

6038

۵۰۰

۱

۲۵۶

شماره

انسان‌های سمّی

نویسنده: لیلیان گلاس

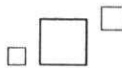
مترجم: محبوبه قائم‌پوش

سرشناسه: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۴-م.
 عنوان و تکرار نام پدیدآور: آدم‌های سمی / نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم محبوبه قائم پوش
 مشخصات نشر: قم، فانوس دانش، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۴-۶۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: to xie peple
 موضوع: اختلاف بین اشخاص
 وضع: سازگاری
 موضوع: دشنام گوئی
 موضوع: ارتباط بین اشخاص
 شناسه افزوده: قائم پوش، محبوبه، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۸، ۸ گ ۳ الف / BF ۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۹۸۶۳



آدم‌های سمی _____
 مؤلف: لیلیان گلاس _____
 مترجم: محبوبه قائم پوش _____
 ناشر: فانوس دانش (ترویج کتابخوانی) _____
 صفحه‌آرایی: زیباکتاب _____
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ _____
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه _____
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۴-۶۶-۴ _____
 قیمت: ۴۶,۰۰۰ تومان _____
 قیمت با تخفیف (طرح ترویج کتابخوانی): ۳۵,۰۰۰ تومان _____

📞	دفتر مرکزی ۰۲۱-۶۵۲۵۵۳۰۳
📞	تلفن‌های دفتر پخش ۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰
📠	۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰
✉️	FanoosDaneshOfficial@gmail.com
📷	FanoosDaneshOfficial
	www.Fanoosdanesh.ir
کلیه حقوق این اثر منقول به انتشارات فانوس دانش می‌باشد.	



مقدمه

«سنگ و چوب می‌تواند استخوان‌هایمان را خرد کند، اما کلمات هرگز آسیبی به من نمی‌زنند.»

بسیاری از ما با این حرف به ظاهر معصومانه بزرگ شده‌ایم. شاید از ته دل آن را فریاد زده باشیم تا حرف‌های زشت یکی از شکنجه‌گران دوران کودکی‌مان، آن دخترک بی‌ریخت یا پسرک بی‌ترست را که در زمین بازی دستانمان می‌انداخت، آزارمان می‌داد یا تحقیرمان می‌کرد، بی‌اثر کنیم. احتمالاً تا امروز به این جمله فکر نکرده بودید.

وقتی این سخن را تجزیه می‌کنیم، هم آن را درست می‌یابیم و هم نادرست. باینکه قطعاً چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌های ناسی را خرد کنند، اینکه کلمات نتوانند به کسی آسیب بزنند، نادرست است. کلمات قطعاً به شما آسیب خواهند زد.

در طول سال‌ها فعالیت به عنوان متخصص ارتباطات، اهمیت باورنکردنی کلمات را دیده‌ام؛ دیده‌ام که حرف‌های زشت، رفتارهای نادرست و آدم‌های کریه چه آثار مخربی روی زندگی بقیه دارند. کشف کرده‌ام که ما انسان‌ها به حد باورنکردنی شکننده هستیم. از نظر عاطفی به حدی حساسیم که نه تنها اتفاقات زشت دوران کودکی‌مان را به یاد داریم، بلکه بر مبنای حرف‌ها و کارهایی که در کودکی شنیده و دیده‌ایم زندگی می‌کنیم.

چرا بسیاری از ما در بزرگسالی باید روان‌درمانی شویم تا به خلاصی خود از شر عزت نفس پایین که ریشه در کودکی‌مان دارد، کمک کنیم؟ مرد میان‌سالی که

گرفتار کارش شده و نمی‌تواند از آن دست بردارد، متوجه می‌شود که حرف‌های معلمش که می‌گفت: «تو هیچی نمی‌شی» و «توبه هیچ دردی نمی‌خوری»، امروز مانع پیشرفتش می‌شود. وقتی خانم جوانی به خاطر اختلال در غذا خوردن به درمانگر مراجعه می‌کند، می‌فهمد دلیل بی‌اشتهایی‌اش این است که تمام هم‌کلاسی‌های دوران کودکی، او را «گاو چاقالو» صدا می‌زدند. وقتی دختر کوچکی خودکشی می‌کند، معلوم می‌شود آزار و اذیت‌های همسالان سمی‌اش، او را به این کار سوق داده است.

