

۱۳۳۰۰۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آدم‌های سمی

لیلیان گلاس
هدی ممدی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م Glass, Lillian
 آدم‌های سمی / لیلیان گلاس؛ [ترجمه] هدی ممدوح.
 تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۷.
 ۳۱۲ ص. - م.س ۵/۱۴×۵/۲۱
 978-600-5861-26-6

فیبا

عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who
 make your life miserable, 1995.

اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict

سازگاری (Psychology Adjustment)

دشمن‌پروری Invective

رابطه بین اشخاص Interpersonal communication

م.س ۱۳۴۱ - مترجم

۹۷ الف ۶۷۷

۱۵۸/۲

۵۲۴۴۲۰۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضع فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish8693@gmail.com

t.me/chabok_andish

• آدم‌های سمی

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: لیلیان گلاس

• ترجمه‌ی: هدی ممدوح

• حروف‌نگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۶-۶

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۲۳	فصل ۱: آیا در زندگی شما آلودگی سمی وجود دارد؟
۲۳	سؤالات مربوط به شناسایی آلودگی سمی
۲۴	علائم احساسی و عاطفی
۲۶	علائم رفتاری
۲۶	علائم فیزیکی
۲۷	علائم ارتباطی
۲۸	تفسیر پاسخ‌های شما
۳۱	فصل ۲: رفتارهای سمی
۳۲	حرف‌های سمی
۳۴	همیشه در دسر درست می‌کنند و باعث ناراحتی می‌شوند
۳۶	کنایه یا حرف‌های دوپهلو واقعاً چه می‌گویند و چه منظوری دارند
۳۷	حرف‌های سمی در مورد خودتان
۴۰	سندروم داشتم شوخی می‌کردم
۴۲	به دقت گوش کنید
۴۳	فحش و ناسزا تنها کلمات سمی نیستند که وجود دارند

فصل ۳: چه چیز باعث رفتارهای آدم‌های سمی می‌شود	۴۷
حسادت: ریشه‌ی تمام مسمومیت‌های رفتاری	۴۷
چرا وقتی زیباتر یا موفق‌تر از آن‌ها شوید، از شما بدشان می‌آید؟	۵۳
چرا تنها وقتی موفق و زیبا هستید شما را دوست دارند؟	۵۶
چرا وقتی شکست می‌خورید و می‌بازید، از شما متنفر می‌شوند	۵۹
چرا وقتی با شما دوست و صمیمی می‌شوند از شما متنفر می‌شوند؟	۶۱
شما نمی‌توانید همه را راضی نگه‌دارید پس سعی کنید از خودتان راضی باشید	۶۳
فصل ۴: چگونه آدم‌های سمی زندگی خود را تشخیص دهیم	۶۵
آدم سمی کیست؟	۶۸
چرا آدم‌های سمی می‌شوند؟	۶۹
آدم‌های سمی و بیمارهای ذهنی: ارتباط با آن‌ها	۷۱
سرایت احساس سمی دیگران به شما	۷۵
آدم‌های سمی شما را به بد شدن سوق می‌دهند	۷۷
دوست یک نفر می‌تواند آدم سمی زندگی شما را بسازد	۷۸
آدم‌های سمی گذشته‌ی شما	۸۱
فصل ۵: سی نوع آدم سمی	۹۴
سرکوفت زن	۹۷
پرحرف	۹۸
خود نابودگر	۱۰۰
فراری	۱۰۳
آتش‌فشان خاموش ولی مرگبار	۱۰۱
خبرچین	۱۰۶
مشت‌زن عصبی	۱۰۸
قربانی	۱۰۹
دوروی خائن	۱۱۱
پهلوان پنبه‌های بی‌اراده	۱۱۳
فرست‌طلب‌ها	۱۱۵
زورگوهای بدجنس	۱۱۶

