

۲۰۸۸۸۸۳

به نام خدا

آدم‌های سمی

ده روش برخورد با آدم‌هایی که زندگی را به شما
عذاب اور می‌کنند.

لیلیان گلاس



سرشناسه

: گلاس ، لیلیان ، ۱۹۵۲ م.

Glass , Lillian.

عنوان و نام پدیدآور : آدم های سمی : ده روش برخورد با آدم هایی که زندگی را به شما عذاب آور

می کنند / نویسنده لیلیان گلاس ، ترجمه علیرضا قدری

مشخصات نشر : تهران : انتشارات آرمان نوباوه ، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۳۱۴ ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۱-۰۶-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : Toxic people : ۱۰ ways of dealing with people who

make your life miserable , c۱۹۹۵

یادداشت : کتاب چهار نخستین بار تحت عنوان " آدم های سمی : چگونه نقش افراد

سمی را در زندگیتان شناسایی ، کنترل و خنثی کنید " ترجمه و منتشر شده است .

عنوان دیگر : ده روش برخورد با آدم هایی که زندگی را به شما عذاب آور می کنند

عنوان دیگر : آدم های سمی چگونه از افراد سمی را در زندگیتان شناسایی ، کنترل و

خنثی کنید .

شناسه افزوده : قدری ، علیرضا ، ۱۳۰۰ ترجم

رده بندی کنگره : BF ۶۳۷

رده بندی دیودی : ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۵۹۷۷۱



آدم های سمی

لیلیان گلاس ، ترجمه علیرضا قدری

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸

شمارگان (تیراژ) : ۵۰۰ نسخه

چاپ : نقره آبی

قیمت : ۴۵۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۱-۰۶-۶

نشانی : انقلاب. خیابان نظری. پلاک ۸۵. واحد ۲

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۱۱	فصل ۱: آیا در زندگی شما آدم های سمی وجود دارد؟
۱۱	تست آدمهای سمی
۱۱	علائم عاطفی
۱۳	علائم رفتاری
۱۴	علائم نزدیک
۱۵	علائم ارتباطی
۱۶	مفهوم جواب های شما
۱۸	فصل ۲: رفتارهای سمی
۱۸	سخنان سمی
۲۱	ناراحت کردن دیگران
۲۳	طعنه زدن
۲۵	گفتن جملات سمی به خودمان
۲۸	فقط شوخی کردم!
۳۲	کلمات بد و دشنام، تنها کلمات سمی نیستند
۳۶	فصل ۳: دلیل رفتارهای سمی
۳۶	حسادت ریشه همه سموم
۴۵	راز دوست داشتن شما وقتی زیبا و موفق هستید
۴۸	علت متنفر شدن از شما پس از شکست

- راز تنفر از شما وقتی شما را می شناسند؟ ۵۰
- نمی شود همه را از خود راضی نگه دارید؟ ۵۲
- فصل ۴: تشخیص آدمهای سمی در زندگیتان ۵۴
- آیا آدمی در زندگیتان سمی است یا نه؟ ۵۴
- آدم سمی کیست؟ ۵۶
- چرا آدم های سمی وجود دارند؟ ۵۷
- آدم های سمی و بیماری ۵۹
- در بیت خانه های سمی به دیگران! ۶۴
- بدترین حالت ها در شما ۶۶
- افراد سمی در گذشته شما ۷۰
- چه کسی نسبت به مر سمی است؟ ۷۱
- آیا خصوصیات افراد شبیه کنی شما؟ ۷۳
- فصل ۵: ترس های سمی ۷۵
- آیا این ها برای شما آشنا نیستند؟ ۷۵
- ۱- آدمی که شما را به زمین می زند تا خودش را بالا بکشد ۷۶
- ۲- پیر حرف ۷۸
- ۳- آن هایی که با دست خود، خودشان را به زمین می زنند ۷۹
- ۴- دهنده ها ۸۱
- ۵- آتشفشان های خاموش اما کشنده ۸۳
- ۶- شایعه پراکن ۸۵

- ۷- بوکسورهای عصبی ۸۷
- ۸- قربانی بخت بد و شوم ۸۹
- ۹- دوست هایی که با لبخند، خنجر از پشت می زنند ۹۱
- ۱۰- آدم های تنبل و بی عرضه ۹۳
- ۱۱- نزست طلب ها ۹۵
- ۱۲- آدم های قلدر، رئیس مانند ۹۶
- ۱۳- جرکر ها ۹۸
- ۱۴- افراد غافل نظر اجتماع که به احساسات دیگران توجه نمی کنند ۱۰۰
- ۱۵- روانی ها ۱۰۲
- ۱۶- دروغ گو های مزخرف! ۱۰۴
- ۱۷- مداخله گران در زندگی مردم ۱۰۶
- ۱۸- ناخن خشک خسیس ۱۰۷
- ۱۹- افراد متعصب ۱۰۹
- ۲۰- خود شیفته ۱۱۰
- ۲۱- چاپلوس ۱۱۲
- ۲۲- حق به جانب ها ۱۱۳
- ۲۳- فخر فروشان مغرور ۱۱۴
- ۲۴- رقابت جویان ۱۱۶
- ۲۵- کنترلرها ۱۱۷
- ۲۶- منتقدان شاکی ۱۲۰