جالب است بدانید بسیاری از این پیام‌ها در روح و روان ما رخنه می‌کنند و بر عزت نفسمان اثر می‌گذارند. انسان‌ها از نظر عاطفی بسیار لطیف‌اند. شکنجه‌گرانی که زبانه‌های کلامی منفی به سویمان پرتاب می‌کنند که به ما آسیب می‌زنند، جریحه‌دارمان می‌کند و حتی گاهی ما را از جنبش و حرکت باز می‌دارد، انسان‌های سمی هستند. انسان سمی هر کسی می‌تواند باشد: هم‌کلاسی، برادر یا خواهر، والدین، معشوق، شوهر یا زن، رئیس یا همکار. انسان سمی کسی است که زندگی شما را مسموم می‌کند، حامی شما نیست، از دیدن ترقی و موفقیتتان خوشحال نمی‌شود و خیرخواه شما نیست. در اصل، او تلاش‌های شما برای داشتن زندگی شاد و پر بار را خراب می‌کند.

بسیاری از روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند در ابتدا، بی‌خیال شوید و با فرد سمی زندگی خود کاملاً قطع رابطه کنید و سلامت روان خود را دوباره به دست آورید تا بتوانید در زندگی خود پیشرفت کنید. باینکه شاید این برای بسیاری از مردم رویکرد مؤثری باشد، فقط یکی از روش‌های مواجهه با فرد سمی است. من متوجه شده‌ام که گزینه‌های متعدد دیگری هم هستند و آن‌ها را در این کتاب شرح خواهم داد.

به عنوان متخصص ارتباطات، هزاران ساعت صرف شنیدن حرف‌های صدها نفر بین سنین چهار تا هشتاد و هفت سال کرده‌ام که برایم می‌گفتند چه چیزی ناراحتشان می‌کند. متوجه شدم که اولین دلیل ناراحتی مراجعانم

این بود که افراد سمی خاصی، زندگی‌شان را جهنم کرده بودند. شاید سارتر فیلسوف حق داشت که می‌گفت: «جهنم یعنی دیگران».

با گوش کردن به اظهارات بی‌شماری کشف کرده‌ام که درواقع کسانی هستند که برای سلامت روانی، عاطفی و جسمانی دیگران خطرناک‌اند. کسانی را دیده‌ام که پوست و استخوان شده بودند، چون پیوند زناشویی توهین‌آمیزی داشتند. کسانی را دیده‌ام که به خاطر خون‌ریزی معده یا کار کردن برای رئیسی بدجنس و خشن، کارشان به بیمارستان کشیده است. والدینی را دیده‌ام که به خاطر نوجوانی سرکش که دزدی می‌کرد و مواد مخدر مصرف می‌کرد، کارشان را از دست دادند. گرفتار شکست‌های مالی شدند. دیده‌ام که زندگی یک فرد به خاطر دوستان سمی که تقریباً تمام افکارش را با اندیشه‌های منفی جایگزین کردند، تحایل رفته است. یک بار شنیدم دختر کم‌سن‌وسالی می‌گفت: «دوست دارم بمیرم، چون ما با هم دوستم نداره.» او به این دلیل چنین احساسی داشت که مادرش به قدرت کنارش بود. وقتی هم که خانه بود، مدام سر دخترش داد می‌زد و می‌گفت که چه دختر بدی است.

من هنگام گوش دادن به این ماجراها شروع به یادداشت‌برداری کردم و متوجه وجود الگوهای بی‌شماری شدم و چیزهای بسیار جالبی یاد گرفتم: اول از همه فهمیدم انواع مختلفی از افراد سمی (دقیق‌تر بگویم سمی نوع) وجود دارد؛ دوم اینکه کسی که برای یک نفر سمی است شاید لزوماً برای کسی دیگر سمی نباشد. همچنین یاد گرفتم راه‌های مختلفی برای کنار آمدن با افراد سمی مختلف وجود دارد که می‌تواند فرد را در تحمل آن‌ها توانمندتر کند.

