

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

# سمی آدم‌های

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: شیرین یزدانی

.....

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

## روش‌های کاربردی

برای مقابله با افرادی که به زندگی شما آسیب می‌رسانند

Glass, Lillian

سرشناسه: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م

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

مشخصات نشر: قم: ارمان گیلار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص.

شابک: 978-622-6588-31-7

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who

.make your life miserable, c1995

عنوان دیگر: آدم‌های سمی : چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی + کنترل و خنثی کنید.

موضوع: اختلاف بین اشخاص موضوع: Interpersonal conflict

موضوع: سازگاری موضوع: Adjustment (Psychology)

موضوع: دشنام‌گویی موضوع: Invective

موضوع: ارتباط بین اشخاص موضوع: Interpersonal communication

شناسه اف‌نمده: یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶، مترجم

رده بندی کک: ۱۳۹۸ ک ۳۸ الف / ۶۳۷BF

ده بندی ده‌رقمی: ۲/۱۵۸

شماره ثبت‌شناسی سمی: ۵۰۴۶۶۴۹

## آدم‌های سمی

نویسنده: لیلیان گلاس

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: علی سلیمانی

ناشر: ارمان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۳۱-۷

کلیه حقوق C برای ناشر محفوظ است

[armaghanegilar@gmail.com](mailto:armaghanegilar@gmail.com)

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ / ۰۲۵ - ۳۷۸۳۷۵۵۸



## فهرست مطالب

|    |       |
|----|-------|
| ۱۳ | مقدمه |
|----|-------|

### فصل اول: آیا در زندگی تان فرد سمی وجود دارد

|    |                    |
|----|--------------------|
| ۲۵ | شناخت افراد سمی    |
| ۲۵ | نشانه‌های عاطفی    |
| ۲۷ | نشانه‌های رفتاری   |
| ۲۸ | نشانه‌های فیزیکی   |
| ۲۹ | نشانه‌های ارتباطی  |
| ۳۱ | مفهوم پاسخ‌های شما |

### فصل دوم: رفتارهای سمی

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۳۳ | سخنان سمی                                   |
| ۳۶ | عصبی و ناراحت کردن دیگران                   |
| ۳۸ | طعن‌زدن (آنچه می‌گویند و آنچه منظورشان است) |
| ۴۰ | گفتن جملات سمی به خودمان                    |
| ۴۴ | من فقط شوخی کردم                            |
| ۴۶ | به دقت گوش کنید                             |
| ۴۷ | تنها کلمات سمی، کلمات بد و دشنام نیستند     |

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

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۵۳ | حسادت ریشه‌ی همه‌ی سموم                            |
|    | چرا وقتی شما فردی زیبا یا موفق هستید دیگران به شما |

- حسادت می‌کنند؟ ..... ۵۹
- چرا عده‌ای فقط وقتی شما موفق هستید یا زیبا به نظر می‌رسید، شما را دوست دارند؟ ..... ۶۳
- چرا وقتی شکست می‌خورید بعضی‌ها از شما متنفر می‌شوند؟ ... ۶۶
- چرا عده‌ای بعد از اینکه شما را می‌شناسند، از شما متنفر می‌شوند؟ ..... ۶۹
- نمی‌توانید همه را از خودتان راضی نگه دارید، پس سعی کنید دست کم خودتان از خودتان راضی باشید ..... ۷۱

### فصل چهارم: تشخیص افراد سمی

- تشخیص اولیه اینکه آیا فردی در زندگی‌تان سمی است یا نه ... ۷۴
- چه کسی سمی است؟ ..... ۷۶
- چرا افراد سمی وجود دارند؟ ..... ۷۷
- افراد سمی و بیماری ..... ۷۹
- سرایت حالت‌های سمی به دیگران ..... ۸۴
- ایجاد بدترین حالت‌ها در شما ..... ۸۶
- افراد سمی در زندگی گذشته‌ی شما ..... ۹۲
- چه کسی برای من سمی است ..... ۹۲