۱۱۸	افراد لوده
۱۲۰	دست و پا چلفتی‌های بی‌خبر
۱۲۱	روانی‌ها
۱۲۳	دروغگوهای مزخرف
۱۲۶	مداخله‌گرها
۱۲۷	خسپس‌های بیچاره
۱۲۹	افراطی‌ها / تعصب‌ها
۱۳۰	سودشیفته‌ها
۱۳۲	پلوس‌ها
۱۳۳	مت‌ل‌ها / آدم‌ها
۱۳۴	خودپر بین‌ها
۱۳۵	رقیب‌ها
۱۳۷	کنترل‌گرها
۱۳۹	منتقد‌های شاکی
۱۴۰	عقل کل منور
۱۴۱	بی‌احساس‌های بی‌عاطفه
۱۴۳	کج‌خیال‌های شکاک
۱۴۳	فتنه‌گرها
۱۴۸	فصل ۶: ده تکنیک برای مقابله با افراد سمی
۱۴۹	تکنیک رفع فشار و عصبانیت
۱۵۱	تکنیک حاضر جوابی
۱۵۵	تکنیک فکر کردن موقوف
۱۵۶	تکنیک آینه
۱۵۹	تکنیک مقابله مستقیم
۱۶۰	تکنیک سؤال پیچ کردن
۱۶۱	تکنیک داد و فریاد
۱۶۴	تکنیک عشق و مهربانی
۱۶۶	تکنیک خیال پردازی

۱۶۹	 تکنیک بریدن
۱۷۴	 فصل ۷: تکنیک‌های قابل استفاده در مقابل برخی از افراد سمی
۱۷۶	 سزکوفت‌زن‌ها
۱۷۷	 پر حرف
۱۷۸	 خودناپس‌نگر
۱۷۹	 فراری
۱۸۰	 آتش‌فشان خاموش ولی مرگبار
۱۸۱	 خبرچین
۱۸۲	 مشت‌زن عصبی
۱۸۳	 قربانی
۱۸۳	 دوروی خائن
۱۸۴	 پهلوان پنبه‌های بی‌اراده
۱۸۴	 فرصت‌طلب‌ها
۱۸۵	 زورگوهای بدجنس
۱۸۷	 لوده‌ها
۱۸۷	 دست و پاچلفتی‌های بی‌خبر
۱۸۹	 روانی‌ها
۱۹۰	 دروغگوهای مزخرف
۱۹۱	 مداخله‌گرها
۱۹۲	 خسیس‌های بیچاره
۱۹۳	 افراطی‌ها/ متعصب‌ها
۱۹۴	 خودشیفته‌ها
۱۹۵	 چاپلوس‌ها
۱۹۶	 متظاهران مذهبی
۱۹۷	 خودب‌تربین‌ها
۱۹۸	 رقیب‌ها
۲۰۰	 کنترل‌گرها
۲۰۱	 منتقدان شاکی

۲۰۲	عقل کل مغرور
۲۰۳	یخچال‌ها
۲۰۴	کج خیال‌های شکاک
۲۰۵	فتنه‌گرها
۲۰۹	فصل ۸: انتخاب تکنیک براساس نقص فرد سمی در زندگی شما
۲۱۰	پدر و مادرهای سمی
۲۱۴	خواهر و برادرهای سمی
۲۱۵	همسر سمی
۲۱۶	فرزند سمی
۲۱۸	دوستان سمی
۲۱۹	عشق سمی
۲۲۰	همسایه‌ی سمی
۲۲۱	مشتریان سمی
۲۲۱	رئیس سمی
۲۲۳	همکاران سمی
۲۲۳	زبردستان سمی
۲۲۴	مسئولان سمی
۲۲۵	تحصیل‌کرده‌ی سمی
۲۲۷	خدماتی‌های سمی
۲۲۸	ما می‌توانیم انتخاب کنیم
۲۳۰	فصل ۹: طرز برخورد با خشم و آسیب ناشی از یک رابطه‌ی سمی
۲۳۱	با خودتان صادق باشید
۲۳۲	از چه کسی عصبانی هستید
۲۳۴	احساسات متفاوت را بپذیرید
۲۳۴	به وسیله‌ی نامه به رابطه‌ی خود پایان دهید
۲۳۸	به وسیله‌ی تلفن به رابطه‌ی خود پایان دهید
۲۳۸	حضور ی به رابطه‌ی خود پایان دهید
۲۳۹	از شخص دیگری کمک بگیرید

