

سمی آدم‌های

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: تسنیرین یزدانی

.....

چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید؟

روش‌های کاربرد

برای مقابله با افرادی که به زندگی شما آسیب می‌رسانند

Glass, Lillian

سرشایه گلاسی، لیلیان، ۱۹۵۲ م

عنوان و نام پدیدآور: آدم‌های سمی: نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم شیرین یزدانی

مشخصات نشر: قه، ارمغان گیلار، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۹۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

زادداشت: عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life

miserable, c1995

زادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «آدم‌های سمی» چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و حتی

کنیده با ۱۰ حبه نهفت صا(جین(فرمودی، مینا فتحی(عرفلیان)، توسط انتشارات ارمغان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

عنوان: آدم‌های سمی - چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و حتی کنید

موضوع: اختلال در روابط اجتماعی - موضوع: Interpersonal conflict

موضوع: سازش - موضوع: Psychology Adjustment

موضوع: توهین - موضوع: Injunctive

موضوع: ارتباطات بین فردی - موضوع: Interpersonal communication

شماره ثبت: ۱۳۵۶

رده بندی کنگره: ۶۴۲/۳۰۰

رده بندی دیویی: ۱۵۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۰۰۶۴۹



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: معصومه اسدی نسب

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: رضا فهیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آسمان

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۹۸-۴

کلیه حقوق © برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰ / ۰۲۵ - ۳۷۸۳۷۵۵۸

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱۵

فصل اول: آیا در زندگیتان فرد سمی وجود دارد / ۲۵

تست افراد سمی..... ۲۶

علائم عاطفی..... ۲۶

علائم رفتاری..... ۲۸

علائم فیزیکی..... ۲۹

علائم ارتباطی..... ۳۰

مفهوم پاسخ‌های شما..... ۳۱

فصل دوم: رفتارهای سمی / ۳۱

سخنان سمی..... ۳۴

عصبی و ناراحت کردن دیگران..... ۳۷

طعن‌زدن..... ۳۹

گفتن جملات سمی به خودمان..... ۴۱

من فقط شوخی کردم..... ۴۱

به دقت گوش کنید..... ۴۷

کلمات بد و دشنام تنها کلمات سمی که بیان می‌شوند، نیستند..... ۴۸

فصل سوم: چه چیزی باعث می‌شود افراد سمی اینگونه رفتار کنند؟ / ۵۳

- ۵۴..... حسادت ریشه‌ی همه‌ی سموم.....
- ۶۰..... چرا وقتی شما فردی زیبا یا موفق هستید دیگران به شما حسادت می‌کنند؟
- ۶۴..... فقط وقتی شما موفق هستید یا زیبا به نظر می‌رسید شما را دوست دارند؟
- ۶۷..... چرا وقتی کسی می‌خورد بعضی‌ها از شما متنفر می‌شوند؟
- ۶۹..... چرا وقتی عدالت شما را می‌شناسند از شما متنفر می‌شوند؟
- ۷۱..... نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید؟

فصل چهارم: تشخیص افراد سمی در زندگی‌تان / ۷۵

- ۷۶..... تشخیص اولیه‌ی اینکه آیا فردی سمی است یا نه؟
- ۷۸..... چه کسی سمی است.....
- ۷۹..... چرا افراد سمی وجود دارند؟
- ۸۱..... افراد سمی و بیماری.....
- ۸۶..... سرایت حالت‌های سمی به دیگران.....
- ۸۸..... ایجاد بدترین حالت‌ها در شما.....
- ۹۳..... افراد سمی در زندگی گذشته‌ی شما.....
- ۹۳..... چه کسی نسبت به من سمی است.....

فصل پنجم: انواع ترس‌های سمی / ۹۹

- ۱۰۰..... آیا اینها برای شما آشنا نیستند؟
- ۱۰۱..... کسی که شما را زمین می‌زند تا خودش را بالا بکشد.....
- ۱۰۳..... وراج.....

