

بنام خدا

www.ketab.ir

انسان بودن سخت نیست، کافی است که
مهربانی کنی. زبانت که نیش نداشته باشد
و کسی را نرنجانی، همین انسانیت است
و وقتی برای همه آرزوی خیر بخواهی
همین انسانیت است.

الهی قمشه‌ای

آدم‌هاک

سَم

نویسنده: لیلیان گلاس

ترجمه:

سرشناسه	فوروارده، سوزان
عنوان و نام پدیدآور	Forward, Susan
مشخصات نشر	والدین سمی / نویسنده سوزان فوروارده؛ مترجم فاطمه موحده پارسا، قم: الینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	ص ۳۶۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۹-۰۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Toxic parents : overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life,c1989.
موضوع	خاتواده‌های نابسامان -- ایالات متحده
موضوع	Dysfunctional families-- United States
موضوع	بزرگسالان آزار دیده در کودکی -- ایالات متحده
موضوع	Adult child abuse victims -- United States
موضوع	وابستگی متقابل -- ایالات متحده
موضوع	Codependency -- United States
موضوع	والدین بفرقتار -- ایالات متحده
موضوع	Abusive parents -- United States
شناسه افزوده	موحد پارسا، فاطمه، ۱۳۶۲، مترجم
رده بندی کنگره	۱۷۶۹۹
رده بندی دیویی	۸۰۹۲۸.۹۷۴/۳۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۹۷۸۵۲

عنوان آدم‌های سمی

نویسنده لیلیان گلاس

مترجم فاطمه موحده پارسا

ناشر الینا

نوبت چاپ اول ۹۸

تیراژ ۵۰ جلد

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۹-۰۷-۱

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: آیا در زندگی شما یک انسان سمی وجود دارد.....	۱۹
فصل دوم: رفتار سمی	۲۹
فصل سوم: چه چیزی باعث می شود که افراد سمی این گونه رفتار کنند؟.....	۵۱
فصل چهارم: شناخت افراد سمی در زندگی تان	۷۳
فصل پنجم: مردم سمی	۱۰۳
فصل ششم: ده تکنیک برای برخورد با افراد سمی	۱۶۳
فصل هفتم: تکنیک های مناسب برای مقابله با افراد سمی	۱۹۷
فصل هشتم: انتخاب تکنیک های برخورد با اشخاص سمی با توجه به جایگاهی که هر شخص در زندگیتان دارد	۲۴۳
فصل نهم: راه های مقابله با خشم و آسیب ناشی از روابط سمی	۲۷۳
فصل دهم: علائم ظاهری افراد سمی	۲۹۳
فصل یازدهم: بهبود رابطه و برقراری ارتباط مجدد با فرد سمی	۳۱۲
فصل دوازدهم: به دنبال زندگیتان بروید	۳۳۷

مقدمه

چوب و سنگ می توانند استخوانهای مرا بشکنند اما کلمات هرگز نمی توانند به من ذره ای آسیب وارد سازند. اکثریت ما با این گفتار ظاهراً معصومانه در دوران کودکی بزرگ می شویم. ممکن است با حداکثر توان حنجره هایمان، آن را فریاد بزنیم تا کلمات زشتی را که برخی از همبازی های کودکیمان بر زبان می آورند را خنثی کنیم - یک دختر شیطان یا یک پسر گستاخ که ما را مسخره می کند آزارمان می دهد یا در زمین بازی به ما توهین می کند. احتمالاً تاکنون این حمله دوران کودکی را به باد فراموشی نسپارده ایم.

هنگامی که آن را کالبدشکافی می کنیم حقیقت و دروغ را در آن پیدا می کنیم. در حالی که قطعاً چوب و سنگ می توانند استخوانهای یک شخص را بشکنند. اما اینکه کلمات هرگز به شما آسیب نمی رسانند غلط است. مسلماً کلمات به شما آسیب می رسانند.

در طی سالهایی که متخصص ارتباطات و مشاور صدا / گفتگو و تصویر بودم اهمیت باور نکردنی کلمات را دیدم. دیده ام که کلمات زشت آدمهای بد ذات چه اثری روی زندگی سایرین می گذارند و کشف کرده ام که ما انسانها چه موجودات شکننده ای هستیم. ما از لحاظ عاطفی به قدری حساس هستیم که نه فقط چیزهای زشتی که در دوران کودکی برایمان رخ داده اند به خاطر می آوریم بلکه تمایل

داریم براساس کلماتی که در کودکی شنیده‌ایم و رفتارهایی که دیده‌ایم زندگی کنیم.