### فصل پنجم: انواع ترس‌های سمی

- آیا اینها برای شما آشنا نیستند؟ ..... ۹۶
- کسی که شما را زمین می‌زند تا خودش را بالا بکشد ..... ۱۰۰
- وراج ..... ۱۰۲
- کسانی که با دست خودشان، خودشان را می‌کشند (خود ویرانگر) ..... ۱۰۳
- دونده‌ها ..... ۱۰۶
- آتش زیر خاکستر ..... ۱۰۸

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۱۰ | شایعه پراکنان.....                                |
| ۱۱۳ | بوکسورهای عصبی.....                               |
| ۱۱۵ | قربانی بد و شوم.....                              |
| ۱۱۷ | دوروهایی که لبخندزنان به پشتتان خنجر می‌زنند..... |
| ۱۲۰ | آدم‌های شل و ول و بی‌عرضه.....                    |
| ۱۲۲ | فرصت‌طلب‌ها.....                                  |
| ۱۲۴ | خیث، قلدر، رئیس‌مأب.....                          |
| ۱۲۵ | جوکرها.....                                       |
| ۱۲۹ | افراد بی‌احساس و غافل از اجتماع.....              |
| ۱۳۰ | دیوانه‌ها.....                                    |
| ۱۳۳ | دروغ‌گوهای مزخرف.....                             |
| ۱۳۵ | مداخله‌گران.....                                  |
| ۱۳۷ | ناخن خشک‌های خسیس.....                            |
| ۱۳۹ | افراد متعصب.....                                  |
| ۱۴۱ | خودشیفته‌هایی که فقط به خودشان فکر می‌کنند.....   |
| ۱۴۳ | متملق‌ها.....                                     |
| ۱۴۴ | افراد حق به جانب.....                             |
| ۱۴۵ | فخر فروشان متکبر.....                             |
| ۱۴۸ | رقابت جویان.....                                  |
| ۱۴۹ | افراد کنترل‌گر.....                               |
| ۱۵۱ | منتقدان شاکی.....                                 |
| ۱۵۴ | افراد متکبر و همه‌چیزدان.....                     |
| ۱۵۵ | بی‌احساس‌ها.....                                  |
| ۱۵۷ | شکاک‌های خیالاتی.....                             |
| ۱۵۸ | آتش بیارهای معرکه.....                            |
| ۱۶۰ | آیا این چیزها برای شما آشنا نیستند؟.....          |

## فصل ششم: مهارت‌هایی برای رویارویی با افراد سمی

- ترفندهایی که هرگز نباید از آن استفاده کنید..... ۱۶۳
- چیزهای دیگری که نباید در مورد افراد سمی به کار ببرید..... ۱۶۳
- مهارت‌هایی از استرس..... ۱۶۳
- مهارت شوخی کردن..... ۱۶۵
- مهارت فکر نکردن..... ۱۷۰
- مهارت آینه..... ۱۷۲
- مهارت رویارویی مستقیم..... ۱۷۵
- تکنیک آرام سؤال کردن..... ۱۷۸
- فریاد و دشنام..... ۱۸۴
- مهارت مهلت دادن و عشق ورزیدن..... ۱۸۸
- خیال‌پرداز تخیلی یا مصنوعی..... ۱۸۹
- مهارت کشیدن پرنز از رقیب..... ۱۹۳
- تکنیک‌هایی که هرگز نباید از آن‌ها استفاده کنید..... ۱۹۵
- هرگز از خشونت فیزیکی استفاده نکنید..... ۱۹۶
- هیچ‌وقت برای مقابله با فرد سمی در رگن نگیرید..... ۱۹۷
- کنار این افراد نمانید و از تلاش برای علاقه‌مند کردن آن‌ها به خودتان پرهیزید..... ۱۹۸

## فصل هفتم: مهارت‌های خاص برای بیمارهای سمی خاص

- کسانی که شما را زمین می‌زنند تا خود را بالا بکشند..... ۲۰۱
- وراج‌ها..... ۲۰۳
- افراد خود ویرانگر..... ۲۰۴
- دونده‌ها..... ۲۰۵
- آتش زیر خاکستر..... ۲۰۶
- شایعه پراکنان..... ۲۰۷

