

به نام خدا

آدم‌های سمی

چطور افراد سمی را بشناسید و آن‌ها را کنترل کنید.

لیلیان گلاس

گروه مترجمان نشر آداس

نشر آداس



مقدمه

«چوب‌ها و سنگ‌ها می‌توانند استخوان‌های من را بشکنند، اما کلمات هرگز نمی‌توانند به من صدمه

بزنند.»

این جمله‌ای است که بیشتر ما در دوران کودکی آن را شنیده‌ایم، ولی هیچ‌گاه چنین جمله‌ای را از ته دل فریاد زده‌ایم 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 ناسزا می‌گفت، مقابله کنیم و به این ترتیب هرگز فرصت آن را نداشته‌ایم تا درباره‌ی این شعار کودکانه‌مان به خوبی فکر کرده و آن را درک کنیم. وقتی به بررسی این جمله می‌پردازیم، متوجه می‌شویم که در بطن آن حقایق و مفاهیم نادرستی نهفته‌است. اگرچه درست است که سنگ و چوب می‌توانند استخوان‌های ما را بشکنند، ولی اینکه کلمات آسیبی به ما نمی‌رسانند، درست نیست. کلمات نیز به‌طور حتم می‌توانند به ما آسیب برسانند! من در طول سال‌ها به‌عنوان متخصص ارتباطات کلامی گفتاری و تصویری به شدت به اهمیت کلمات پی برده‌ام و دریافته‌ام که کلمات و رفتارهای بد و ناشایست چقدر می‌توانند بر زندگی دیگران تاثیر داشته باشند و ما انسان‌ها چقدر شکننده‌ایم. ما آن قدر از لحاظ عاطفی شکننده‌ایم که نه تنها نمی‌توانیم اتفاقات بد دوران کودکی‌مان را فراموش کنیم، حتی فراتر از آن بیشتر براساس شنیده‌ها و تجربیات دوران کودکی‌مان رفتار می‌کنیم و زندگی‌مان را می‌گذرانیم.

حال سوال این است که چرا بسیاری از ما به‌عنوان افراد بالغ برای رهایی از شر اعتمادبهنفس پایین ناشی از تجربیات دوران کودکی به دنبال روان‌شناس 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، حالا پیشرفتی ندارد.

زمانی که زن جوانی به خاطر مشکلات تغذیه‌ای به مشاور مراجعه می‌کند، مشاور تغذیه متوجه می‌شود که چون دوست دوران کودکی این زن به او به دلیل پرخوری اش لقب گاو چاق را داده، دچار بی‌اشتهایی و در نهایت سوءتغذیه شده است.

زمانی که دختری دست به خودکشی می‌زند و دلایل آن را ریشه‌یابی می‌کنند، مشخص می‌شود که آزار و اذیت **افراد سمی** باعث شده‌اند او دست به چنین کاری بزند. و پی بردن به اینکه چقدر از این گونه پیام‌های مخرب در ذهن ما حک شده، اعتمادبه‌نفس ما را تخریب کرده، بسیار جالب است و ما را به این آگاهی می‌رساند که انسان‌ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس و آسیب‌پذیرند.

شک‌نجه‌گرانی که با گفتار و کلام‌شان ما را آزار می‌دهند و می‌رنجانند و گاهی فلج‌مان می‌کنند، **آدم‌های سمی** نامیده می‌شوند. یک **فرد سمی** می‌تواند هر کسی از قبیل والدین، فرزند، برادر، خواهر، زن، شوهر، رئیس و همکار یا هر فرد دیگری باشد.

فرد سمی کسی است که زندگی شما را مسموم می‌کند. کسی است که حمایتان 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 عقیده‌اند که باید در زندگی‌تان را باز کنید و بگذارید چنین افراد وحشتناکی از زندگی شما بیرون بروند. آنها معتقدند باید با این افراد قطع رابطه کنید تا بتوانید سلامت روحی و روانی خودتان را دوباره به دست آورید. اگرچه این روش می‌تواند برای بسیاری از افراد سودمند و موثر باشد ولی این تنها راه مقابله با افراد سمی نیست و راه‌های دیگری نیز برای رسیدن به این هدف وجود دارد که من در این کتاب به شرح و بررسی این راه‌ها پرداخته‌ام.

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 هشتادوهفت 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 سمی** 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 واقعا 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 جراحت به بیمارستان رفته‌اند. چون برای کارفرمای وحشی و ناجوانمرد کار می‌کردند.

والدینی را دیده‌ام که شغلشان را به‌خاطر داشتن نوجوانی سرکش، دزد و معتاد از دست داده‌اند و شاهد آن بوده‌ام که چطور زندگی فردی به دلیل اینکه دوست سمی‌اش افکار مثبت او را به افکار منفی تغییر داده از بین رفته است. همچنین روزی شنیدم که دختر بچه‌ای می‌گفت به دلیل عدم علاقه‌ی مادرش به او دوست دارد بمیرد. چرا که به ندرت مادرش را می‌دید و تازه وقتی هم مادرش به خانه می‌آمد مداوم سر دخترش فریاد می‌کشد و به او می‌گوید دختر بدی است.