از این گذشته چرا بسیاری از ما در بزرگسالی به روان درمانی روی می‌آوریم تا خودمان را از شر عزت نفس پایین که ریشه‌اش در کودکی است خلاص کنیم.

هنگامی که که یک مرد میانسال در برنامه یکنواخت روزمره شغلش سردرگم شده است و احساس می‌کند نمی‌تواند از شرش خلاص شود متوجه می‌شود که به خاطر کلمات معلمش است. (تو هرگز به جایی نمی‌رسی) و تو اصلاً خوب نیستی و این حرفها باعث پیشرفت نکردن امروز او می‌باشد.

هنگامی که یک زن جوان نزد یک درمان گر می‌رود تا راجع به اختلال در غذا خوردنش با او به مشورت پردازد متوجه می‌شود در کودکی همکلاسی‌اش مدام او را گاه چاق خطاب می‌کرده است. علت کم خوراکی شدیدش همین است.

هنگامی که یک دختر بچه دست به خورد کشی می‌زند مشخص شده است که اذیت و آزار مداوم همکلاسی‌های سمی‌اش باعث شده است که دست به چنین کاری بزند.

جالب است بدانید که چقدر از این پیامها ملکه روح و روان ما می‌شوند و روی عزت نفسمان تاثیر بسزایی می‌گذارند. چقدر انسان از لحاظ روانی و عاطفی ظریف و شکننده است.

شکنجه‌گرانی که زبانه‌های کلامی منفی‌ای را به سوی ما پرتاب و به ما آسیب می‌رسانند و ما را می‌ترسانند. گاهی اوقات حتی ما را از حرکت کردن باز می‌دارند. آنها آدمهای سمی هستند.

یک آدم سمی می‌تواند هر کسی باشد - همکلاسی دوران

کودکی، خواهر یا برادر، والدین یا کسی که دوستش داریم یا همسر یا شوهر یا رئیس و یا همکار.

یک آدم سمی کسی است که زندگیتان را سمی می‌کند کسی که مشوق شما نیست کسی که از دیدن موفقیت و رشد شما خوشحال نمی‌شود.

کسی که برایتان آرزوی خوشبختی نمی‌کند در حقیقت او کارشکنی می‌کند تا تلاش هایتان مثر ثمر واقع نشوند. گویی منتظر به خاک سیاه نشستن شما می‌باشد.

بسیاری از روان‌شناسان این پیشنهاد را می‌دهند که باید در را باز کرد و از این آدم‌ها کناره گرفت. با این اشخاص وحشتناک قطع رابطه کرد تا سلامت روان را بهبود بخشید و دوباره آن را بدست آورد و به زندگی ادامه داد اگرچه ممکن است این شیوه برای بسیاری رویکردی کاربردی و کارآمد باشد اما فقط یکی از شیوه‌هایی است که می‌توان با افراد سمی برخورد کرد. من گزینه‌های در دسترس دیگری را کشف کردم و در این کتاب آنها را شرح خواهم داد.

به عنوان یک متخصص ارتباطات هزاران ساعت را با مردم سپری کرده‌ام و حرف‌های آنها را شنیده‌ام افرادی که من شان بین ۴ تا ۸۷ سال بوده است به من گفته اند که چه چیزی باعث ناراحتی من شده است.

فهمیده‌ام اولین علت ناراحتی مراجعه کنندگانم این است که یک شخص سمی زندگی‌اش را به جهنم تبدیل کرده است. شاید فیلسوف بزرگ ژان پل سارتر درست گفته است که جهنم، اشخاص دیگر هستند. هنگامی که به اظهارات بی‌شمار مراجعانم گوش می‌کردم متوجه شدم که به درستی کسانی وجود دارند که برای

سلامت روان جسم و عاطفه دیگران مخرب هستند و حال آنها را دگرگون می‌کنند.

اشخاصی را به شخصه دیدم که سرانجام بر اثر خونریزی زخم‌هایشان در بیمارستان از دنیا رفتند چون به رؤسای بد ذات و کثیف خدمت رسانی می‌کردند. والدینی را دیده‌ام که شغلشان را از دست داده‌اند و در تنگنای مالی قرار گرفته‌اند. چون یک نوجوان سرکش دزدی و مواد مصرف کرده است.