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۲۰۹ | بوکسورهای عصبانی                                  |
| ۲۱۰ | قربانی بخت شوم و سرنوشت                           |
| ۲۱۱ | افراد دو رو که از پشت خنجر می‌زنند                |
| ۲۱۲ | آدم‌های دست و پا چلفتی                            |
| ۲۱۲ | فرصت‌طلب‌ها                                       |
| ۲۱۴ | آدم‌های قلدر و رئیس مآب                           |
| ۲۱۶ | جوکرها                                            |
|     | افرادی که از لحاظ اجتماعی غافل هستند و به احساسات |
| ۲۱۷ | دیگران توجه ندارند                                |
| ۲۱۸ | بیماران روانی                                     |
| ۲۱۹ | دروغ‌گوهای بزحرف                                  |
| ۲۲۱ | مداخله‌گران                                       |
| ۲۲۱ | ناخن خشک‌های خسیس                                 |
| ۲۲۳ | افراد متعصب                                       |
| ۲۲۴ | خودشیفته‌هایی که فقط به خودشان فکر می‌کنند        |
| ۲۲۶ | متملق‌ها                                          |
| ۲۲۷ | حق به جانب‌ها                                     |
| ۲۲۸ | فخر فروشان متکبر                                  |
| ۲۲۹ | رقابت جویان                                       |
| ۲۳۱ | کنترل‌گرها                                        |
| ۲۳۳ | منتقدان شکاک                                      |
| ۲۳۴ | افراد مستکبر همه‌چیزدان                           |
| ۲۳۶ | یخچال‌های بی‌احساس                                |
| ۲۳۷ | شکاک‌های خیالاتی                                  |
| ۲۳۸ | محرک‌ها                                           |
| ۲۴۰ | استفاده از روش‌های خاص                            |



## فصل هشتم: استفاده از مهارت‌های خاص با توجه به نقش فرد سمی در زندگی تان

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۲۴۳ | ..... ما حق انتخاب داریم            |
| ۲۴۳ | ..... پدران و مادران سمی            |
| ۲۴۹ | ..... خواهر و برادرهای سمی          |
| ۲۵۱ | ..... همسران سمی                    |
| ۲۵۳ | ..... بچه‌های سمی                   |
| ۲۵۵ | ..... دوستان سمی                    |
| ۲۵۶ | ..... عاشقان سمی                    |
| ۲۵۸ | ..... همسایگان سمی                  |
| ۲۶۰ | ..... افراد سمی در محل کار          |
| ۲۶۰ | ..... رؤسای سمی                     |
| ۲۶۲ | ..... همکاران سمی                   |
| ۲۶۳ | ..... زیردستان سمی                  |
| ۲۶۴ | ..... مقامات سمی                    |
| ۲۶۵ | ..... افراد حرفه‌ای و کارشناسان سمی |
| ۲۶۷ | ..... افراد خدماتی سمی              |
| ۲۷۰ | ..... ما حق انتخاب داریم            |

## فصل نهم: کنار آمدن با خشم و عصبانیت ناشی از یک رابطه‌ی سمی

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۲۷۲ | ..... همواره با خودتان صادق باشید                    |
| ۲۷۳ | ..... مشخص کنید که از دست چه کسی عصبانی هستید        |
| ۲۷۵ | ..... فراز و فرود احساسات را قبول کنید               |
| ۲۷۶ | ..... با نامه این رابطه را تمام کنید                 |
| ۲۸۰ | ..... پایان دادن به یک رابطه از طریق گفت و گوی تلفنی |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| تمام کردن رابطه به صورت حضوری .....                 | ۲۸۱ |
| از یک شخص ثالث برای این کار کمک بگیرید .....        | ۲۸۱ |
| کنار آمدن با اثرات جانبی عصبانیت .....              | ۲۸۲ |
| موفقیت بهترین انتقام است .....                      | ۲۸۷ |
| بخشش؛ یعنی فراموش کردن بدی‌ها و ادامه دادن به زندگی |     |
| عادی .....                                          | ۲۸۹ |

## فصل دهم: اهمیت

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| حالت‌های خود شما و تأثیرات سمی که می‌تواند بر دیگران |     |
| داشت باشد .....                                      | ۲۹۱ |
| اولین تأثیر یک فرد سمی .....                         | ۲۹۵ |
| لیست علائم افراد سمی .....                           | ۲۹۸ |
| موارد کاربرد .....                                   | ۳۱۲ |