بعد از ارائه توصیه‌های خاص به مراجعانم درباره شیوه ارتباط با افراد سمی در زندگی‌شان، به تحولات زندگی آن‌ها توجه کردم. مراجعانم اغلب متوجه تأثیرگذاری تکنیک‌هایی شدند که من به آن‌ها یاد داده بودم. فرقی هم نمی‌کرد که این جانی سمی، مادری غرغرو باشد یا شوهری حسود، معلمی ناسزاگو، رئیسی اذیت‌کن یا حتی پیشخدمتی بی‌ادب، پزشکی فخر فروش یا

فروشنده‌ای پرافاده. آن افراد هرکسی که بودند، مراجعانم حالا ابزارهای کنار آمدن با آن‌ها را داشتند. آن‌ها ناگهان حس کردند در حضور افراد سمی، استرس و افسردگی‌شان کم‌تر شده است و توانمندتر و شادتر گشته‌اند. من از این تکنیک‌ها در زندگی خودم استفاده کردم و دریافتم که روزهای بیش‌تری از عمرم شادتر شد. دیگر مجبور نبودم احساساتم را کنترل کنم یا عذاب بکشم که آیا حرف درستی زده‌ام یا نه. دیگر مجبور نبودم وقتی فردی سمی حرف بدی به من می‌زد، درباره چیزی که «باید می‌گفتم» یا کاری که «باید انجام می‌دادم» سودخوری کنم.

تصمیم گرفتم دانشم درباره مواجهه با افراد سمی را به دیگران ارائه کنم. من به عنوان سخنران انگزشی بین‌المللی، موضوع سخنرانی‌هایم را پروراندم و متوجه شدم که هرکس ممکن است به آن مربوط باشد. فرقی ندارد که کجای دنیا زندگی می‌کند. از چه راهی کسب درآمد می‌کند، فقیر است یا غنی. همه، افرادی سمی دارند که زندگی‌شان را تیره‌وتار کرده است. وقتی مخاطبانم در جلسه پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌هایم، درباره شیوه رفتار با افراد سمی زندگی‌شان صحبت می‌کنند، تعجب شخص‌شان را با من در میان می‌گذارند.

نامه‌های بی‌شماری از مردم سراسر دنیا، از جمله استرالیا، آلمان، اندونزی، اسرائیل، هند، انگلستان، آفریقا، سنگاپور و عربستان سعودی دریافت کردم که برایم از اثرگذاری تکنیک‌هایی گفته بودند که از سمی‌اراهای آموخت بودند. آن‌ها از دانستن این مسأله آسوده‌خاطر شده بودند که مشکل از خودشان نیست و تنها نیستند. احساس آسودگی می‌کردند که فهمیده بودند دیگران هم در زندگی خود افراد سمی دارند. از دانستن اینکه دیگر مجبور نیستند قربانی باشند، احساس قدرت می‌کردند. آن‌ها دریافته‌اند در نهایت راهی برای مواجهه با موقعیت‌های وحشتناکی که در آن هستند، وجود دارد و از آزادی نوظهورشان ابزار خشنودی می‌کردند.