من زندگی اشخاصی را دیدم که توسط اشخاص سمی به تباهی کشیده شده است. آنها تقریباً هرکدام از افکار او را با یک فکر سمی جایگزین کرده‌اند. دختر بچه‌ای به من گفت (دوست دارم بمیرم چون مادرم مرا دوست ندارد).

دخترک این گونه احساس کرده بود چون مادرش به ندرت در خانه به سر می‌برد و هنگامی که در خانه بود مدام بر سر دختر فریاد می‌زد و به او می‌گفت که چه دختر بدی بوده است.

با گوش کردن به این داستانها شروع به یادداشت برداشتن کردم. متوجه شدم الگوهای بیشماری ظاهر شدند و چیزهای خیلی جالبی یاد گرفته‌ام.

اول اینکه انواع متفاوتی آدم سمی وجود دارد. دوماً کسی که برای یک نفر سمی است لزوماً نسبت به شخص دیگری سمی نمی‌باشد. همچنین فهمیدم که راههای متفاوتی برای برخورد کردن با انواع آدمهای سمی وجود دارد که می‌تواند شخص را قادر سازد که تا با آنها بهتر برخورد کند و از عهده آنها بربیاید.

بعد از اینکه شیوه‌های خاصی راجع به نحوه برقراری ارتباطات با آدمهای سمی در زندگیشان به آنها ارایه دادم متوجه شدم که

زندگی‌شان تا چه حدی متحول شده است.

مراجعه کنندگانم متوجه شدند تکنیک‌هایی که به آنها آموزش داده‌ام تا چه اندازه یکی پس از دیگری موثر واقع شده است.

مهم نبود که شخص سمی چه کسی بود - مادری که مدام غرولند می‌کند، همسر حسود، یک معلم توهین کننده، یک رئیس آزار دهنده یا حتی یک گارسون گستاخ، یک پزشک جاه طلب یا فروشنده پر افاده. آن افراد هر کسی که هستند باشند حالا مراجعانم به ابرار لازم برای مهار کردن آنها مجهز بودند.

آنها ناگهان احساس کردند که استرس کمتری دارند و دیگر افسرده نیستند، قدرت بیشتری دارند و هنگامی که کنار افراد سمی هستند شوش‌خاطر دستند.

من این تکنیک‌ها را در زندگی شخصی ام به کار بسته‌ام و فهمیدم روزهایم بهتر و بهتر شده‌اند. دیگر لازم نبود احساساتم را پنهان کنم. راجع به اینکه آیا حرف درستی زده‌ام یا نه خودم را عذاب بدهم.

دیگر خودم را تقبیح و سرزنش نمی‌کردم که چرا وقتی چنین حرفی به من زد این کار را نکردم یا چنین چیزی در جوابش نگفتم.

تصمیم گرفتم که از اطلاعاتم راجع به آدم‌های سمی در این مسیر استفاده کنم. به عنوان یک سخنگوی انگیزشی بین‌المللی موضوع را در سخنرانی‌هایم مطرح کردم و فهمیدم که هر شخصی را می‌توان به آن ربط داد.

اهمیتی نداشت که در کجای دنیا زندگی می‌کردند برای امرار معاش چه می‌کردند چقدر ثروتمند یا فقیر بودند در زندگی تمام آنها اشخاص سمی وجود داشتند که باعث شده بودند زندگی‌شان رنج آور شود. در جلسات پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌هایم حضار

تجربه‌های شخصی خود را با من به اشتراک می‌گذاشتند و از من می‌پرسیدند که چگونه می‌توانند با افراد سمی خاصی در زندگیشان برخورد کنند. نامه‌های بی‌شماری از مردم سراسر جهان به دستم رسید (استرالیا، آلمان، اندونزی، هند، انگلستان، افریقا، سنگاپور و عربستان سعودی)

آنها در نامه‌هایشان گفته بودند چقدر تکنیک‌هایی که من در سمینارهایم آموزش داده بودم برایشان مفید بوده است.

من این اطمینان خاطر را به آنها داده بودم که الف) مشکل از آنها نبود. ب) آنها تنها نبودند. دانستن این مسئله که افراد دیگر هم در زندگیشان آدم‌هایی سمی دارند به آنها آرامش می‌داد.

مسئله دیگر این بود که آنها احساس می‌کردند قوی هستند. آنها متوجه شدند که در نهایت راهی وجود دارد تا شرایط دشواری که در آن هستند را مدیریت کنند و از آنکه توانسته بودند آزادی جدیدی را به دست بیاورند خوشحال بودند.

