

مرشدانہ: کٹلی، لیجان، ۱۹۵۲ - م

عنوان و نام پدیدآور: آثماهای سمنی، نو

مشخصات نشر: قم: آیدنگ، ۱۳۹۶.

مشخصات فلاحی: ۳۵۲ص.

978-600-7163-33-7 : ۱۶۱۲۰۰۰۰ : شابک

● بیت فهرست نویسی: فیبا

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

.miserable, c1995

یادداشت کتاب حاضر تحت عنوان «آدم‌های سمی» چگونه نقش افراد سمی را در زندگی قان شناسایی، کنترل و خنثی

کننده با ترجمه نهضت صابریان (فرزندی، مهنا فتحی، عرفانیان) توسط انتشارات درسا در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

عنوان: نام‌های ... چگونه نقد افلا سحر را در زندگی، تاز، شناسایی، کنترل و خنثی کنید.

Interpersonal conflict: **موضوع: اختلاف بين الناس**

(Psychology) Adjustment *Ex-ante* *Ex-post* *Ex-ante* *Ex-post*

Invective 6000

Interpersonal communication

مؤلف: د. محمد عبد الله بن عبد الوهاب
مؤلف: د. محمد عبد الله بن عبد الوهاب

RE

ردہ بندی کنندہ

و نه بندي ديوي ۱۵۰۶

آدم‌های سدی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: فرزانه قربانی

ناشر: آبدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراڑ: ۱۰۰۰ نسخہ

چاپخانه: آسمان

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شایک: ۷-۳۳-۷۱۶۳-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق © برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

912351255- / 25 - 27827555

فهرست مطالب

۱۵ مقدمه

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

۲۶ تست افراد سمی

۲۶ علائم عاطفی

۲۸ علائم رفتاری

۲۹ علائم فیزیکی

۳۰ علائم ارتباطی

۳۱ مفهوم پاسخ‌های شما

فصل دوم: رفتارهای سمی / ۳۳

۳۴ سخنان سمی

۳۷ عصبی و ناراحت کردن دیگران

۳۹ طعنه‌زدن

۴۱ گفتن جملات سمی به خودمان

۴۴ من فقط شوخی کردم

۴۷ به دقت گوش کنید

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

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 چرا فقط وقتی شما موفق هستید یا زیبا به نظر می‌رسید شما را دوست دارند؟
- ۶۷ چرا وقتی شما شکست می‌خورید بعضی‌ها از شما متنفر می‌شوند؟
- ۶۹ چرا وقتی عده‌ی شما را میشناسند از شما متنفر می‌شوند؟
- ۷۱ نمی‌توانید همه را از خودتان راضی نگه دارید؟

فصل چهارم: تشخیص افراد سمی در زندگی‌تان / ۷۵

- ۷۶ تشخیص اولیه‌ی اینکه آیا فردی در زندگی‌تان 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
- شایعه پراکنان..... ۱۱۱
- رسورهای عصبی..... ۱۱۳
- قربانی بد سو..... ۱۱۵
- افراد دوپهره‌ای که از پشت خنجر می‌زنند..... ۱۱۷
- آدم‌های دست‌پا چلفتی..... ۱۲۰
- فرصت‌طلب‌ها..... ۱۲۱
- خبیث، قلدر، رئیس‌گونه..... ۱۲۳
- جوکرها..... ۱۲۵
- افرادی که از نظر اجتماعی غافل هستند و به احساسات 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
- رقابت جویان..... ۱۴۵

۱۴۷..... کنترل گرها.

۱۴۹..... منتقدان شاکی.

۱۵۱..... افراد متکبر و همه چیزدان.

۱۵۳..... یخچال‌های بی‌احساس.

۱۵۴..... حکاک‌های خیالاتی.

۱۵۵..... محرک‌های آتش‌برهای معرکه.

۱۵۷..... آیا این جزو هنر برای شما آشنا نیستند؟

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

تکنیک‌هایی که هرگز نباید از آن استفاده کنید..... ۱۶۰

چیزهای دیگری که نباید در مورد افراد سمی به کار ببرید..... ۱۶۰

مهارت‌هایی از استرس..... ۱۶۰

مهارت شوخی کردن..... ۱۶۲

به این ماجرا توجه کنید..... ۱۶۴

مهارت فکر نکردن..... ۱۶۷

مهارت آینه..... ۱۶۹

مهارت رویارویی مستقیم..... ۱۷۲

تکنیک آرام سؤال پرسیدن..... ۱۷۴

فریاد و دشنام..... ۱۷۸

مهارت مهلت دادن و عشق ورزیدن..... ۱۸۰

خیال‌پرداز تخیلی یا مصنوعی..... ۱۸۴

مهارت کشیدن پریز از برق..... ۱۸۷

- 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
 کنار این افراد نمانید و سعی نکنید آن‌ها را مجبور کنید، شما را دوست داشته باشند..... ۱۹۳