تحقیقم همچنین من را به سوی سنت‌های دیگر سوق داد. من متوجه شدم که مردم اندونزی برای خلاصی از ارواح شیطانی سمی، یک بارونگ (ماسک چوبی از صورتی هیولامانند با دندان‌های تیز و چشمان برجسته) در بالای در اتاق‌های خود میخ می‌کنند. چینی‌ها شیرهای نگهبان را که از سنگ تراشیده شده‌اند بیرون خانه‌هایشان می‌گذارند تا چنین ارواحی را دور کنند. ژاپنی‌ها برای دفع نیروهای اهریمنی ستون‌هایی از جنس نمک در ورودی منازل و محل کارشان می‌گذارند. هندوایی در هندوستان برای دور کردن ارواح سمی و خراسته‌های افراد سمی، شمعی روشن را کف دستش می‌گذارد و سه بار صوریش را در شمع می‌گرداند و سه بار تفت می‌کند. بسیاری از ایرانی‌ها نوعی گیاه خشک به نام اسفند را بر آتش می‌ریزند تا خانه‌هایشان را از شر چشم‌زخم یا انرژی افراد سمی مبرا کنند. در حالتی مشابه، مردم هندوستان اغلب شلغمی می‌برند و دور می‌اندازند که نمادی از دور انداختن فردی سمی از زندگی‌شان است. بسیاری از چین‌ها پناقوی جیبی کوچکی را به عنوان نمادی برای بریدن یا کشتن ارواح همیشه همراه دارند، در حالی که کودکان چینی وقتی شروع به راه رفتن می‌کنند، کفش‌های زنگدار به پا می‌کنند تا ارواح شرور را بترسانند. وقتی ایرانیان نظری سمی دریافت می‌کنند که احساس می‌کنند ممکن است باعث چشم‌زخم شود، سوزن تیزی را که به لباسشان زده‌اند، لمس یا به آن اشاره می‌کنند. در کشورهای مختلف آمریکای لاتین گاهی ماسه سنگ یا عقیق سیاهی را به قن‌داق نوزادان سنجاق می‌کنند تا آن‌ها را از چشم‌زخم حفظ کنند. در ایتالیا طلسمی از شاخ طلایی قوچ به عنوان نماد محافظت از چشم‌زخم یا ملوچیوبه گردن می‌آویزند، در حالی که در بسیاری از کشورهای اروپای شرقی مهره‌ای شیشه‌ای شبیه به یک چشم، طلسمی نمادین است که برای دور کردن جادوگر از شخصی سمی یا حسود استفاده می‌شود. در فرهنگ‌های مختلف آسیایی آینه‌ای به صورت استراتژیک به ساختمان نصب می‌کنند تا آثار اهریمنی را منحرف کند. برخی از مردم اروپای شرقی

بالشتک‌های حاوی نمک یا نمک و فلفل همراه خود دارند تا چشمان کسانی را که با حسادت نگاهشان می‌کنند بسوزانند و فلفل برای این است که هر گونه اندیشه پلید یا سمی درباره خود را با عطسه بیرون بریزند. همچنین ممکن است اشیای قرمز در خانه‌هایشان بگذارند یا به خود آویزان نمایند. برخی از فرهنگ‌های عرب نیز به قدرت چشم‌زخم اعتقاد دارند. مردم هرگز درباره هیچ یک از شادی‌های زندگی‌هایشان حرف نمی‌زنند تا مبادا روح شیطانی آن را از ایشان بگیرد. این مسأله در سنت‌های کلیمی هم مصداق دارد و برای اجتناب از چشم‌شیطانی، بعد از صحبت درباره چیزی مثبت، کلمه کاینابورا را ادا می‌کنند. در سنگاپور و مالزی، بوموب یا حکیم از مجموعه‌ای از اوراد و گیاهان دارویی استفاده می‌کند، در حالی که در چین واسطه‌ای معتقد به آیین تائوئیسم و در مکزیک کوانترو فراخوانده می‌شوند تا همین کار را انجام دهند: چشم‌زخمی را دفع کنند که فرد را آگین منتقل می‌کند. بسیاری از آفریقایی‌ها و مردم جزایر کارائیب در تمام بدن مروسک‌های وودو سوزن فرومی‌کنند، به این امید که افراد زهرآگین زندگی‌هایشان درد آن را احساس کنند. آیین بودا تعلیم می‌دهد کسانی که انواع طلسم‌ها را به تن نمی‌کنند یا از معجون‌های ساخته شده برای شکستن طلسم تهدید زندگی استفاده نمی‌کنند، مورد حمله شیاطین شرور قرار می‌گیرند.

طبق یافته‌های انسان‌شناسان فرقی ندارد که چه فرهنگی داشته باشیم. همه ما احساسات و عواطف مشابهی از شادی گرفته تا غم، ترس، تردید، خشم، شگفتی، خستگی و عشق را تجربه می‌کنیم. همه ما خواهان تجربه مهربانی و احترام از سوی دیگران هستیم. همه ما می‌خواهیم حرف‌های محبت‌آمیزی بشنویم که ما را در این کره خاکی در جایگاه معناداری قرار دهد. ما می‌دانیم که در دنیای خصومت‌آمیز و بسیار کریه‌امروزی، فشارهای جامعه و ناامنی‌ها و احساس بی‌کفایتی خودمان باعث می‌شود رفتارهای بزرگووارانه و احترام‌آمیزی را که همگی شایسته‌اش هستیم محدود کنیم.