۲۳۹	عصبانیت خود را مدیریت کنید
۲۳۹	هرگز از خشونت استفاده نکنید
۲۴۰	خشم خود را از طریق فیزیکی از بین ببرید
۲۴۰	خشم خود را از طریق صحبت کردن از بین ببرید
۲۴۰	خشم خود را با نوشتن از بین ببرید
۲۴۱	خشم خود را با پاره کردن عکس از بین ببرید
۲۴۱	خشم خود را با حمام کردن از بین ببرید
۲۴۲	خشم خود را با بازنشانی دنیا از بین ببرید
۲۴۲	بدانید که با هر دست بدهید با همان دست پس می‌گیرید
۲۴۳	موفق شدن بهترین راه برای اتمام است
۲۴۴	بی‌خیال باشید و به زندگی خود ادامه دهید
۲۴۶	فصل ۱۰: اهمیت خود ظاهری شد بصورت رسمی
۲۴۶	حالت روحی شما و تأثیر منفی که روی افراد می‌گذارد
۲۴۹	اولین تأثیر سمی
۲۵۱	فهرست ویژگی‌های ظاهری شما
۲۶۳	استفاده درست از آگاهی از ویژگی‌های ظاهری سمی
۲۶۵	فصل ۱۱: احیای رابطه‌ی سمی
۲۶۶	افراد تغییر می‌کنند
۲۶۷	دانایی توانایی است
۲۷۰	برقراری ارتباط
۲۷۰	نامه
۲۷۲	تلفن
۲۷۳	ملاقات حضوری
۲۷۳	هر عکس‌العمل را بپذیرید
۲۷۴	عشق یعنی این که بگویید از سمی بودن خود متأسف هستید
۲۷۵	تلافی کنید
۲۷۶	رابطه‌ی سمی را باز سازی کنید
۲۷۷	از نوع شروع کنید

- از فردی که نسبت به او سمی بودید کمک بخواهید ۲۷۸
- مراقب حرف‌هایتان باشید ۲۷۸
- فاصله بین دوستی و دشمنی بسیار کم است ۲۷۹
- برای رابطه‌ی سمی قبل قوانین جدیدی وضع کنید ۲۸۰
- فصل ۱۲: به زندگی خود ادامه دهید ۲۸۳
- از خودتان به خوبی مراقبت کنید ۲۸۴
- زندگی برای تنهایی خود اختصاص دهید ۲۸۵
- از بدن خود مراقبت کنید ۲۸۶
- از ذهن خود مراقبت کنید ۲۸۶
- از روی خود مراقبت کنید ۲۸۷
- فهرست به سه کتاب ۲۸۹
- از خانه بیرون بروید ۲۹۰
- خود را احیاء کنید ۲۹۰
- در زندگی خود به دنبال سمورینی باشید تا به آن معنا دهید ۲۹۲
- با خودتان صادق باشید ۲۹۳
- بیایید برنده باشیم ۲۹۷
- نباید قربانی باشیم ۳۰۱
- سخنان بزرگان در مورد آدم‌های سمی ۳۰۴

مقدمه

شاید با سنگ و چوب بتونی من صدمه بزنی ولی
مطمئن باش، توهین و حرف‌های تهنیتی هیچ آسیبی به
من نمی‌زنه.

اکثر ما دوران کودکی را با این جملات معصومانه گذرانده‌ایم؛ هر یک زده بارها و بارها در دعوای که با دوستان و هم‌سن و سال‌هایمان داشته‌ایم این جمله را از ته دل فریاد زده‌ایم تا صدای بچه‌هایی را که با حرف‌هایشان ما را آزار می‌دادند، با طعنه می‌زدند و یا مسخره‌مان می‌کردند خفه کنیم. اما، وقتی بزرگ‌تر شدیم جمله‌ی معروف «از یک گوش بشنو و از گوش دیگر در کن» در خیلی از موارد زندگی به درد ما خورده و برایمان راهگشا بوده است، اما با کمی تأمل و دقت در این جمله می‌توان پی برد که این جمله می‌تواند در عین درست بودن، بسیار نادرست و نابه‌جا نیز باشد. اگر چه به میزان آسیب‌رساندن و صدمه‌زدن سنگ و چوب واقف هستیم و نیازی به ارائه‌ی دلیل و برهان نیست. همه می‌دانند که سنگ و چوب قاعدتاً دردآور هستند

و چه بسا صدمه‌های جبران‌ناپذیری را به انسان وارد آورند، اما اگر قبول کنیم که حرف‌ها و سخنان دیگران نمی‌توانند به ما آسیبی وارد نمایند، راه را به اشتباه رفته‌ایم. همه‌ی ما تجربه‌های تلخی از طعنه‌ها و کنایه‌های افراد دیگر داشته‌ایم که با شنیدن آن‌ها بسیار ناراحت شده‌ایم.