- کسانی که با دست خودشان، خودشان را می‌کشند..... ۱۰۴
- دونده‌ها..... ۱۰۷
- آتشفشان خاموش؛ ولی کشنده..... ۱۰۸
- پیه برانسان..... ۱۱۱
- بوک‌ورهای عصبی..... ۱۱۳
- قربان بد و ش..... ۱۱۵
- افراد دوچ‌بره‌ای که از پشت خنجر می‌زنند..... ۱۱۷
- آدم‌های دست و پا چلفتی..... ۱۲۰
- فرصت‌طلب‌ها..... ۱۲۱
- حبیث، قلدر، رئیس‌گونه..... ۱۲۳
- جوکرها..... ۱۲۵
- افرادی که از نظر اجتماعی غافل هستند و به استیلاست دیگران توجه ندارند..... ۱۲۷
- دیوانه‌ها..... ۱۲۹
- دروغ‌گوهای مزخرف..... ۱۳۱
- مداخله‌گران..... ۱۳۳
- ناخن خشک‌های خسیس..... ۱۳۵
- افراد متعصب..... ۱۳۷
- خودشیفته‌هایی که فقط به خودشان فکر می‌کنند..... ۱۳۹
- متملق‌ها..... ۱۴۱
- حق به جانب گراها..... ۱۴۲
- فخر فروشان متکبر..... ۱۴۳
- رقابت‌جویان..... ۱۴۵

- ۱۴۷..... کنترل گرها
- ۱۴۹..... منتقدان شاکی
- ۱۵۱..... براد منبر و همه چیزدان
- ۱۵۳..... چال‌های بی‌احساس
- ۱۵۴..... شکاک‌ها - بالائی
- ۱۵۵..... محرک با یا آتش‌بیارهای معرکه
- ۱۵۷..... آیا این چیزها با شما آشنا نیستند؟

فصل ششم: مهارت‌هایی برای کنار آمدن با افراد سمی / ۱۵۹

- ۱۶۰..... تکنیک‌هایی که هرگز نباید از آن استفاده کنید
- ۱۶۰..... چیزهای دیگری که نباید در مورد افراد سمی به کار ببرید
- ۱۶۰..... مهارت‌هایی از استرس
- ۱۶۲..... مهارت شوخی کردن
- ۱۶۴..... به این ماجرا توجه کنید
- ۱۶۷..... مهارت فکر نکردن
- ۱۶۹..... مهارت آینه
- ۱۷۲..... مهارت رویارویی مستقیم
- ۱۷۴..... تکنیک آرام سؤال پرسیدن
- ۱۷۸..... فریاد و دشتام
- ۱۸۲..... مهارت مهلت دادن و عشق ورزیدن
- ۱۸۴..... خیال‌پرداز تخیلی یا مصنوعی
- ۱۸۷..... مهارت کشیدن پریز از برق

- تکنیک‌هایی که هرگز نباید استفاده کنید..... ۱۹۰
- هرگز از خشونت فیزیکی استفاده نکنید..... ۱۹۱
- کارهای دیگری که در مواجهه با افراد سمی نباید انجام دهید..... ۱۹۲
- با این افراد نمائید و سعی نکنید آن‌ها را مجبور کنید شما را دوست داشته باشند..... ۱۹۳

فصل هفتم: مهارت‌های خاص برای بیمارهای سمی خاص / ۱۹۵

- کسانی که شما زمین می‌زنند تا خود را بالا بکشند..... ۱۹۷
- وراج‌ها..... ۱۹۸
- کسانی که با ریختن خودشان، خوشان را می‌کشند..... ۲۰۰
- دونده‌ها..... ۲۰۱
- آشفشان‌های خاموش اما کشنده..... ۲۰۲
- شایعه پراکنان..... ۲۰۳
- بوکسورهای عصبانی..... ۲۰۵
- قربانی بد و شوم..... ۲۰۶
- افراد دو چهره‌ای که از پشت خنجر می‌زنند..... ۲۰۶
- آدم‌های دست و پا چلفتی..... ۲۰۷
- فرصت‌طلب‌ها..... ۲۰۸
- آدم‌های قلدر و رئیس‌گونه..... ۲۰۹
- جوکرها..... ۲۱۱
- افرادی که از لحاظ اجتماعی غافل هستند و به احساسات دیگران توجه ندارند..... ۲۱۲
- بیماران روانی..... ۲۱۳
- دروغ‌گوهای مزخرف..... ۲۱۵