## فصل یازدهم: احیای دوباره‌ی روابط سمی

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| انسان‌ها قابل تغییرند .....                           | ۳۱۵ |
| علم قدرت می‌آورد .....                                | ۳۱۶ |
| ارتباط برقرار کردن .....                              | ۳۲۰ |
| نامه نوشتن .....                                      | ۳۲۰ |
| تلفن زدن .....                                        | ۳۲۲ |
| رو در رو شدن .....                                    | ۳۲۲ |
| نسبت به هر نوع واکنشی آماده باشید .....               | ۳۲۳ |
| عشق؛ یعنی اینکه از کسی که نسبت به او سمی بودید، معذرت |     |
| بخواهید .....                                         | ۳۲۴ |
| در جبران خطاها پیشگام باشید .....                     | ۳۲۵ |
| بازسازی یک رابطه‌ی سمی .....                          | ۳۲۷ |

- ۳۲۸ ..... شروع مجدد
- ۳۲۹ ..... از کسی که نسبت به او سمی بوده‌اید، کمک بگیرید
- ۳۳۰ ..... مراقب کلمات سمی باشید
- ۳۳۱ ..... نوازش بهتر از کتک عمل می‌کند
- ۳۳۲ ..... وضع قوانین جدید برای اصلاح روابط سمی قبلی

## فصل دوازدهم: کنار آمدن با زندگی تان

- ۳۳۷ ..... مراقب خودتان باشید
- ۳۳۸ ..... زمان استکاف
- ۳۳۹ ..... توجه کردن به بدنتان
- ۳۴۰ ..... به ذهنتان توجه کنید
- ۳۴۰ ..... به روحتان توجه کنید
- ۳۴۱ ..... لیستی تهیه کنید
- ۳۴۳ ..... از لاک خودتان بیرون بیایید
- ۳۴۵ ..... به خودتان برسید
- ۳۴۶ ..... در زندگی تان هدف داشته باشید
- ۳۴۸ ..... افراد جدید و متفاوتی را ملاقات کنید
- ۳۴۹ ..... در مورد خودتان چیزهای خوبی بگویید
- ۳۵۱ ..... با خودتان صادق باشید
- ۳۵۳ ..... سعی کنید برنده باشید
- ۳۵۸ ..... شما نباید قربانی باشید

## مقدمه

«سنگ و چوب می‌توانند استخوان‌های مرا بشکنند؛ ولی کلمات نمی‌توانند به من آسیب برسانند.» این جمله‌ای است که بیشتر ما در دوران کودکی آن را شنیده‌ایم، اما شاید هیچ‌گاه چنین جمله‌ای را از ته دل فریاد نزده‌ایم تا بتوانیم در مقابل کسانی که در دوران کودکی ما را عذاب می‌دادند از قبیل دختری شرور یا پسری که ما را اذیت می‌کرد و در زمین بازی به ما فحش می‌داد، مقابله کنیم و به این ترتیب، هرگز فرصت آن را نداشتیم تا درباره‌ی این شعار کودکانه‌مان به‌خوبی فکر کرده و آن را درک کنیم.

وقتی به بررسی این جمله می‌پردازیم، درمی‌یابیم که در بطن آن حقایق و مفاهیم نادرستی نهفته است؛ اگرچه درست است که سنگ و چوب می‌توانند استخوان‌های ما را بشکنند، ولی گفتن اینکه کلمات نمی‌توانند آسیبی به ما برسانند، درست نیست؛ کلمات نیز به‌طور حتم می‌توانند به ما آسیب برسانند!

من در طول سال‌ها به‌عنوان متخصص 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 و ما انسان‌ها چقدر شکننده هستیم. ما آنقدر از لحاظ عاطفی شکننده

هستیم که نه تنها نمی‌توانیم اتفاقات بد دوران کودکی مان را فراموش کنیم، بلکه حتی فراتر از آن، بیشتر بر اساس شنیده‌ها و تجربیات دوران کودکی، رفتار و زندگی می‌کنیم. حال سؤال این است که چرا بسیاری از ما به‌عنوان افراد بالغ برای رهایی از شر اعتماد به نفس پایین ناشی از تجربیات دوران کودکی، به‌دنبال روانکاوها هستیم.