من همیشه با شنیدن این‌گونه ماجراها یادداشت‌برداری می‌کردم و کم‌کم به الگوهای رفتاری زیادی دست پیدا کردم و از آنها چیزهای بسیار جالبی یاد گرفتم. اول متوجه شدم 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 به وسیله‌ی 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 تاثیر این مهارت‌ها در زندگیشان می‌شدند. دیگر برای آنها مهم نبود که فرد سمی چه کسی باشد. خواه یک مادر غرغر، یک مست، خدم‌بی‌شرم یک پزشک جاه‌طلب، یک معلم شیاد و یا فروشنده‌ای دون پایه، هرکسی که بود آنها می‌توانستند با ابزاری که در دست دارند با این افراد سمی کنار بیایند، استرس و فشار عصبی را تجربه نکنند 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 سرزنش کنم. من که یک سخنران انگیزشی بودم سعی کردم از اطلاعاتی که در مورد افراد سمی در ارتباط با آنها به دست آورده بودم استفاده کنم. پس آنها را در سخنرانی‌هایم مطرح کردم و متوجه شدم بسیاری از افراد می‌توانند این موضوع را به خوبی 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 به نحوی 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 که 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 فهمیدند 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. به‌عنوان مثال متوجه شدم که مردمان ساکن اندونزی با درست کردن ماسکی شبیه هیولا با دندان‌هایی تیز و چشمانی از حلقه زده و نصب آن پشت در خانه‌شان سعی می‌کنند از شر ارواح خبیثه و سمی نجات پیدا کنند. چینی‌ها با قرار دادن تندیس شیر 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 در آتش می‌سوزانند تا خانه‌شان را از شر چشم زخم و انرژی منفی افراد سمی مصون نگه‌دارند. بسیاری از هندوها نیز مثل آنها لیاف گیاهی را می‌برند و آن را دور می‌اندازند تا با دور انداختن آن از شر آدم‌های سمی 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 سمی می‌شنوند و حس می‌کنند ممکن است چشم زخم بخورند سنجاق یا گیره‌ای به لباسشان وصل می‌کنند. در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین نیز مهره‌ای از عقیق را میان لباس‌های نوزادان سنجاق می‌کنند تا از چشم زخم حفظ بشوند. در ایتالیا یک حلقه‌ی طلایی که نشانه‌ای برای دفع چشم زخم

است دور گردن آویزان می‌کنند و در بسیاری از کشورهای شرق اروپا و کشورهای آفریقایی نیز از مهره‌ی شیشه‌ای چشم مانند گردن آویزی که نشانی است برای دور کردن جادوگر شخص سمی یا حسود استفاده می‌شود.

در بسیاری از فرهنگ‌های آسیایی آینه‌ای در جلوی سا ختمان نصب می‌شود تا تاثیر چشم زخم را خنثی کند. بعضی از ساکنان کشورهای اروپای شرقی نمک و کاغذ به همراه خود دارند که نمک برای سوزاندن چشمان افراد شور چشم 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 تاثیر چشم‌زخم اعتقاد دارند. آنها هرگز از شادمانی‌ها و خوشبختی‌هایشان در زندگی حرف نمی‌زنند. چون می‌ترسند ارواح خبیثه شادی‌هایشان را از آنها بگیرند. این مساله در میان برخی از یهودیان نیز شایع است. آنها وقتی در مورد چیزهای خوب و مثبت زندگی‌شان حرف می‌زنند واژه‌های را به زبان می‌آورند که چشم‌زخم 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 چشم زخم 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، ارواح خبیثه به افرادی که برای از بین بردن جادوها همراه خودشان طلسم ندارند حمله می‌کنند.

تفاوتی ندارد چه فرهنگی داشته باشیم. تمام ما احساسات و عواطف مشترکی داریم و همه‌ی ما شادی، غم، شک و تردید، عصبانیت، هیجان، بیماری 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 خوب در این دنیا داریم، اما متأسفانه در دنیای خصمانه و زشت ما فشارهای اجتماعی احساس ناامنی و ناشایستگی 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 سمی از زندگی‌تان باشید و دیگر نیازی نیست در تبرس تیره‌های آنان باشید. این کتاب یادتان می‌دهد به چنین افرادی چه بگویید و چطور رفتار کنید.

شما با خواندن این کتاب ابزارهای جدیدی برای رفتار با سمی‌ترین افراد زندگی‌تان پیدا خواهید کرد. این کتاب نه تنها به شما کمک می‌کند که با افراد نحس‌وشوم زندگی‌تان کنار بیایید، بلکه مانع از آن می‌شود که خودتان نیز به یک فرد سمی در زندگی خودتان و دیگران تبدیل شوید.

این کتاب دو هدف را دنبال می‌کند. در بخش اول با ارائه‌ی سی نوع فرد سمی به شما کمک می‌کند افراد سمی 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 موثر 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 یادتان می‌دهد روابط سمی‌تان 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 و داستان زندگیشان شما را بگریاند.

مطالب این کتاب داستان زندگی افراد واقعی‌ای 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 بیش‌ازحد، 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 کمکتان می‌کنند زندگی شاد و سعادت‌مندتری را تجربه کنید.

در نهایت این کتاب کمکتان می‌کند فرد بهتری باشید و برای دیگران و خودتان فرد سمی‌ای نباشید. هرگاه یاد بگیرید چطور 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 موثری پیدا خواهید کرد. وقتی اعتمادبه‌نفس 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 سمی رفتار کنید احساس آزادی و خلاقیت بیشتری خواهید کرد و در نتیجه خطرپذیری شما بیشتر شده و فرد غنی‌تری خواهید شد.