۲۱۶	مداخله گران
۲۱۷	ناخن خشک های خسیس
۲۱۸	الاد متع ب
۲۲۰	خود را ته هایی که فقط به خودشان فکر می کنند
۲۲۱	مملق ها
۲۲۲	حق به جاب گر ها
۲۲۳	فخر فروشان
۲۲۴	رقابت جوانان
۲۲۶	کنترل گر ها
۲۲۸	منتقدان شاکی
۲۳۰	افراد مستکبر همه چیز دان
۲۳۱	یخچال های بی احساس
۲۳۲	شکاک های خیالاتی
۲۳۳	محرک ها یا آتش بیار های معرکه
۲۳۶	استفاده از روش های خاص

فصل هشتم: استفاده از مهارت های خاص با توجه به نقش هر سمی در

زندگی تان / ۲۳۷

۲۳۷	ما حق انتخاب داریم
۲۳۸	پدران و مادران سمی
۲۴۳	خواهر و برادر های سمی
۲۴۶	همسران سمی

۲۴۷.....	بچه‌های سمی.....
۲۴۹.....	دوستان سمی.....
۲۵۰.....	عاشقان سمی.....
۲۵۲.....	مسانگان سمی.....
۲۵۳.....	اف - سمی در محل کار.....
۲۵۴.....	رؤسای سمی.....
۲۵۵.....	همکاران سمی.....
۲۵۶.....	زیردستان سمی.....
۲۵۸.....	مسئولین سمی.....
۲۵۹.....	افراد حرفه‌ای سمی.....
۲۶۱.....	افراد خدماتی سمی.....
۲۶۴.....	ما حق انتخاب داریم.....

فصل نهم: کنار آمدن با خشم و عدوانیت و رنجش‌های یک رابطه‌ی

سمی / ۲۱۵

۲۶۶.....	واقعاً با خودتان صادق باشید.....
۲۶۸.....	مشخص کنید که از دست چه کسی عصبانی هستید.....
۲۶۹.....	فراز و فرود احساسات را قبول کنید.....
۲۷۰.....	با نامه این رابطه را تمام کنید.....
۲۷۴.....	پایان دادن به یک رابطه با تلفن.....
۲۷۵.....	تمام کردن رابطه به صورت حضوری.....
۲۷۵.....	از یک شخص ثالث برای این کار استفاده کنید.....

- کنار آمدن با اثرات جانبی عصبانیت..... ۲۷۶
- موفقیت بهترین انتقام است..... ۲۸۱
- نشیدن، یعنی فراموش کردن بدی‌ها و ادامه دادن به زندگی عادی..... ۲۸۲

فصل دهم: اهمیت / ۲۸۵

- حالت‌های شمار تأثیرات سمی که می‌تواند بر دیگران داشته باشد..... ۲۸۶
- اولین برخورد فرد سمی..... ۲۹۰
- لیست تصویر افراطی سمی..... ۲۹۳
- استفاده از فهرست وارداتی..... ۳۰۶

فصل یازدهم: احیا، دوباره: روابط سمی / ۳۰۹

- افراد می‌توانند تغییر کنند..... ۳۱۰
- علم قدرت می‌آورد..... ۳۱۲
- ارتباط برقرار کردن..... ۳۱۴
- نامه نوشتن..... ۳۱۵
- تلفن زدن..... ۳۱۶
- رو در رو شدن..... ۳۱۷
- هر نوع واکنش را بپذیرید..... ۳۱۷
- عشق یعنی گفتن اینکه به خاطر سمی بودن خودتان متأسف هستید..... ۳۱۸
- کمک کردن به شخصی که نسبت به او سمی بوده‌اید..... ۳۱۹
- بازسازی یک رابطه‌ی سمی..... ۳۲۱
- شروع مجدد..... ۳۲۲
- از کسی که نسبت به او سمی بوده‌اید، کمک بگیرید..... ۳۲۳

- ۳۲۳..... مراقب کلمات سمی باشید
- ۳۲۴..... فاصله بین نوازش و کتک، فقط چند مهره بیش نیست
- ۳۲۵..... وضع قوانین جدید برای روابط سمی قبلی