فصل هفتم: مهارت‌های خاص برای بیمارهای سمی خاص / ۱۹۵

- کسانی به شما ز زمین می‌زنند تا خود را بالا بکشند..... ۱۹۷
 وراج‌ها..... ۱۹۸
 کسانی که با دست خودشان را می‌کشند..... ۲۰۰
 دونده‌ها..... ۲۰۱
 آتشفشان‌های خاموش اما آتش‌خیز..... 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
 فرصت طلب‌ها..... ۲۰۸
 آدم‌های قلدر و رئیس‌گونه..... ۲۰۹
 جوکرها..... ۲۱۰
 افرادی که از لحاظ اجتماعی غافل هستند و به احساسات دیگران توجه ندارند..... ۲۱۱
 بیماران روانی..... ۲۱۳
 دروغ‌گوهای مزخرف..... ۲۱۵

۲۱۶	مداخله‌گران.....
۲۱۷	ناخن خشک‌های خسیس.....
۲۱۸	افراد متعصب.....
۲۲۰	خودش‌بفته‌هایی که فقط به خودشان فکر می‌کنند.....
۲۲۱	ملق‌ها.....
۲۲۲	حقوق جانب‌برها.....
۲۲۳	فخر فروشان متعبر.....
۲۲۴	رقابت جویان.....
۲۲۶	کنترل‌گرها.....
۲۲۸	منتقدان شاکی.....
۲۳۰	افراد مستکبر همه‌چیزدان.....
۲۳۱	یخچال‌های بی‌احساس.....
۲۳۲	شکاک‌های خیالاتی.....
۲۳۳	محرک‌ها یا آتش‌بیارهای معرکه.....
۲۳۶	استفاده از روش‌های خاص.....

فصل هشتم: استفاده از مهارت‌های خاص با توجه به نقش سمی در زندگی تان / ۲۳۷

۲۳۷	ما حق انتخاب داریم.....
۲۳۸	پدران و مادران سمی.....
۲۴۳	خواهر و برادرهای سمی.....
۲۴۶	همسران سمی.....

۲۴۷.....	بچه‌های سمی.....
۲۴۹.....	دوستان سمی.....
۲۵۰.....	عاشقان سمی.....
۲۵۲.....	هم‌ایگان سمی.....
۲۵۳.....	براد سمی در محل کار.....
۲۵۴.....	رؤیای 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 عصبانیت و رنجش‌های یک رابطه‌ی

سمی / ۲۶۵

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.....
۲۷۱.....	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
- خشیدن یعنی فراموش کردن بدی‌ها و ادامه دادن به زندگی علای..... ۲۸۲

فصل دهم: اهمیت / ۲۸۵

- حالت‌های خمد شما و تأثیرات سمی که می‌تواند بر دیگران داشته باشد..... ۲۸۶
- اولین باز خورد یک فرد سمی..... ۲۹۰
- لیست تصویر افراد سمی..... ۲۹۳
- استفاده از فهرست افراد سمی..... ۳۰۶

فصل یازدهم: احیای 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..... از خودتان به خوبی مراقبت کنید
- ۳۳۲..... زمان اع کافد
- ۳۳۳..... توجه کردن به بدن
- ۳۳۳..... به ذهنتان توجه کنید
- ۳۳۴..... به روحتان توجه کنید
- ۳۳۴..... لیستی تهیه کنید
- ۳۳۶..... از لاک خودتان 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
- ۳۵۰..... شما نباید قربانی باشید

مقدمه

سنگ و چوب می‌تواند 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 چنین جمله‌ای را از ته دل فریاد زده باشیم تا بتوانیم در مقابل کسانی که در دستان کریمی ما را عذاب می‌دادند از قبیل دختری شیطان یا پسری که ما را است می‌کرد یا در زمین بازی به ما فحش می‌داد، مقابله کرده باشیم. شاید از آن به‌سمه‌ها بگذشتیم و رهی این شعر کودکانه‌مان به‌خوبی فکر نکرده باشیم.