- ۲۷_ مغرور همه چیزدان ۱۲۲
- ۲۸_ پنجال های بی احساس ۱۲۳
- ۲۹_ شکاک های خیالاتی ۱۲۴
- ۳۰_ محرک ها یا آتش بیار های معرکه! ۱۲۵
- فصل ۶: مهارت کنار آمدن با آدم های سمی ۱۲۹
- * تکنیک هایی که نباید از آن استفاده کنید! ۱۲۹
- مهارت شوخی کردن ۱۳۱
- مهارت فکر نکردن ۱۳۶
- مهارت ۱۳۷
- مهارت رویارویی مصلحانه ۱۴۱
- تکنیک آرام سوال پرسیدن ۱۴۳
- مهارت مهلت دادن و عشق ورزی ۱۵۱
- تکنیک خیال پرداز تخیلی (مصنوعی) ۱۵۲
- مهارت کشیدن پریز از برق ۱۵۵
- ۱_ خود را هرگز تخریب نکنید! ۱۵۸
- ۲_ خشونت فیزیکی ممنوع ۱۵۹
- ۳_ هیچ وقت با بی رحمی گروگان نگیرید ۱۶۰
- ۴_ کنار این افراد نمانید! ۱۶۰
- فصل ۷: تکنیک های خاص برای بیمارهای سمی خاص ۱۶۲
- ۱_ آدم هایی که شما را زمین می زنند تا خود را بالا بکشند ۱۶۳

- ۲_ پیر حرف ها ۱۶۵
- ۳_ آن هایی که با دست خود، خودشان را به زمین می زنند ۱۶۶
- ۴_ دونده ها ۱۶۷
- ۵_ آتشفشان خاموش اما کشنده ۱۶۸
- ۶_ عریچه پراکن ۱۶۹
- ۷_ وکسور ۱۷۱
- ۸_ قربانی بخا شود ۱۷۲
- ۹_ دوستان منافق که با لبخند از پشت خنجر میزنند ۱۷۲
- ۱۰_ آدم های تنبل و بی عرض ۱۷۳
- ۱۱_ فرصت طلب ها ۱۷۴
- ۱۲_ آدم های قلدر و رئیس گونه ۱۷۵
- ۱۳_ جو کر ها ۱۷۷
- ۱۴_ افراد غافل از نظر اجتماعی که به احساسات دیگران توجه نمی کنند ۱۷۸
- ۱۵_ بیماران روانی ۱۷۹
- ۱۶_ دروغ گوهای مزخرف ۱۸۱
- ۱۷_ مداخله گران در زندگی مردم ۱۸۲
- ۱۸_ ناخن خشک های خیس ۱۸۳
- ۱۹_ افراد متعصب ۱۸۴
- ۲۰_ خود شیفته ها ۱۸۵

- ۱۸۷ ۲۱- چابلوس ها
- ۱۸۸ ۲۲- حق به جانب ها
- ۱۸۹ ۲۳- فخر فروشان مغرور
- ۱۹۰ ۲۴- رقابت جویان
- ۱۹۲ ۲۵- کنترل گر ها
- ۱۹۴ ۲۶- منتقدان شاکی
- ۱۹۵ ۲۷- مغرور همه چیزدان
- ۱۹۷ ۸- یخچال های بی احساس
- ۱۹۸ ۲۹- شک های خیالاتی
- ۱۹۹ ۳۰- محرک ها آتش بازی، معرکه
- ۲۰۱ استفاده از مهارت های خاص
- ۲۰۲ فصل ۸: استفاده از مهارت های خاص توجه به نقش آدم در زندگی تان
- ۲۰۲ همه حق انتخاب داریم
- ۲۰۳ پدران و مادران سمی
- ۲۰۸ خواهر و برادر های سمی!
- ۲۱۰ همسران سمی
- ۲۱۱ کودکان سمی
- ۲۱۳ دوستان سمی
- ۲۱۴ عاشقان سمی
- ۲۱۶ همسایگان سمی

- ۲۱۷..... ارباب رجوع سمی
- ۲۱۸..... مدیران سمی
- ۲۱۹..... همکاران سمی
- ۲۲۰..... بردستان سمی
- ۲۲۱..... مسئولان سمی
- ۲۲۲..... افراد حرفه ای سمی
- ۲۲۴..... نیروهای خدماتی سمی
- ۲۲۷..... حق انتخاب داریم
- ۲۲۸..... فصل ۹: کنار آمدن با خشونت در یک رابطه سمی
- ۲۲۸..... با خود صادق باشید!
- ۲۳۰..... از دست چه کسی عصبانی هستید؟
- ۲۳۱..... پذیرش فراز و فرود احساسات
- ۲۳۲..... پایان رابطه با یک نامه!
- ۲۳۶..... پایان دادن به رابطه با تلفن
- ۲۳۷..... پایان دادن رابطه به شکل حضوری
- ۲۳۷..... استفاده شخص سوم
- ۲۳۸..... کنار آمدن با اثرات جانبی عصبانیت
- ۲۴۳..... بخشیدن یعنی فراموشی بدی ها و ادامه زندگی
- ۲۴۵..... فصل ۱۰: اهمیت حالات سمی خود شما و تأثیرات آن بر دیگران
- ۲۴۹..... نخستین بازخورد یک آدم سمی