فصل دوازدهم: کنار آمدن با زندگی تان / ۳۲۹

- ۳۳۰..... ز خودتان به خوبی مراقبت کنید
- ۳۳۲..... زمان اعصاب
- ۳۳۳..... توجه کردن بدن
- ۳۳۳..... به ذهنتان توجه کنید
- ۳۳۴..... به روحتان توجه کنید
- ۳۳۴..... لیستی تهیه کنید
- ۳۳۶..... از لاک خودتان بیرون بیایید
- ۳۳۸..... به خودتان برسید
- ۳۳۹..... در زندگی تان هدفی داشته باشید
- ۳۴۱..... افراد جدید و متفاوتی را ملاقات کنید
- ۳۴۲..... در مورد خودتان چیزهای خوبی بگویید
- ۳۴۳..... با خودتان صادق باشید
- ۳۴۶..... سعی کنید برنده باشید
- ۳۵۱..... شما نباید قربانی باشید

سگ و چوب می‌زنند استخوان‌های مرا بشکنند؛ ولی کلمات نمی‌توانند به من آسیب برسانند. این جمله‌ای است که بیشتر ما دوران کودکی‌مان را با آن پشت سر گذاشته‌ایم. شاید همین جمله‌ای را از ته دل فریاد نزده باشیم تا بتوانیم در مقابل کسانی که در دین کودکی ما را عذاب می‌دادند از قبیل دختری شیطان یا پسری که ما را اذیت می‌کرد یا زمین بازی به ما فحش می‌داد، مقابله کرده باشیم. شاید از آن به بعد هرگز دوباره‌ی این شعر کودکانه‌مان به خوبی فکر نکرده باشیم.

وقتی به بررسی این جمله می‌پردازیم، می‌فهمیم در آن حقایق و چیزهای نادرستی وجود دارد، اگرچه درست است که سگ و چوب می‌توانند استخوان‌های ما را بشکنند؛ ولی گفتن اینکه کلمات نمی‌توانند آسیبی به ما برسانند، درست نیست! کلمات به‌طور ختم می‌توانند به ما آسیب برسانند.

در طول سال‌های کاری خود به‌عنوان متخصص در زمینه‌ی ارتباطات کلامی، گفتاری و تصویری به‌شدت به اهمیت کلمات پی برده‌ام و دریافت کرده‌ام که کلمات و رفتارهای بد و ناشایست چقدر می‌توانند بر زندگی دیگران تأثیر گذار باشند؛ فهمیده‌ام که ما انسان‌ها چقدر شکننده هستیم. ما آنقدر از لحاظ عاطفی شکننده هستیم که نه تنها اتفاقات بدی که در دوران کودکی برایمان رخ

می‌دهند را به‌خوبی به‌خاطر داریم؛ بلکه بیشتر براساس چیزهایی که در دوران کودکی شنیده‌ایم و رفتارهایی که در آن دوران تجربه کرده‌ایم، زندگی می‌کنیم.

حال سؤال این است که چرا بسیاری از ما به‌عنوان افراد بالغ به دنبال راه‌انکاو، تیم یا کمک آن‌ها بتوانیم از شر عزت‌نفس پائینی که از دوران کودکی همراهمان بوده نجات پیدا کنیم.

وقتی یک فرد در میانسالی در شغل خودش با مشکلی مواجه می‌شود احساس می‌کند به‌خاطر گذشته و گذشته به او گفته‌اند، نمی‌تواند برای خودش کسی شود و اینکه شایستگی کافی ندارد، اکنون پیش رفت نمی‌کند.

زمانی که زن جوان به‌خاطر مشکلات تنبیه‌ها به مشاور مراجعه می‌کند. مشاور تغذیه متوجه می‌شود که چون دوسر ساله دوران کودکی این زن به او گفته که مثل گاو غذا می‌خورند او دچار بی‌اشتهایی و در نهایت سوءتغذیه شده است. وقتی دختری دست به خودکشی می‌زند و دلایل آن را ریشه‌یابی می‌کنند، مشخص می‌شود که آزار و اذیت افراد «سمی» باعث شده که او دست به چنین کاری بزند.

پی‌بردن به اینکه چقدر از این‌گونه پیام‌های مخرب در ذهن ما رسیده و عزت‌نفس ما را تخریب کرده است. بسیار جالب می‌باشد. با این وجود می‌فهمیم که انسان‌ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس و آسیب‌پذیر هستند.

