نشانه‌های رفتاری
- نشانه‌های بدنی
- نشانه‌های گفتاری
- نتیجه‌ی پاسخ‌های شما

آزمون تشخیص و شناسایی افراد سمی

برای اینکه بتوانیم در تشخیص و شناسایی افراد سمی به خودمان کمک کنیم، آزمونی برای تشخیص این‌گونه افراد تدوین و طراحی کرده‌ام. این آزمون می‌تواند به شما نشان دهد که این قبیل افراد می‌توانند چه تأثیرات گوناگونی در شما و جنبه‌های مختلف زندگی و سلامت‌تان داشته باشند.

بعد از مطالعه‌ی این کتاب حتی بدون انجام این آزمون نیز شما قادر خواهید بود افراد سمی حاضر در زندگی و اطراف خود را شناسایی کنید. برای انجام این آزمون، نخست فردی را تصور کنید که دوستش ندارید، کسی که باعث می‌شود شما احساس درماندگی کنید و کسی که شما در کنار آمدن با او دچار مشکل هستید. حال به پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید با پاسخ بلی یا خیر در چهار

۲۹. آیا بعد از بودن در کنار این فرد به مصرف مواد روانگردان یا داروی آرام‌بخش روی می‌آورید؟
۳۰. آیا در زمان بودن یا بعد از آن در کنار این شخص شما به پر خوری یا بی‌اشتهایی دچار می‌شوید؟
۳۱. آیا گاه اتفاق افتاده که فکر کنید دلتان می‌خواهد این فرد را کتک یا مشت بزنید یا به نحوی جسماً او را تنبیه کنید؟
۳۲. آیا دائم در پی طرح نقشه برای دوری کردن از این فرد هستید؟
۳۳. آیا این فرد سعی می‌کند پشت سر شما پاپوش دوزی یا در کارتان کارشکنی کند؟
۳۴. آیا این فرد با بی‌شخصیت کردن شما سعی در نفی اهمیت شما دارد؟
۳۵. آیا این فرد در هنگام تنها بودن با شما رفتاری متفاوت با زمانی دارد که در جمع هستید؟
۳۶. آیا شما در زمان حضور این فرد ناخودآگاهانه رفتارهای خشم‌آلود یا برعکس، رفتارهای بیش از حد متواضعانه نشان می‌دهید؟

نشانه‌های جسمی

۳۷. آیا حضور این فرد باعث می‌شود سردرد بگیرید؟
۳۸. آیا هرگاه که این شخص حضور دارد یا حتی یادآوری حضورش، باعث انقباض عضله‌های صورت شما یا گره خوردگی ابروان یا تند شدن تنفس شما می‌شود؟
۳۹. آیا شما در حضور این فرد در معده‌تان احساس آشفتگی می‌کنید؟
۴۰. آیا در حضور این فرد احساس می‌کنید ناخودآگاهانه دچار انقباضات عضلانی شده‌اید؟
۴۱. آیا در حضور این فرد ناخودآگاهانه دچار مشکل تنفسی می‌شوید؟
۴۲. آیا در حضور این فرد دچار تنش و درد در ناحیه‌ی گردن و پشت

۱۵. آیا در زمان حضور این فرد ناخودآگاهانه برای عکس‌العمل نشان دادن در قبال او از غذا خوردن خودداری می‌کنید؟
۱۶. آیا این شخص در زمان حضور دیگران شما را نادیده می‌گیرد و شما احساس بی‌هویتی می‌کنید؟
۱۷. آیا این شخص با مسخره کردن شما در مقابل دیگران باعث آزدگی شما می‌شود و سپس می‌گوید: «شوخی کردم؟»
۱۸. آیا بر این باورید که این شخص با شما صادق نیست؟
۱۹. آیا این فرد دائماً در مورد شما قضاوت می‌کند طوری که باور کرده‌اید هیچ کاری را نمی‌توانید درست انجام دهید؟
۲۰. آیا این فرد دائماً شما را در مقابل دیگران کوچک یا تحقیر می‌کند؟
۲۱. آیا شما برای این فرد احترامی قائل نیستید و او هم به شما احترام نمی‌گذارد؟
۲۲. آیا این فرد عواطف شما را به بازی می‌گیرد؟
۲۳. آیا بعد از بودن در کنار این شخص در انجام کارهایتان احساس ناامیدی می‌کنید؟
۲۴. آیا وجود این شخص در زندگی شما باعث می‌شود در بیشتر مواقع احساس کنید دلتان می‌خواهد گریه کنید؟
۲۵. آیا زمانی که از این فرد دورید احساس آرامش می‌کنید؟
۲۶. آیا گاه در تخیلتان دلتان می‌خواهد که این فرد دچار مشکل و گرفتاری شود و رنج ببرد؟
۲۷. آیا اگر بدانید که این فرد را دیگر دوباره نخواهید دید احساس شادمانی می‌کنید؟

نشانه‌های رفتاری

۲۸. آیا از نظر جسمانی دلتان می‌خواهد از تماس با این فرد خودداری کنید؟