همان حرف‌ها و زخم زبان‌هایی که حتی گاهی تا هفته‌ها ما را در لاک تنهایی خود فرو برده و باعث می‌شود در تمام اجتماعات و مهمانی‌ها منزوی باشیم و حتی در میان دوستانمان احساس شرمندگی و سرافکندگی کنیم.

تجربه‌ی سال‌ها پشت سر گذاشته‌ام به عنوان یک مشاور و متخصص امور فردی و روابط اجتماعی. را به آن داشته است تا تأثیر عمیق حرف‌ها و سخنان را دریابیم و در واقع بتوانیم قدرت سلاح نامرئی زبان را بشناسیم. پس از گذران این مدت توانسته‌ام میزان تأثیرات نامرئی افراد نابکار و نادرست را در زندگی دیگران دریابم و بفهمم که انسان‌ها چه اندازه در مقابل اعمال و سخنان اطرافیان خود آسیب‌پذیر و بی‌دفاع هستند. این یک واقعیت است که هیچ انسان نه تنها نمی‌تواند لحظات تلخ دوران خردسالی را از ذهن خود بیرون کند، بلکه اساس رفتار و شیوه‌ی زندگی‌اش در بزرگسالی را هم تحت تأثیر همان رویدادها، دیده‌ها و شنیده‌ها بنا می‌نماید.

همان حرف‌های ریز و درشت دوران کودکی هستند که باعث می‌شود با مشکلات شخصیتی و دردهای روحی و روانی بزرگ شریک شویم، به همین دلیل اکثریت جامعه‌ی بشری در سنین بزرگسالی نیازمند مشاور و روان‌شناس است تا خود را از بند طعنه‌ها، توهین‌ها و تلقین‌هایی که در کودکی به جان او رسوخ کرده و اعتماد به نفسش را گرفته، رها سازد.

مردی که سال‌هاست کار یکنواخت و خسته‌کننده‌ای دارد، در میان دوستان هم‌چنان بدون کوچک‌ترین پیشرفتی به آن ادامه داده و یک لحظه هم فکر نمی‌کند آن را تغییر دهد. چنین فردی احتمالاً در دوران مدرسه بارها از آموزگارش شنیده که او را سرزنش کرده و می‌گفتند: «تو به هیچ دردی نمی‌خوری»، «تو به هیچ جا نمی‌رسی». این جملات، همان چیزهایی هستند که در طول رشد او، در وجودش نفوذ کرده و او

را به این باور رسانده‌اند که باید با شرایط موجود کنار بیاید و بپذیرد که بود و نبودش در این دنیا هیچ فرقی با هم ندارد.

زن جوانی را می‌شناسم که برای درمان بی‌اشتهایی بیمارگونه‌اش به مشاور مراجعه کرده بود، پس از یک دوره درمان و ساعت‌ها تلاش او و مشاورش به این نتیجه می‌رسند که تمام عادت‌های نامناسب غذایی و وعده‌های نامنظمش ریشه در دوران تحصیل او دارد.

در حقیقت، علت رفتار امروز آن زن هم‌کلاسی‌هایش در سال‌های دور بوده‌اند که او را همیشه «خرس» و «چاق» خطاب می‌کردند و خواه ناخواه وی را به این باور رسانده بودند که یک جو بی‌مصرف و پرخور است. همین نکته منجر به واکنش غیرارادی در زن جوان شد و او به وسواس بی‌اشتهایی مبتلا ساخته بود.

مورد دیگر که بسیار طاقت‌فرسا و دردناک است، دختر کوچکی بود که دست به خودکشی می‌زد؛ با کنکاش در زندگی شخصی‌اش به این نکته رسیدیم که او از نیش‌زبان دوستان و همسالان خود به تنگ آمده و آزارهای بی‌حد آن‌ها به قدری خسته و ناتوانش کرده بود که دست از زندگی می‌کشد.

نمی‌توان باور کرد این پیام‌ها و حرف‌های اطرافیان به اندازه می‌توانند در روح و روان ما رسوخ کنند و اعتماد به نفسمان را از بین ببرند. اگر این‌ها بفهمند که چقدر در مقابل رفتار دیگران آسیب‌پذیر و شکننده هستند قطعاً حیرت‌زده خواهند شد.