شک‌نجه‌گرانی که با گفتار و کلامشان ما را آزار می‌دهند، می‌رنجانند و حتی ما را فلج می‌کنند، «آدم‌های سمی» نامیده می‌شوند. یک فرد سمی می‌تواند هرکسی از قبیل فرزند، هم‌کلاسی، برادر، خواهر، والدین، معشوق، همسر،

رئیس و همکار یا هر فرد دیگری باشد.

یک فرد سمی کسی است که زندگی شما را مسموم کرده است. کسی است که از شما حمایت نمی‌کند و برایتان آرزوی سلامتی ندارد. به‌طور خلاصه او تلاش بی‌بانه‌ام داشته که یک زندگی شاد و موفق را تخریب کند.

روان‌شناسان بسیاری بر این عقیده هستند که باید در را باز کنید و بگذارید چنین افراد سمی تا کی از زندگی شما بیرون بروند و دیگر با آن‌ها ارتباط نداشته باشید تا بتوانید سلامت روحی و روانی خودتان را دوباره به دست آورید و در نهایت با زندگی خودتان کنار بیایید. اگرچه این روش می‌تواند برای افراد بسیاری سودمند و موثر باشد؛ اما تنها راه مقابله با افراد سمی نیست و به این نتیجه رسیده‌ام که راه‌های دیگری نیز برای رسیدن به این هدف وجود دارد و به شرح و بررسی این راه‌ها در این کتاب پرداخته‌ام.

به‌عنوان یک متخصص در زمینه‌ی ارتباطات با صدها ساعت و صدها نفر صحبت کرده‌ام و حرف‌هایشان را گوش داده‌ام. میانجین سنی این افراد از چهار سال تا هشتاد و هفت سال بود. آن‌ها در مورد اینکه چه چیزی ناراحت‌شان می‌کند با من حرف می‌زدند. اولین دلیلی که آن‌ها برای ناکامی‌ها و ناراحتی‌هایشان در زندگی بیان می‌کردند وجود افراد سمی بود که زندگی‌شان را به جهنم تبدیل کرده است. شاید حق با پروفسور باشد که می‌گفت: جهنم همین انسان‌های اطرافتان است.

وقتی به صحبت‌های شاهدان عینی بسیاری گوش می‌کردم به این نتیجه رسیدم واقعاً افرادی وجود دارند که برای سلامتی روحی، روانی و جسمی ما مضر هستند. افرادی را دیده‌ام که به‌خاطر ازدواج ناموفق‌شان پوست و

استخوان شده‌اند؛ همچنین افرادی را دیده‌ام که با خونریزی و جراحت به بیمارستان رفته‌اند؛ چون برای رؤسای وحشی و ناجوانمرد کار کرده‌اند؛ والدینی را دیده‌ام که شغل‌شان را به‌خاطر نوجوان سرکش، دزد و معتاد از دست داده‌اند. شاهد آن بوده‌ام که چگونه زندگی فردی به دلیل اینکه دوست سمی‌اش افکار مثبت او را به افکار منفی تغییر داده سرنگون شده است.

روزی با سیدم که دختر بچه‌ای می‌گفت چون مادرش به او علاقه‌ای ندارد، دوست دارد، بپرید او به کنار اینکه به‌ندرت مادرش را می‌دید، چنین احساسی داشت. تازه وقتی که مادرش به خانه می‌رفت نیز مداوم سر دخترش فریاد می‌کشید و به او می‌گفت چقدر دختر بدی است.

من با شنیدن این ماجراها یادداشت‌هایی می‌کردم و به الگوهای رفتاری زیادی دست پیدا کرده‌ام و از آن‌ها چینی بسیار جالبی یاد گرفته‌ام. اول اینکه دریافتیم آدم‌های سمی بسیاری وجود دارند (دود سی نوع)، دوم اینکه فردی که برای یک نفر سمی است ضرورتاً برای دیگران سمی نمی‌باشد. و همچنین یاد گرفتم که راه‌های بسیاری برای رفتار سمی وجود دارد که به‌وسیله‌ی آن بتوانیم راحت‌تر با آن‌ها کنار بیاییم.