وقتی یک مرد میانسال در شغل خودش با مشکلی مواجه می‌شود احساس می‌کند به‌خاطر اینکه در گذشته والدینش به او گفته‌اند شایستگی انجام کاری را ندارد و نمی‌تواند برای خودش کسی شود، اکنون پیشرفت نمی‌کند.

زمانی که زن جوانی به‌خاطر مشکلات تغذیه‌ای به مشاور مراجعه می‌کند، مشاور تغذیه متوجه می‌شود که چون دوست دوران کودکی این زن، به او به لیل پرخوری‌اش گاو چاق را داده، 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 است که او دست به چنین کاری بزند.

پی‌بردن به اینکه چقدر از این‌گونه پیام‌های مخرب در ذهن ما حک شده و اعتماد به نفس ما را تخریب کرده بسیار جالب است و ما را به این آگاهی می‌رساند که انسان‌ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس و آسیب‌پذیراند.

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، زن، شوهر، رئیس و همکار یا هر فرد دیگری باشد.

یک فرد سمّی کسی است که زندگی شما را مسموم می‌کند. کسی است که از شما حمایت نمی‌کند و برایتان آرزوی سلامتی ندارد. به‌طور خلاصه او مانع تلاش شما برای داشتن یک زندگی شاد و موفق می‌شود.

بسیاری از روان‌شناسان بر این عقیده هستند که باید در زندگی‌تان را باز کنید و بگذارید چنین افراد وحشتناکی از زندگی شما بیرون بروند. آن‌ها معتقدند باید با آن‌ها قطع ارتباط کنید تا بتوانید سلامت روحی و روانی خودتان را دوباره به دست آورید. اگرچه این روش می‌تواند برای بسیاری از افراد سودمند و مؤثر باشد، ولی این تنها راه مقابله با افراد سمّی نیست و راه‌های دیگری نیز برای رسیدن به این هدف وجود دارد که من در این کتاب به شرح و بررسی این راه‌ها پرداخته‌ام.

من به‌عنوان متخصص ارتباطات کلامی و رفتاری با صدها نفر صحبت کرده‌ام و صدها ساعت به حرف‌هایشان گوش داده‌ام. این افراد که میانگین سنی‌شان بین چهار تا هشتاد و هفت سال بود، در مورد چیزهایی که ناراحت‌شان می‌کرد، با من حرف می‌زدند. اولین دلیلی که آن‌ها برای ناکامی‌ها و ناراحتی‌هایشان در زندگی بیان می‌کردند وجود افراد سمّی بود؛ کسانی که زندگی‌شان را به جهنم تبدیل کرده بودند. شاید حق با فیلسوف معروف ژان پل سارتر است که می‌گوید: «جهنم همین انسان‌های اطرافمان هستند».

وقتی به صحبت‌های مراجعانم گوش می‌کردم به این نتیجه رسیدم که واقعاً افرادی وجود دارند که برای سلامتی روحی، روانی و جسمی ما مضر هستند. من در بین مراجعانم افرادی را دیده‌ام که به‌خاطر ازدواج ناموفق‌شان پوست و استخوان شده‌اند؛ همچنین افرادی را دیده‌ام که بر اثر خونریزی و جراحی به بیمارستان رفته‌اند؛ چون برای رؤسای وحشی و ناجوانمرد کار کرده بودند. والدینی را دیده‌ام که شغل‌شان را به‌خاطر داشتن نوجوانی سرکش، دزد و معتاد از دست داده‌اند. همچنین شاهد آن بوده‌ام که چگونه زندگی فردی به دلیل اینکه دوست سمی‌اش افکار مثبت او را به افکار منفی تغییر داد از بین رفته است.

روزی شنیدم که دختر بچه‌ای می‌گفت به‌دلیل عدم علاقه‌ی مادرش به او دوست دارد بمیرد چرا که به‌ندرت مادرش را می‌دید و تازه وقتی هم که مادرش به خانه می‌آمد، مداوم سر دخترش فریاد می‌کشید و به او می‌گفت دختر بدی است.

