

چطور نقش آدم‌های سمّی زندگیتان را
شناسایی، کنترل و خنثی کنید

آدم‌های سمّی

دکتر لیلیان گلاس
مترجم: مرجان شمیل شوشتری

مَیوَنگِیتا

سرشناسه: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲-م. Glass, Lillian
 عنوان و نام پدیدآور: آدم‌های سمی: چطور نقش آدم‌های سمی زندگیتان را شناسایی، کنترل و خنثی کنید: ده روش مؤثر و کاربردی برای مقابله با آدم‌هایی که عامل بدبختی‌تان هستند / نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم مرجان شمیل شوشتری.
 مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۶-۷۸-۷۳۶۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: 1995. Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life miserable.
 عنوان دیگر: چطور نقش آدم‌های سمی زندگیتان را شناسایی، کنترل و خنثی کنید.
 عنوان دیگر: ده روش مؤثر و کاربردی برای مقابله با آدم‌هایی که عامل بدبختی‌تان هستند.
 موضوع: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
 موضوع: سازگاری Adjustment Psychology
 موضوع: دشنام‌گویی Injunctive
 موضوع: ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
 شناسه افزوده: شمیل شوشتری، مرجان، ۱۳۶۷، مترجم
 رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۴۴۹۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یوشیتا

آدم‌های سمی
نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: مرجان شمیل شوشتری
ویراستار: نجمه سادات هاشمی
ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی
طراحی جلد: استودیو کتاب
صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۷۸-۷۳۶۹-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۹۲،۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۳۹۹

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

yushitapub: اینستاگرام

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با تک کردن بچ رسمی انتشارات در پست
 یا استوری مربوط به این کتاب، در قرعه‌کشی
 ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می‌باشد.

فهرست مطالب

۴.....	مقدمه مترجم
۶.....	مقدمه نویسنده
۱۳.....	فصل اول: آیا فردی سمی در زندگیتان وجود دارد؟
۱۸.....	فصل دوم: رفتارهای سمی
۳۲.....	فصل سوم: چه چیزی باعث می شود که آدم های سمی اینگونه با دیگران رفتار می کنند؟
۴۷.....	فصل چهارم: شناسایی آدم های سمی زندگیتان
۶۸.....	فصل پنجم: سی تیپ شخصیتی مختلف از آشوبگران سمی
۱۱۴.....	فصل ششم: ده روش برای کنترل و مدیریت آدم های سمی
۱۳۶.....	فصل هفتم: روش هایی برای مقابله با آدم های شرور خاص و سمی
۱۶۶.....	فصل هشتم: انتخاب روشی مناسب با توجه به نقش فرد سمی در زندگیتان
۱۸۶.....	فصل نهم: مقابله با خشم و آسیب ناشی از یک رابطه سمی
۱۹۹.....	فصل دهم: اهمیت علامت های ظاهری شخص: فهرست توصیف افراد سمی
۲۱۵.....	فصل یازدهم: برقراری رابطه مجدد با فرد سمی
۲۳۱.....	فصل دوازدهم: به زندگیتان ادامه دهید
۲۴۲.....	بیابید همه برنده باشیم!
۲۴۸.....	درباره نویسنده

مقدمه مترجم

بیشتر ما در طول عمرمان با افرادی روبه‌رو می‌شویم که نظم زندگیمان را به هم می‌ریزند و ما را از رسیدن به اهدافمان دور می‌کنند. خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند راحت‌تر فرد سمی زندگیتان را شناسایی کنید و رفتارشان با آن فرد را مدیریت کنید.

داشتن رابطه سالم میان دو فرد، همیشه از اهمیت بالایی برخوردار بوده است. اگر رابطه‌ای سمی باشد، باعث ایجاد آسیب به هر دو طرف می‌شود. سمی خواندن یک رابطه آسان نیست و پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد. همچنین انسان موجودی اجتماعی و رابطه‌گراست و همیشه به دنبال برقراری ارتباط و دوستی با دیگران است. در این میان، داشتن یک رابطه خوب و سالم باعث ایجاد حس خوب در ما می‌شود و شور و اشتیاق زندگی به ما می‌بخشد، ولی برعکس، داشتن یک رابطه سمی و ناسالم انرژی و انگیزه‌مان را برای داشتن یک زندگی خوب از ما می‌گیرد.

کتاب آدم‌های سمی از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول کتاب، مربوط به بررسی و تشخیص آدم‌های سمی زندگیتان و دسته‌بندی افراد سمی به سی نوع متفاوت است. بخش دوم کتاب، به شما ده روش برای مقابله با افراد سمی زندگیتان آموزش خواهد داد. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که وجود چه کسانی اطراف شما، برای خودتان و زندگیتان سمی است. در واقع شما بعد از خواندن این کتاب متوجه می‌شوید چطور روابط سمی خود را کنترل و مدیریت کنید و اگر لازم است افراد سمی را از زندگیتان حذف و بیرون کنید.

با خواندن این کتاب، گاهی خنده بر روی لب‌تان می‌آید و گاهی اشک روی گونه‌تان جاری می‌شود. مطالب این کتاب برایتان شیرینی و تلخی با خود به همراه دارد، چون در آن نمونه‌هایی از افراد سمی آورده شده است که ممکن است در زندگیتان از این دست افراد، زیاد دیده باشید. در فصل آخر کتاب هم نکاتی آورده شده است که با استفاده از آنها می‌توانید از خودتان فرد بهتری بسازید و دیگر خودتان برای اطرافیان فردی سمی نباشید.