وقتی به بررسی این جمله می‌پردازیم، می‌فهمیم در آن حقایق و چیزهای نادرستی وجود دارد، اگرچه درست است که سنگ و چوب می‌تواند استخوان‌های ما را بشکنند؛ ولی گفتن اینکه کلمات نمی‌توانند آسیبی به ما برسانند، درست نیست! کلمات به‌طور حتم 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 دریافته‌ام که کلمات و رفتارهای بد و ناشایست چقدر می‌توانند بر زندگی دیگران تأثیرگذار 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.

ال سؤال این است که چرا بسیاری از ما به‌عنوان افراد بالغ به دنبال روانکاوان هستیم تا با کمک آن‌ها بتوانیم از شر عزت‌نفس پائینی که از دوران کودکی همراه ما بوده نجات پیدا کنیم.

وقتی یک مرد بیست‌سال در شغل خودش با مشکلی مواجه می‌شود احساس می‌کند به‌خاطر بنک والدینش به او گفته‌اند، نمی‌تواند برای خودش کسی شود و اینکه شایستگی کافی ندارد، بدون پیشرفت نمی‌کند.

زمانی که زن جوان به‌دلیل مشکلات تغذیه‌ای به مشاور مراجعه می‌کند. مشاور تغذیه متوجه می‌شود که به‌دلیل 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 حک شده و عزت‌نفس ما را تخریب کرده است. بسیار جالب می‌باشد. باین‌وجود می‌فهمیم که انسان‌ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس و آسیب‌پذیر هستند.

شکنج‌گرانی که با گفتار و کلامشان ما را آزار می‌دهند، می‌رنجانند و حتی ما را فلج می‌کنند، «آدم‌های سمی» نامیده می‌شوند. یک فرد سمی می‌تواند هر کسی از قبیله فرزندان، 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 شبانه‌ی 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 وحشتناکی از زندگی شما بیرون بروند و دیگر با آن‌ها ارتباط نداشته باشید. با این کار بتوانید سلامت روحی و روانی خودتان را دوباره به دست آورید و در نهایت با رهایی خودتان کنار بیایید. اگرچه این روش می‌تواند برای افراد بسیاری سودمند و مؤثر باشد، ولی 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. میانگین سنی این افراد از چهار سال تا هشتاد و هفت سال بود. آن‌ها را مورد آنکه 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 پروفیسور بشارت است 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 جراحی 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. شاه آن بوده‌ام که چگونه زندگی فردی به دلیل اینکه دوست سمی‌اش افکار مثبت او را به افکار منفی تغییر داده سرنگون شده است.

روزی شنیدم که دختر بچه‌ای می‌گفت چون مادرش به او علاقه‌ای ندارد، دوست دارد بمیرد. و به‌خاطر 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 ماجرا احساس داشت بردای می‌کردم و به الگوهای رفتاری زیادی دست پیدا کرده‌ام و از آن بسیار جالبی یاد گرفته‌ام. اول اینکه دریافتیم آدم‌های سمی بسیاری وجود دارند (حدود 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 با افراد سمی وجود دارد که به‌وسیله‌ی آن بتوانیم راحت‌تر با آن‌ها کنار بیاییم.

بعد از پیشنهاد راه‌های ویژه‌ای برای ارتباط با افراد سمی، متوجه شدم 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 آن 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 شادند و وقتی در کنار افراد سمی هستند احساس قدرت بیشتری دارند. خودم نیز از این مهارت‌ها در زندگی‌ام استفاده کردم. یکم هر روز بیشتر از روز قبل احساس خوشبختی می‌کنم. دیگر مجبور به پنهان کردن احساساتم و فکر کردن به آنکه آیا چیزی که گفته‌ام درست است یا نه، نیستم. دیگر مجبور نبودم خودم را به‌خاطر چیزی که گفته‌ام یا کاری که با انجام می‌دادم در مقابل یک آدم سمی محکوم کنم.

سعی کردم از اطلاعاتی که در مورد افراد سمی دارم در رفتار با آن‌ها استفاده کنم. با یک سالن در زمینه‌ی انگیزه و با مطرح کردن این موضوع دیدم افراد بسیاری می‌توانند آن را خوبی درک کنند.

فرقی نداشت که آن‌ها در کلاس‌های زندگی می‌کنند و برای ادامه‌ی زندگی‌شان مشغول چه کاری باشند. خواه‌شیر و خواه‌ثروتمند همه‌ی آن‌ها به‌نحوی با افراد منفی در ارتباط بودند که باعث می‌شدند زندگی برایشان جهنم شود. در جلسات پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌هایم، 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 شامل 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. دریافته بودند که سرانجام راهی برای کنار آمدن با شرایطی که آن قرار دارند، وجود دارد وقتی حس می‌کردند آزاد و رها شده‌اند احساس خوشحالی می‌کردند.