این شکنجه‌گران که با حرف‌های زشت خود قلب ما را می‌تکند، غم بر روح و روانمان می‌نشانند و حتی گاهی ما را ناتوان می‌سازند «آدم‌های سمی» زندگی ما هستند. هیچ فرقی ندارد، این آدم سمی می‌تواند هر کسی باشد: از هم‌کلاسی دوران کودکی گرفته تا همکار و رئیس دوران بزرگسالی، حتی خواهر و برادر و پدر و مادرمان هم می‌توانند این لقب را به خود اختصاص دهند و دردناک‌تر از آن، شاید عشق زندگی و یا همسرمان!

آدم‌های سمی کسانی هستند که زهر در تمام سطوح زندگی‌تان می‌پاشند، کسی که چتر حمایتش را هرگز به سر شما پهن نکرده و هیچ وقت از رشد و پیشرفت شما

خوشحال نخواهد شد، سعادت و خوشبختی شما را نمی‌خواهد و چشم دیدن کامیابی‌تان را ندارد. یک کلام، آدم سمی تمام تلاش شما را برای داشتن زندگی شاد و موفق ضایع کرده و هر چه ریسیده‌اید پنبه می‌کند!

اکثر قریب به اتفاق روانشناسان توصیه می‌کنند برای داشتن روحی شاد و فکری سالم و آزاد هر گونه راه ارتباطی با چنین افرادی را مسدود نمایید، آن‌ها را به طور کامل رها سازید و هرگز به زندگی خود راهشان ندهید، به این ترتیب می‌توانید از جان و این خود در مقابل آن‌ها محافظت کنید.

نکته این شیوه اگر چه می‌تواند اقدام مفید و کارسازی باشد، اما در حقیقت فقط یکی از راه‌های قابل‌توجه با آدم‌های سمی است، من طرق مختلفی یافته‌ام که قصد دارم در این کتاب آن‌ها را برای شما تشریح کنم.

من به عنوان یک متخصص در امور روابط فردی و اجتماعی، هزاران ساعت از عمرم را صرف شنیدن حرف‌ها و درد و دل‌های مراجعین کرده‌ام، مراجعینی که میان آن‌ها کودک چهار ساله و حتی یک پیر مرد هشتاد ساله هم دیده‌ام، همگی‌شان از تجربه‌ها، دردها و مشکلاتشان برای من می‌گفتند؛ از این‌که در زندگی‌شان هیچ احساس خوشبختی و خوشحالی نمی‌کنند. خیلی از آن‌ها این حس نارضایتی را از دوران کودکی با خود به دوش کشیده‌اند و حالا پس از سال‌ها در صدد رفع و چاره‌جویی آن بر آمده بودند. پس از ساعت‌های سمایی و بیاسات متناوب مشاوره، از میان حرف‌هایشان به این نتیجه می‌رسیدم که علت اصلی ناکامی و عدم حس رضایت از زندگی‌شان برمی‌گردد به آدم‌های سمی اطرافشان! آدم‌هایی که حرف‌ها و اعمال و رفتارشان زندگی آن‌ها را جهنم کرده بودند.

شاید «ژان پل سارتر» فیلسوف نامی درست گفته است که:

این دیگران هستند که زندگی را برای ما جهنم می‌کنند.