دانستن شیوه خنثی سازی سموم کلامی که در جانمان ریخته می شوند، می تواند به از بین بردن نفرت، خشم و تعصب هایی کمک کند که دنیای ما را آلوده کرده اند و باعث تنفر بی دلیل برادر از برادرش می شوند. هر روز می بینیم که مواجهه غلط با افراد سمی در زندگی مان می تواند موجب نابودی خودمان شود. از امروز به بعد لازم نیست قربانی بی اطلاعی از شیوه مواجهه با فرد سمی باشید. دیگر مجبور نخواهید بود هدف تیرهای کلامی دیگران قرار بگیرید. این کتاب شما را راهنمایی می کند تا مطمئن شوید حرف هایی را که باید بزنید و روش گفتنشان به کسانی که آزارتان می دهند بلد هستید. یاد می گیرید برای کنار آمدن با برخی از تیره بخت ترین افراد زندگی تان گزینه ها و ابزارهایی دارید. این کتاب، راهنمای مهمی است که نه تنها کمکتان می کند با افراد ناخوشایند در زندگی تان ارتباط برقرار کنید، بلکه مانع تبدیل شدن خودتان به یک انسان سمی در قبال دیگران و خودتان می شود. این کتاب دو هدف را دنبال می کند: در بخش اول «آزمون فرد سمی و معرفی سی بلای سمی» شما را قادر می سازد افراد سمی واقعی زندگی تان را بیابید و نحوه برخورد با آن ها را به شما یاد می دهد. یاد خواهید گرفت که برخی دیدگاه های رایج مسموم را که افراد سمی می دهند، تشخیص دهید و بفهمید چرا چنین دیدگاه هایی دارند؛ بخش دوم کتاب، ده روش موفق برای رفتار اثربخش با شخص سمی را مؤثر و راحت یادتان می دهد؛ طوری که دیگر لازم نیست بگذارید احساسات بد، درونتان را به تباهی بکشند. بهترین تکنیک ها را برای به کارگیری جهت افراد خاص زندگی روزمره خود و همین طور هریک از سی بلای سمی خواهید آموخت. همچنین شیوه احیای یک رابطه سمی یا ختم به خیر کردن آن را یاد خواهید گرفت.

وقتی در این کتاب با کسانی که در طول سفرهایم با آن ها مصاحبه یا کار کردم همذات پنداری می کنید، به خنده یا حتی به گریه خواهید افتاد. دیگر مجبور نیستید به خاطر منفی بافی، خشم و نفرت یا فکر کردن وسواسی به فرد سمی زندگی خود، از درد یا بیماری های معده رنج ببرید، پرخوری یا

کم‌خوری کنید، دچار بیماری قلبی یا حتی سرطان شوید. روش‌های سریع، آسان و مؤثری خواهید آموخت که به بسیاری از مراجعانم در مواجهه با افراد سمی کمک کرده‌اند. حالا این تکنیک‌ها می‌توانند در داشتن زندگی شادتر و کارآمدتر کمکتان کنند.

حرف آخر اینکه این کتاب همچنین طراحی شده تا کمکتان کند به آدمی تبدیل شوید که نه در قبال دیگران سمی است نه در برابر خودش. با یادگیری نحوه مواجهه با افراد منفی و کم‌استرس‌تر و گویاتر شدن، به نوبه خود فرصت ایجاد روابط شخصی و تجاری با کارایی بالاتری خواهید داشت. با افزایش عزت نفس، شایسته دوست داشتنی‌تر و محبوب‌تر خواهید شد. حتی ممکن است اوضاع مالی‌تان بهبود یابد. با مجهز کردن خود برای مقابله با فشارهای افراد سمی، آزادتر و خلاق‌تر خواهید شد. از این رو خواهید توانست بیش‌تر ریسک کنید و زندگی غنی‌تری داشته باشید. وقتی یاد بگیرید چطور این مشکل و جراحت قلبتان را حل کنید، چیزهای جادویی برایتان اتفاق خواهد افتاد. جهان را دارای مجموعه جدیدی از امکانات خواهید دید. با استفاده از ابزارهای موجود در این کتاب، دیگر مجبور نیستید قربانی فرد سمی شوید.