بعد از پیشنهاد راه‌های ویژه‌ای برای ارتباط با افراد سمی، تجربه‌ی شش‌م که چقدر زندگی آن‌ها تغییر پیدا می‌کند. مراجعان نیز هر بار بیشتر و بیشتر متوجه می‌شدند که چقدر این مهارت‌ها برایشان مؤثر واقع می‌شود؛ مهم نبود که فرد سمی چه کسی باشد، خواه او یک مادر غرغرو یا یک مستخدم بی‌شرم، یک پزشک جاه طلب، یک معلم شیاد یا فروشنده‌ای که تنزل مقام پیدا کرده باشد. آن‌ها هرکسی که بودند، می‌توانستند با ابزاری که در دست دارند با این افراد

سمی کنار بیایند. آن‌ها ناگهان احساس استرس کمتری کردند و احساس کردند کمتر افسرده‌اند و بیشتر شاداند و وقتی در کنار افراد سمی هستند احساس قدرت بیشتری دارند. خودم نیز از این مهارت‌ها در زندگی‌ام استفاده کردم. دیدم هر روز بیشتر از روز قبل احساس خوشبختی می‌کنم. دیگر به‌طور پنهان کردن احساساتم و فکر کردن به آنکه آیا چیزی که گفته‌ام درست است یا نه، دیگر مجبور نبودم خودم را به‌خاطر چیزی که گفته‌ام یا کاری که با انجام داده‌ام در مقابل یک آدم سمی محکوم کنم.

سعی کردم به‌طور پنهانی که در مورد افراد سمی دارم در رفتار با آن‌ها استفاده کنم. با یک شخص در نهی انگیزه و با مطرح کردن این موضوع دیدم افراد بسیاری می‌توانند آن‌ها را به خوبی درک کنند.

فرقی نداشت که آن‌ها در کدام این دنیا زندگی می‌کنند و برای ادامه‌ی زندگی‌شان مشغول چه کاری باشند. خواه فقر و خواه ثروتمند همه‌ی آن‌ها به‌نحوی با افراد منفی در ارتباط بودند که باعث می‌شدند زندگی برایشان جهنم شود. در جلسات پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌م به صحبت‌های این افراد در زمینه‌های تجارت شخصی که در برخورد با این افراد منفی در زندگی‌شان داشتند گوش می‌کردم.

همچنین نامه‌های بسیاری از افراد مختلف در سرتاسر دنیا شادمان استرالیا، آلمان، اندونزی، انگلستان، هندوستان، آفریقا، سنگاپور و عربستان سعودی دریافت کردم و دریافت‌م چقدر مهارت‌هایی که آن‌ها از من یاد گرفته‌اند برایشان کارساز بوده است. آن‌ها از اینکه فهمیده بودند مشکل از خودشان نیست و اینکه تنها آن‌ها این مشکل را ندارند، بسیار خوشحال بودند. دانستن

اینکه افراد دیگری نیز در زندگی‌شان انسان‌های منفی دارند به آن‌ها احساس آرامش می‌داد. آن‌ها از اینکه احساس می‌کردند دیگر قربانی نیستند، احساس قدرت می‌کردند. دریافتند بودند که سرانجام راهی برای کنار آمدن با شرایطی که در آن قرار دارند، وجود دارد وقتی حس می‌کردند آزاد و رها شده‌اند احساس بهتری کردند.

تحقیقات من همچنین باعث درک و فهم سنت‌های فرهنگی جدیدی نیز شد؛ به‌طور مثال من دیدم که مردمان ساکن اندونزی با سوراخ کردن ماسکی شبیه هیر با دندان‌های تیز و چشمان بیرون‌زده و تعجب‌آمیز پشت در خانه‌شان سعی می‌کنند از شر ارواح خبیثه سمی نجات پیدا کنند. چینی‌ها با گذاشتن مجسمه‌ی سنگی به شبیه یک پیرانیت در بیرون خانه‌ها سعی در دور کردن این ارواح خبیثه دارند. راپی‌ها پیل‌های نمکی را خارج از خانه‌شان و محل کارشان می‌گذاشتند تا از شر ارواح شیطانی در امان باشند. هندوها برای رهایی از شر ارواح خبیثه و زخم افراد سمی سه بر رشن را در کف دست خود می‌گذاشتند و صورتشان را سه بار دور شمع می‌چرخانیدند در نهایت سه بار آب دهانشان را خارج می‌کردند. ایرانیان بسیاری سبزی شک شده‌ای به نام اسپند را روی آتش می‌سوزاندند تا خانه‌شان را از شر چشم‌زخم و انرژی منفی افراد سمی مصون نگه دارند. هندوهای بسیاری نیز مثل آن‌ها از گیاه‌های گلی را می‌بریدند و آن‌را دور می‌انداختند تا با دور انداختن آن از شر آدم‌های سمی زندگی‌شان خلاص شوند.