وقتی پای درد دل مراجعینم می‌نشینم به این نکته پی می‌برم که افراد بسیاری در زندگی هر فرد وجود دارند که بودنشان مثل سم مهلکی برای سلامت جسم و جان و پاکی روح آن‌ها خطرناک است. کسانی که چون خودشان زندگی آشفته و ناآرامی داشته‌اند و در طول عمرشان نابسامانی و ناهنجاری‌های چندی تجربه کرده‌اند، مانند همان ننگ و چوب‌هایی هستند که عمیقاً به اطرافیان خود آسیب می‌رسانند. من به شخصه در طول سال‌ها پشت سر گذاشته‌ام در این حرفه، کسانی را دیده‌ام که به دلیل خونریزی معده در بیمارستان بستری شده‌اند و هنگامی که درباره‌ی علت بیماری در زندگی‌شان پرسوجی کردم متوجه شدم همکار و یا رئیسی داشته‌اند که بدجنس و کینه‌توز بوده و ارتباط محیلاً شغلی را ناامن و آشفته می‌ساخته‌اند. پدر و مادرهای زیادی را دیدم که به خاطر مشورت اعتیاد فرزند نوجوانشان، موقعیت شغلی خود را از دست داده و سکان هدایت زندگی در دستشان خارج شده، آن‌ها حتی به خاطر همین نکته در بحران اقتصادی هم گرفتار شده بودند. به عنوان یک مشاور افراد بسیاری را دیدم که زندگی خود را به طور کامل به زندگی ناپودی کشانده‌اند، چرا که دور و برشان مثل مور و ملخ آدم‌های سمی ریخته است، آدم‌هایی که خواسته و ناخواسته افکار پاک آن‌ها را به خیال‌های منفی و مخرب تبدیل کرده‌اند. طی یکی از جلسات مشاوره با دختر کوچکی ملاقات داشتم که می‌گفت: «من نمی‌خواهم به زندگی ادامه بدم... دوست دارم بمیرم. چون مامانم اصلاً مرا دوست ندارد. منم کوچک خیال می‌کرد هیچ جایگاهی در قلب مادرش ندارد، چون مادر یا کنار من سرک می‌خورد و یا اگر هم حضور فیزیکی داشت محبتش را بروز نمی‌داد و همواره بر سر من زدن و فحاشی می‌کشید، همین‌ها این وهم را به دخترک القا کرده بود که دختر خوبی نیست و مادرش او را نمی‌خواهد.

هنگام جلسات مشاوره با شنیدن حرف‌های مراجعینم یادداشتهایی بر می‌داشتم که با خواندن آن‌ها توانستم به الگویی دست‌یابم و چیزهای جالبی بفهمم، اول از همه این که آدم‌های سمی چیزی بالغ بر سی نوع مختلف هستند و نکته‌ی دوم این که یک

فرد می‌تواند در مواجهه با یک آدم، سمی باشد و در عین حال مقابل آدم دیگری سمی نباشد که هیچ حتی می‌تواند دوستی صمیمی هم باشد.

به همین ترتیب دریافتم که راه‌های گوناگونی برای تقابل و تعامل با افراد سمی وجود دارد.

پس از این‌که برای مراجعین راه‌ها و تکنیک‌های مقابله با آدم‌های سمی را توضیح می‌دادم و به آن‌ها می‌آموختم چگونه با این قبیل آدم‌ها در زندگی‌شان مواجه شوند، همگی مترجه شدند که تا چه اندازه راهکارهای ارائه شده مفید و کاربردی هستند، راهکارهایی که در مقابله با تمامی آدم‌های سمی قابل استفاده‌اند.

از یک طرف، غرور گرفته تا همسری حسود، پزشکی مغرور و متکبر یا فروشنده‌ای دروغگو و بر ادعای حقیقت، استاد و معلم‌های بد دهن و همکارهای مزاحم را هم می‌توان با تکیه بر همین سبک و روش در زندگی پشت سر گذاشته و بدانیم با هر کدام چگونه باید برخورد کرد.

تقریباً همه‌ی آن‌ها می‌گفتند که پس از به کار بستن این راهبردها دیگر مثل قبل دلگیر و افسرده نیستند و وقتی با آدم‌های سمی در زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند به خوبی می‌دانند چطور رفتار نمایند تا شادتر و خوشبخت‌تر باشند.

خود من با استفاده از همین نکات و تکنیک‌ها دیگر احساسات و عواطف خود را خاموش و سرکوب نمی‌کنم و به قولی دیگر چشمت را بر دای خود نمی‌ریزم، پس از آن هرگز برای فکرهای مختلف درباره‌ی درست بودن و غلط بودن حرف‌ها و رفتارهایم غمگین و افسرده نشدم، در پاسخ به رفتار و گفتار ناپسند آدم‌های سمی، خود را به خاطر کارهایی که باید انجام می‌دادم و یا حرکاتی که نباید از من سر می‌زدند ملامت و سرزنش نکرده و هرگز پس از آن به چشم یک مجرم گناهکار به خود نگاه نکردم، از همین رو تصمیم گرفتم هر آن‌چه درباره‌ی چگونگی رفتار با آدم‌های سمی می‌دانم در اختیار دیگران نیز قرار دهم تا آن‌ها هم مثل من زندگی زیباتر و شیرین‌تری را تجربه کنند.