همچنین در تحقیقاتم با سنت‌های فرهنگی‌های دیگر آشنا شدم. فهمیدم که مردم اندونزی یک ماسک چوبی از صورت یک هیولا با دندانهای تیز و چشمان مشتاق را برای خلاصی از ارواح شیطانی در بالای درهای اتاقهایشان نصب می‌کنند. چینی‌ها برای دور کردن ارواح شیطانی مجسمه‌های حجاری شده سگهایی شبیه به شیر را در بیرون خانه‌هایشان قرار می‌دهند.

ژاپنی‌ها ستونهای نمکی را بیرون ورودی‌های خانه‌شان قرار می‌دهند تا نیروی شیطانی را خنثی کنند.

به منظور خنثی کردن ارواح و خواسته‌های بد افراد سمی یک هندو در هندوستان شمع روشنی را در کف دستش قرار می‌دهد و

سرش را سه مرتبه دور آن می چرخاند.

بسیاری از ایرانیان گیاه خشکی به نام "اسفند" را دود می کنند تا خانه هایشان را از چشم بد و انرژی های افراد سمی محافظت کنند. به طور مشابه مردم هندوستان اغلب یک شلغم را خرد می کنند و آن را دور می اندازند. این رفتارشان نماد بیرون انداختن افراد سمی از زندگی شان است.

بسیاری از چینی ها چاقوهای جیبی کوچکی را با خود نگه می دارند و آن نمادی از بریدن و کشتن ارواح شیطانی است. در حالی که چینی ها غالباً به پاهایشان زنگوله می بندند/ تا وقتی راه می روند ارواح بدخواه را بترسانند.

ایرانیان هنگامی که شخصی راجع به آنها اظهار نظری سمی می کند اگر احساس کند ممکن است این اظهار نظر به آنها صدمه بزند سوزن تیزی را که به لباس هایشان وصل کرده اند لمس یا به آن اشاره می کنند.

در کشورهای متعدد امریکای لاتین گاهی اوقات ماسه سنگ یا یک مهره سیاه و سفید به پوشک نوزادان سنجاق می کنند تا از چشم شور محافظت شوند.

در ایتالیا گردنبند طلایی شاخ گوسفند نر که دهن کردن آویخته می شود نماد محافظت در برابر چشم شور است. همچنین در فرهنگ آفریقایی یک مهره شیشه ای که شبیه چشم است طلسم نمادینی برای محافظت در برابر یک فرد سمی یا حسود است. در فرهنگ های مختلف آسیایی، آینه ای را به یک ساختمان متصل می کنند تا تأثیرات منفی را خنثی کنند.

برخی از ساکنان اروپای شرقی تکه های نمک و فلفل را با خود

به این طرف آن طرف می‌برند. نمک برای خنثی کردن چشم شور و از فلفل برای دور کردن افکار سمی علیه آنها استفاده می‌شود. برخی از آنها اشیا قرمز رنگی در خانه‌هایشان قرار می‌دهند یا آنها را روی لباسشان می‌پوشند.

برخی از فرهنگهای عربی نیز به قدرت چشم شور اعتقاد دارند. آنها هرگز راجع به خوشی‌هایی که در زندگی‌شان وجود داشته صحبت نمی‌کنند چون می‌ترسند روح شیاطین شادی‌هایشان را به غم و اندوه تبدیل کنند.

این مطلب در برخی از فرهنگهای یهودی نیز صدق می‌کند. و هنگامی که افراد راجع به مسایل مثبت صحبت می‌کنند از کلمه خاصی استفاده می‌کنند.

بسیاری از افریقایی‌ها و کاراییب‌ها به بخشهای مختلف آناتومی عروسک سوزن می‌زنند به این امید که افراد سمی اطرافشان درد را احساس کنند.

مذهب بوداییسم معتقد است که شیاطین به افرادی که با پوشیدن طلسم‌های مختلف یا به کارگیری جادوهای جادویی که برای شکستن طلسم استفاده می‌شود از خودشان محافظت نمی‌کنند حمله می‌کند.

همانطور که انسان شناسان کشف کردند اهمیتی ندارد که پیشینه ما به کدام فرهنگ تعلق دارد همگی احساسات و هیجانات مشترک و مشابه‌ای از شادی، غم، اندوه، ترس، خشم، تعجب، تردید و عشق داریم.

همه ما دوست داریم و می‌خواهیم مهربانی را تجربه کنیم و دیگران به ما احترام بگذارند.