من همیشه با شنیدن این گونه ماجراها یادداشت‌برداری می‌کردم و کم‌کم به الگوهای رفتاری زیادی دست پیدا کردم و از آن‌ها چیزهای بسیار جالبی یاد گرفتم. نخست دریافتیم که آدم‌های سمی انواع مختلفی دارند (حدود سی نوع). دوم اینکه فردی که برای یک نفر سمی است ممکن است برای دیگران سمی نباشد و سوم یاد گرفتم که راه‌های بسیاری برای مواجهه با افراد سمی وجود دارد که به‌وسیله‌ی آن‌ها راحت‌تر با افراد سمی کنار بیاییم.

بعد از پیشنهاد راه‌های ویژه به مراجعانم برای ارتباط با افراد

سمی، متوجه شدم که چقدر زندگی آن‌ها تغییر پیدا می‌کند. آن‌ها نیز هر بار بیشتر و بیشتر متوجه میزان تأثیر این مهارت‌ها در زندگی‌شان می‌شدند. دیگر برای آن‌ها مهم نبود که فرد سمی چه کسی باشد؛ خواه یک مادر غرغرو، یک مستخدم بی‌شرم، یک پزشک جاه طلب، یک معلم شیاد و یا فروشنده‌ای دون‌پایه، هر کسی که بود، آن‌ها می‌توانستند با ابزاری که در دست دارند، با این افراد سمی کنار بیایند، استرس و فشار عصبی را تجربه بکنند و بیشتر شاد باشند و در مواجهه با افراد سمی احساس قدرت بیشتری داشته باشند. خودم نیز از این مهارت‌ها در زندگی‌ام استفاده کردم و هر روز بیشتر از روز قبل احساس خوشبختی کردم؛ چرا که دیگر مجبور به پنهان کردن احساساتم نبودم و به این فکر نمی‌کردم که آیا چیزی که گفته‌ام درست است یا نه. و دیگر مجبور نبودم خودم را به‌خاطر چیزی که باید به یک آدم سمی می‌گفتم یا انجام می‌دادم، کنم.

من که یک سخنران انگیزشی بودم، سعی کردم از اطلاعاتی که در مورد افراد سمی سرزنش در رفتار با آن‌ها استفاده کنم؛ پس آن‌ها را در سخنرانی‌هایم به دست آوردم، مطرح کردم و متوجه شدم بسیاری از افراد می‌توانند این موضوع را به‌خوبی درک کنند.

فرقی نداشت که آن‌ها در کجای این دنیا زندگی می‌کردند و برای ادامه‌ی زندگی‌شان مشغول چه کاری بودند؛ فقیر بودند یا ثروتمند؛ همه‌ی آن‌ها به‌نحوی با افراد منفی‌ای در ارتباط بودند که باعث می‌شدند زندگی برای آن‌ها جهنم شود. در جلسات پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌هایم به صحبت‌های این افراد گوش می‌کردم و آن‌ها تجارب



شخصی‌شان را در برخورد با افراد منفی زندگی‌شان داشتند مطرح می‌کردند.

همچنین از افراد مختلفی از سرتاسر دنیا از جمله استرالیا، آلمان، اندونزی، انگلستان، هندوستان، افریقا، سنگاپور، ایران و عربستان سعودی نامه‌های بسیاری 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 در این راه تنها نیستند و افراد دیگری نیز در زندگی‌شان با انسان‌های منفی در تماس هستند، خوشحال بودند و احساس آرامش می‌کردند. آن‌ها از اینکه احساس می‌کردند دیگر قربانی نیستند، احساس قدرت می‌کردند. آن‌ها دریافته بودند که سرانجام راهی برای کنار آمدن با شرایطی که در آن قرار دارند، وجود دارد و می‌توانند آزاد و رها و خوشحال باشند.