بسیاری از اهالی کشور چین هم یک چاقوی چینی کوچک همراه خود داشتند که این چاقو سمبلی از کشتن ارواح خبیثه بود. بچه‌های چینی وقتی راه

می‌افتادند به پاهایشان زنگوله می‌بستند که برای دور کردن ارواح خبیثه مورد استفاده قرار می‌گرفت.

ایرانی‌ها وقتی جمله‌ای از شخصی سمی می‌شنیدند و حس می‌کردند که مکر است چشم زخم بخورند سنجاق یا گیره‌ای که به لباسشان بود را لمس می‌کردند.^۱ در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین نیز یک سنگ کوچک عقین میاد به سرهای کودکان سنجاق شده بود تا از چشم زخم محافظت بشوند. در ابتدا یک شاخ طلایی دور گردن آویزان می‌شد که سمبلی برای محافظت از چشم زخم می‌باشد. در حالی که در بسیاری از کشورهای شرق اروپا و کشورهای آفریقایی یک دانه تسبیح شیشه‌ای که شبیه یک چشم است و گردن آویزی سمبولیک برای دور کردن جادو، شخص سمی یا حسود است. در بسیاری از فرهنگ‌های آسیایی، آینه‌های جلوی ساختمان نصب می‌شود تا تأثیر چشم زخم را خنثی کند. بعضی از ساکنان کشورهای اروپایی شرقی نمک و کاغذ را همراه خود برمی‌دارند؛ نمک برای سوزاندن چشمان کسانی که به آن‌ها چشم زخم دارند و کاغذ برای آتش زدن شیاطین یا افکار سمی آن‌ها است. اشیاء قرمز رنگ که در خانه قرار دارند یا لباس‌های قرمزی که می‌پوشند نیز برای همین منظور است.

برخی از عرب‌ها نیز به تأثیر چشم زخم یقین دارند آن‌ها هرگز از شادمانی‌ها و خوشبختی‌هایشان در زندگی حرف نمی‌زنند؛ چون می‌ترسند که ارواح خبیثه ممکن است شادی‌هایشان را از آن‌ها بگیرد. این مسئله در میان

۱. از نگاه اسلام چشم زخم صحت دارد و راه‌کارهای معنوی مانند ذکر در برابر حسودان پیشنهاد شده است و این مسئله

با رفتارهای خرافی که در این باره انجام می‌دهند متفاوت است.

برخی از یهودیان نیز شایع است. آن‌ها وقتی در مورد چیزهای خوب و مثبت زندگی‌شان حرف می‌زنند، واژه‌ای را به زبان می‌آورند که چشم زخم را از آن‌ها دور کند.

در سنگاپور عطاری‌هایی برای رسیدن به این هدف گیاهان دارویی خاصی را نگهداری می‌کنند درحالی‌که در چین و در مکزیک برای باطل کردن چشم‌زخم از انسان‌های سمی استفاده می‌شود.

بسیاری از افراد ساکن سنجاوایی در قسمت‌های مختلف عروسی نصب می‌کنند. امید اینکه افراد سمی در زندگی‌شان رنج بکشند.

بودایی‌ها عقیده دارند که افراد خبیث به افرادی که همراه خودشان طلسم ندارند تا به وسیله‌ی آن‌ها جسد را از بین ببرند حمله می‌کنند.

فرقی ندارد که چه فرهنگی. همه‌ی ما احساسات و عواطف مشترکی را داریم، همه‌ی ما شادی، غم، شک و تردید، عصبانیت، هیجان، کسالت و عشق را تجربه می‌کنیم. با این وجود دوست داریم از دیگران محبت و احترام ببینیم. همه‌ی ما دوست داریم کلمات محبت‌آمیز دیگران بشنویم که احساس کنیم جایگاه خوبی در این دنیا داریم، اما متأسفانه در دنیای خصمانه و زشت ما فشارهای اجتماعی، احساس ناامنی و ناشایستگی باعث می‌شود که ما نتوانیم با یکدیگر با عشق و محبت رفتار کنیم.