همه می‌خواهیم کلمات خوبی بشنویم که به زندگیمان معنا و مفهوم می‌بخشد. متأسفانه در دنیای خشن و غالباً نازیبای امروزی فشارهای جامعه و احساس ایمن نبودن و ناکافی بودن سبب می‌شود با یکدیگر با عزت و احترامی که همگی شایسته‌اش هستیم برخورد نکنیم.

اینکه بدانیم چگونه سمومی که به صورت شفاهی وارد روح و جسم مان می‌شود را خنثی کنیم می‌تواند به ما کمک کند خشم و نفرت و تعصب‌هایی را که دنیایمان را آلوده کرده است را از بین ببریم.

هر روز می‌بینیم که چگونه رفتار نادرست افراد سمی اطرافمان منجر به نابودی زندگیمان می‌شود.

از امروز به بعد شما دیگر هرگز قربانی ندانستن نحوه برخورد با یک آدم سمی نخواهید برد.

شما دیگر هرگز هدف ترور کلامی افراد نخواهید بود.

این کتاب به راهنمایی شما می‌پردازد که چه چیزی بگویید و چگونه با اشخاصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می‌دهند برخورد کنید شما خواهید آموخت که گزینه‌ها و ابزارهای جدیدی را در اختیار خواهید داشت تا با افراد سمی زندگی تان مقابله کنید این کتاب راهنمایی شما است و نه فقط به شما کمک می‌کند با افراد ناخوشایند اطرافتان بهتر برخورد کنید بلکه از تبدیل شدن شما به یک آدم سمی برای دیگران جلوگیری می‌کند این کتاب این امکان را برای تان فراهم می‌کند تا افراد سمی در زندگی تان را شناسایی و با آنها برخورد کنید.

شما در جایگاهی قرار می‌گیرید که می‌توانید نظرات سمی

معمولی افراد سمی را تشخیص بدهید و بفهمید چرا آنها این نظرات را ارائه می‌دهند.

در دومین بخش این کتاب دو شیوه موفقیت آمیز برای مقابله آسان و موثر با این اشخاص سمی را به شما آموزش می‌دهیم. بنابراین دیگر نیازی نیست احساسات بد را درون خود حبس کنید و این سی تهدید سمی را خواهید شناخت و همچنین فرا خواهید گرفت چگونه یک رابطه سمی را احیا کنید یا برای همیشه به آن خاتمه دهید.

این کتاب باعث می‌شود شما بخندید یا حتی گریه کنید هنگامی که سرگذشت افرادی را در این کتاب می‌خوانید اشخاص واقعی که در طول سفرهایم با آنها مصاحبه و کار کرده‌ام. دیگر نباید از دردهای شکمی یا کهر ریح بپرید واکنش فوق العاده نشان بدهید یا عذر خواهی کنید، به بیماری‌های قلبی یا سرطان مبتلا شوید. هنگامی که امواج منفی، عصبانیت، نفرت، در اطرافتان موج می‌زند، ابزارها و شیوه‌های سریع به بسیاری از مراجعان من کمک می‌کند تا با شخصیت‌های سمی اطرافشان مقابله کنند. این تکنیک‌ها می‌توانند کمک کنند تا زندگی شادتر و سازنده‌تری داشته باشید.

در نهایت این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا فردای بهتری داشته باشید و نه برای دیگران و نه برای خودتان سمی باشید. با یادگیری نحوه مقابله با اشخاص سمی و رها شدن از استرس و ارتباطات بیشتر شما به نوبه‌ی خود فرصت ایجاد روابط شخصی و تجاری غنی‌تر و سازنده‌تری را خواهید داشت. همانطور که عزت نفس شما افزایش می‌یابد شما به فردی شادتر و دوست داشتنی تبدیل خواهید شد.

حتی ممکن است اوضاع مالی شما بهبود یابد. با مجهز کردن خودتان برای مقابله با افراد سمی آزادتر و خلاق‌تر خواهید شد. بنابراین قادرید بیشتر خطر کنید و یک زندگی غنی‌تر داشته باشید. هنگامی که فرا بگیرید چگونه اثر افراد سمی را خنثی کنید اتفاقات جادویی در زندگی تان رخ می‌دهد.

جهان امکانات جدیدی را در اختیارتان قرار می‌دهد با ترکیب ابزارهای ارائه شده در این کتاب دیگر مجبور نخواهید بود قربانی افراد سمی شوید.

www.ketab.ir