طی این تحقیقات من اطلاعات مختلفی از سنت‌ها و فرهنگ‌های گوناگون به دست آوردم؛ به‌طور مثال متوجه شدم که مردمان ساکن اندونزی با درست کردن ماسکی شبیه هیولا با دندان‌هایی تیز و چشمانی از حلقه بیرون زده و نصب آن پشت در خانه‌شان، سعی می‌کنند از شر ارواح خبیث و سمی نجات پیدا کنند. چینی‌ها با قرار دادن تندیس شر در بیرون خانه‌ها سعی در دور کردن این ارواح خبیثه دارند. ژاپنی‌ها قندیل‌های نمکی را خارج از خانه و محل کارشان می‌گذارند تا از شر نیروهای شیطانی در امان باشند. هندوها برای رهایی از شر ارواح خبیثه و چشم زخم افراد سمی شمع روشن را در کف دست خود می‌گذارند و صورتشان را سه بار دور شمع

می‌چرخانند و در نهایت سه بار آب دهانشان را خارج می‌کنند. بسیاری از ایرانیان گیاه خشک شده‌ای به نام اسپند را روی آتش می‌سوزانند تا خانه‌شان را از شر چشم‌زخم و انرژی منفی افراد سمّی مصون نگه دارند. بسیاری از هندوها نیز مثل آن‌ها الباف گیاهی را می‌برند و آن را دور می‌اندازند تا با دور انداختن آن از شر آدم‌های سمّی زندگی‌شان خلاص شوند.

بسیاری از اهالی کشور چین نیز یک چاقوی چینی کوچک همراه خود دارند که وسیله‌ای برای دور کردن ارواح خبیثه بود. بچه‌های چینی وقتی شروع به راه رفتن می‌کنند، به پاهایشان خلخال می‌بندند که برای دور کردن ارواح خبیثه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ایرانی‌ها وقتی جمله‌ای از شخصی سمّی می‌شنوند و حس می‌کنند که ممکن است چشم‌زخم بخورند، سنجاق یا گیره‌ای که به لباسشان وصل است را لمس می‌کنند.<sup>۱</sup> در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین نیز مهره‌ای از عقیق میان لباس‌های نوزادان سنجاق می‌شود تا از چشم‌زخم حفظ بشوند. در ایتالیا یک حلقه‌ی طلایی که نشانه‌ای برای دفع چشم‌زخم است، دور گردن آویزان می‌شود و در بسیاری از کشورهای شرق اروپا و کشورهای آفریقایی نیز از مهره‌ی شیشه‌ای چشم مانند گردن‌آویزی که نشانه‌ی است برای دور کردن جادوگر، شخص سمّی یا حسود، استفاده می‌شود.

---

۱. از نگاه اسلام چشم‌زخم صحت دارد و راه کارهای معنوی مانند ذکر در برابر حسودان پیشنهاد شده است و این مسئله با رفتارهای خرافی که در این باره انجام می‌دهند متفاوت است.

در بسیاری از فرهنگ‌های آسیایی آینه‌ای در جلوی ساختمان نصب می‌شود تا تأثیر چشم زخم را خنثی کند. بعضی از ساکنان کشورهای اروپای شرقی نمک و کاغذ به همراه خود دارند که نمک برای سوزاندن چشمان افراد شورچشم و کاغذ برای از بین بردن شیاطین یا افکار سمی است. آن‌ها همچنین از اشیاء قرمز رنگ در خانه یا لباس‌های قرمز در پوشش‌شان، استفاده می‌کنند.

برخی از عرب‌ها نیز به تأثیر چشم زخم اعتماد دارند. آن‌ها هرگز از شادمانی‌ها و خوشبختی‌هایشان در زندگی حرف نمی‌زنند چون می‌ترسند ارواح خبیثه شادی‌هایشان را از آن‌ها بگیرند. این مسأله در میان برخی از یهودیان نیز شایع است؛ آن‌ها هر 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 عطاری‌ها برای این منظور گیاهان دارویی خاصی را نگهداری می‌کنند؛ گیاهانی که در چین و مکزیک نیز برای باطل کردن چشم‌زخم انسان‌های سمی از آن‌ها استفاده می‌شود.

بسیاری از آفریقایی‌ها و افراد ساکن به امید رنج افراد سمی در زندگی‌شان، سنجاق‌هایی در قسمت‌های مختلف عروسکی نصب می‌کنند.