تحقیقات من همچنین باعث درک و فهم سنت‌های فرهنگی جدیدی نیز شد؛ به‌طور مثال، رواج شدم که مردمان ساکن اندونزی با سوراخ کردن ماسکی شبیه به‌لا انداختن ای تیز و چشمان بیرون‌زده و تعجب‌آمیز پشت در خانه‌شان سعی می‌کنند از شر ارواح خبیثه و سمی نجات پیدا کنند. چینی‌ها با گذاشتن مجسمه‌ی سنگی که شبیه یک شیر است در بیرون خانه‌ها سعی در دور کردن این ارواح خبیثه دارند. بعضی از مردم ایالت‌های نمکی را خارج از خانه‌شان و محل کارشان می‌گذاشتند تا از شر رهای شیطانی در امان باشند. هندوها برای رهایی از شر ارواح خبیثه و زخم افراد سمی شمع روشن را در کف دست خود می‌گذاشتند و صورتشان را سه بار دور شمع می‌چرخانند و در نهایت سه بار آب دهانشان را خارج می‌کردند. ایرانیان بسیاری سبزی خشک شده‌ای به نام اسپند را روی آتش می‌سوزانند تا خانه‌شان را از شر چشم زخم و شرژی منفی افراد سمی مصون نگه دارند. هندوهای بسیاری نیز مثل آن‌ها ایاف گیاهی را می‌بریدند و آن را 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 ممکن 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 عقیق میان لباس‌های نوزادان سنجاق شده بود تا از چشم زخم محافظت بشوند. در ایران یک شاخ طلایی دور گردن آویزان می‌شد که سمبلی برای محافظت از چشم انتخاب می‌یافت. در حالی که در بسیاری از کشورهای شرق اروپا و کشورهای آفریقایی یک دانه سیب‌خارشویه که شبیه یک چشم است و گردن آویزی سمبولیک برای دور کردن جادوگر، شخص سمی یا حسود است. در بسیاری از فرهنگ‌های آسیای شرقی و جنوب شرقی آسیا در جلوی ساختمان نصب می‌شود تا تأثیر چشم زخم را خنثی کند. سمی 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 آیین‌های جادویی 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 رادکارهای 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 چشم زخم از ادویه‌های سمی استفاده می‌شود.

بسیاری از آفریقای‌ها و افراد ساکن سنجاق‌هایی در قسمت‌های مختلف عروسی نصب می‌کنند تا امید اینکه افراد سمی در زندگی‌شان رنج بکشند.

بودایی‌ها عقیده دارند که ارواح خبیثه به افرادی که همراه خودشان طلسم ندارند تا به وسیله‌ی آن‌ها مانع از آن‌ها شوند را از بین ببرند حمله می‌کنند.

فرقی ندارد که چه فرهنگی داشته باشید، همه‌ی ما احساسات و عواطف مشترکی را داریم، همه‌ی ما شادی، غم، شک و تردید، عصبانیت، هیجان، کسالت و عشق را تجربه می‌کنیم. باین‌وورد دوست داریم از دیگران محبت و احترام ببینیم. همه‌ی ما دوست داریم کلمات محبت‌آمیز از 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 یا چگونه رفتار کنید. شما با خواندن این کتاب ابزارهای جدیدی برای رفتار با بدبخترین افراد در زندگی‌تان پیدا خواهید کرد.

این کتاب نه تنها به شما کمک می‌کند که چگونه با افراد نحس و شوم در زندگی‌تان کنار بیایید؛ 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 خاص برای رفتار مؤثر با افراد سمی را یاد می‌گیرید تا دیگر مجبور نباشید احساسات منفی خودتان را کتمان کنید. شما مهارت‌های مفیدی برای رفتار با افراد خاص در زندگی‌تان را یاد می‌گیرید، همچنین یاد می‌گیرید با ترس‌های سی‌گانه سمی چگونه 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 زندگی‌های واقعی است که من در طول سفرهایم با آن‌ها صحبت کرده‌ام یا در 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. یعنی اعتماد به نفس شما افزایش پیدا می‌کند، شادتر و دوست‌داشتنی‌تر خواهید شد. سوجه 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. این شرایط به دنیا به چشم فرصت‌های جدید نگاه می‌کنید. با استفاده از ابزارهای مهارت‌های این کتاب دیگر قربانی افراد سمی نخواهید بود.