با دانستن اینکه چطور سمومی که از طریق گفتار افراد به ما تزریق می‌شود را خنثی کنیم؛ می‌توانیم خشم، تنفر و تعصب را از خودمان دور کنیم تا اینکه دیگر یک برادر از برادر خودش نفرت نداشته باشد.

امروزه نیازی نیست، نگران این باشید که چگونه افراد سمی را از

زندگی‌تان حذف کنید، دیگر نیازی نیست که هدف تیر دیگران باشید. این کتاب به شما یاد می‌دهد به افرادی که به شما آزار می‌رسانند چه بگویید و با چگونه رفتار کنید. شما با خواندن این کتاب ابزارهای جدیدی برای رفتار با بدبخت‌ترین افراد در زندگی‌تان پیدا خواهید کرد.

این کتاب نه تنها به شما کمک می‌کند که چگونه با افراد نحس و شوم در زندگی‌تان سر و کار داشته باشید، بلکه مانع از آن می‌شود که خودتان یک فرد سمی برای خودتان و دیگران باشید. این کتاب دو هدف را دنبال می‌کند در بخش اول با ارائه‌ی سی ترس سمی به شما کمک می‌کند که افراد سمی را در زندگی‌تان بشناسید و چگونه با آنها رفتار کنید. شما در این بخش، گفتار افراد سمی را درک می‌کنید، می‌فهمید چرا آن‌ها اینگونه می‌گویند.

در بخش دوم این کتاب ده روش خوب برای رفتار مؤثر با افراد سمی را یاد می‌گیرید تا دیگر مجبور نباشید احساسات سمی خودتان را کتمان کنید. شما مهارت‌های مفیدی برای رفتار با افراد خاص در زندگی‌تان را یاد می‌گیرید، همچنین یاد می‌گیرید با ترس‌های سی‌گانه سمی برخورد، مواجه شوید. این کتاب به شما یاد می‌دهد، چگونه روابط سمی خودتان را بهبود ببخشید یا پرونده‌ی این روابط را برای همیشه ببندید.

این کتاب شما را می‌خواند و حتی زمانی که به حرف‌های افراد مختلف و داستان زندگی‌شان گوش می‌دهید، شما را می‌گریاند. این قصه‌ی زندگی‌تان واقعی است که من در طول سفرهایم با آن‌ها صحبت کرده‌ام یا مشاوره‌های خصوصی‌ام با آن‌ها حرف زده‌ام.

وقتی یاد می‌گیرید از شر منفی‌بافی، عصبانیت، تنفر و بیش‌ازاندازه

فکر کردن به آدم‌های منفی رها شوید، دیگر از دل دردهای مزمن، سردی یا گرمی بیش از حد بدن، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان رنج نخواهید برد. شما مهارت‌های مفید ساده و آسانی برای رفتار با این افراد سمی را خواهید آموخت. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند زندگی شاد و سعادتمندتری را تجربه کنید.

در نهایت این کتاب به شما کمک می‌کند فرد بهتری باشید و نسبت به دیگران و خودتان سمی نباشید، وقتی یاد می‌گیرید چگونه با افراد سمی و منفی در زندگی‌تان رفتار کنید ارتباط بهتر و بدون استرسی را با دیگران خواهید داشت و فرصت‌های بهتری برای داشتن ارتباط علمی و تخصصی مفید و مؤثر پیدا خواهید کرد. وقتی اعتماد به نفس شما افزایش پیدا می‌کند، شادتر و دوست‌داشتنی‌تر خواهید شد، به متوجه می‌شوید که وضعیت اقتصادی‌تان نیز بهتر شده است. وقتی یاد می‌گیرید چطور با افراد سمی رفتار کنید احساس آزادی و خلاقیت بیشتری خواهید کرد. در نتیجه ریسک‌پذیری شما بیشتر شده و فرد ثروتمندتری خواهید شد.

وقتی یاد می‌گیرید که چگونه بار سنگینی را از دوش خود بردارید و قلبتان را از شر رنج و اندوه رها سازید، اتفاقات جالبی برایتان رخ خواهد داد. در این شرایط به دنیا به چشم فرصت‌های جدید نگاه می‌کنید. با استفاده از ابزارها و مهارت‌های این کتاب دیگر قربانی افراد سمی نخواهید بود.