بودایی‌ها عقیده دارند که ارواح خبیثه به افرادی که برای از بین بردن جادوها همراه خودشان طلسم ندارند، حمله می‌کنند.

فرقی ندارد که چه فرهنگی داشته باشیم؛ همه‌ی ما

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

اگر یاد بگیریم چطور سمومی را که از طریق گفتار افراد به ما تزریق می‌شود، خنثی کنیم؛ می‌توانیم خشم، تنفر و تعصب را از خودمان دور کنیم و دیگر از اطرافیانمان نفرت نداشته باشیم.

اکنون دیگر نیازی نیست نگران چگونگی حذف افراد سمّی از زندگی‌تان باشید و دیگر نیازی نیست در تیررس تیرهای آنان باشید. این کتاب به شما یاد می‌دهد به چنین افرادی چه بگویید و چگونه رفتار کنید. شما با خواندن این کتاب ابزارهای جدیدی برای رفتار با سمّی‌ترین افراد زندگی‌تان پیدا خواهید کرد.

این کتاب نه تنها به شما کمک می‌کند که با افراد سمّی و شوم زندگی‌تان کنار بیایید؛ بلکه مانع از آن می‌شود که خودتان نیز به یک فرد سمّی در زندگی خودتان و دیگران تبدیل شوید. این کتاب دو هدف را دنبال می‌کند: در بخش اول با ارائه‌ی سی نوع فرد سمّی به شما کمک می‌کند افراد سمّی زندگی‌تان را بشناسید و چگونگی رفتار با آن‌ها را یاد

بگیرید. شما همچنین در این بخش با گفتار افراد سمی آشنا می‌شوید و می‌فهمید چرا آن‌ها اینگونه حرف می‌زنند.

در بخش دوم این کتاب ده روش خوب 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 و مواجهه با سی نوع افراد سمی زندگی‌تان یاد می‌گیرید. این کتاب همچنین به شما یاد می‌دهد روابط سمی خودتان را بهبود ببخشید یا پرونده‌ی این روابط را برای همیشه ببندید.

این کتاب می‌تواند شما را بخنداند یا حتی با نشان دادن حرف‌های افراد مختلف داستان زندگی‌شان، شما را بگریاند. مطالب این کتاب قصه‌ی زندگی افراد واقعی است که من در طول سفرهایم یا در مشاوره‌های خصوصی‌ام با آن‌ها صحبت کرده‌ام.

وقتی یاد بگیرید از شر منفی‌بافی، عصبانیت، تنفر و فکر کردن بیش از اندازه به آدم‌های منفی رها شوید، دیگر از درد معده، تب و لرز بیش از حد، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان رنج نخواهید برد. با مطالعه‌ی این کتاب شما مهارت‌های مفید، ساده و آسانی برای رفتار با این افراد سمی خواهید آموخت؛ مهارت‌هایی که به شما کمک می‌کنند زندگی شاد و سعادتمندتری را تجربه کنید.

در نهایت این کتاب به شما کمک می‌کند فرد بهتری باشید و برای دیگران و خودتان فرد سمی‌ای نباشید. هرگاه یاد بگیرید چگونه با افراد سمی و منفی زندگی‌تان رفتار کنید، ارتباط بهتر و بدون استرسی را با دیگران خواهید داشت و

فرصت‌های بهتری برای برقراری ارتباط شغلی و شخصی مفید و مؤثری پیدا خواهید کرد. وقتی اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند، شادتر و دوست‌داشتنی‌تر خواهید شد؛ حتی به این نتیجه می‌رسید که وضعیت اقتصادی‌تان نیز بهتر شده است. هرگاه یاد بگیرید چطور با افراد سمّی رفتار کنید، احساس آزادی و خلاقیت بیشتری خواهید کرد و در نتیجه ریسک‌پذیری شما بیشتر شده و فرد ثروتمندتری خواهید شد. هرگاه یاد بگیرید 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 فرصت‌های جدیدی را پیش روی خود خواهید دید. با استفاده از ابزارها و مهارت‌های این کتاب دیگر قربانی افراد سمّی نخواهید بود.