

# آدم‌های سمی

چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی،

کنترل و خنثی کنید

پرفسور لیلیان گلاس

دکتر ایضاً، صالحيان (فرنودی)

مینا فتحي (عرفانیان)



انتشارات درسا

Glass, Lillian

گلاس، لیلیان  
آدم‌های سمی / لیلیان گلاس  
۳۷۶ ص.

Toxic people: 10 ways of dealing with people  
who make your life miserable.

اختلاف بین اشخاص، سازگاری، دشنام‌گویی، ارتباط بین  
اشخاص

۱۳۹۳ ۸ گ ک الف / ۳۷۶ BF  
۱۵۸/۲  
۳۵۱۳۰۲۰

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات ظاهری  
عنوان اصلی

موضوع  
رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

- نام کتاب: آدم‌های سمی
- نویسنده: پرفسور لیلیان گلاس
- مترجم: نهضت صالحیان (فرنودی)، مینا (عرفانیان)
- ویراستار: علی ابوطالبی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۲۱-۱
- نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)
- تیراژ: ۵۵۰ نسخه
- چاپ: نیک‌چاپ
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

## فهرست مطالب

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه‌ی نویسنده                                                      |
| ۱۶  | مقدمه‌ی مترجم                                                        |
| ۲۸  | فصل یک: آیا فردی سمی در زندگی شما وجود دارد؟                         |
| ۳۶  | فصل دو: رفتارهای سمی                                                 |
| ۵۵  | فصل سه: چه چیز باعث می‌شود افراد سمی در برخورد با دیگران این گونه... |
| ۷۵  | فصل چهار: روش‌های شناسایی افراد سمی                                  |
| ۱۰۲ | فصل پنج: سی نوع مختلف افراد سمی                                      |
| ۱۶۳ | فصل شش: ده شگرد برای رویارویی با افراد سمی                           |
| ۲۰۱ | فصل هفت: مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مقابله با هر دسته از افراد سمی      |
| ۲۴۹ | فصل هشت: انتخاب شیوه‌های برخورد با توجه به جایگاه آن فرد در...       |
| ۲۸۳ | فصل نه: راه‌های مقابله با خشم و آسیب ناشی از رابطه‌ی سمی             |
| ۳۰۵ | فصل ده: مجموعه‌ی علائم ظاهری افراد سمی                               |
| ۳۲۴ | فصل یازده: بهبود روابط و برقراری رابطه‌ی مجدد با فرد سمی             |
| ۳۴  | فصل دوازده: رها شوید و به دنبال زندگی‌تان بروید                      |

## مقدمه‌ی نویسنده

«سنگ و چوب می‌تواند استخوان‌های انسان را خرد کند، اما زبان نمی‌تواند.» احتمالاً اغلب ما در دوران کودکی از بزرگ‌ترها شنیده‌ایم که حرف باد هواست و به انسان آسیبی نمی‌رساند. یا شاید شما هم زمانی که کودک بودید با بچه‌ای لوس و گستاخ روبه‌رو شده‌اید. با نیش کلام و زبانی گزنده حرفی به شما زده تا شما را آزار دهد. شما هم به دلیل اینکه نمی‌دانستید چگونه با چنین موجود گستاخی برخورد کنید، یا چون به شما گفته شده «حرف باد هواست و ارزشی ندارد، سعی کرده‌اید آن فرد را نادیده بگیرید» و برای آرام کردن خود گفته‌اید: «ولش کن! حرف باد هواست و ارزش ناراحت شدن را ندارد» و به این ترتیب سعی کردید حرفی را که ناراحت‌تان کرده نشنید. بپذیرید و فراموش کنید.

اگر شما هم جزو آن دسته از اکثریت مردم هستید که نمی‌دانید در مقابل رفتار و گفتار آدم‌های گستاخ چگونه واکنش نشان دهید، شاید اگر زبان آن‌ها را فراموش کرده باشید که با بازنگری این مسئله و ارزش قائل شدن برای شأن انسانی و آرامش خود، نگرش خود را در این زمینه تغییر دهید و در رابطه با برخورد افراد و رفتارهایشان و آسیبی که از جانب آنها به شما می‌رسد تجدید نظر کنید. چرا که هرچند سنگ و چوب استخوان‌های آدم را می‌شکند، ما باید بدانیم که جسم یا روح انسان نیز با کلمات و گفته‌های آزاردهنده و بیجا صدمه می‌بیند و درهم می‌شکند. بدون شک کلمات نیز می‌توانند به روح و جسم انسان آسیب برسانند. من در طی سال‌ها کار حرفه‌ای به عنوان متخصص گفتاردرمانی، مشاور روابط بین فردی و رفتاردرمانگر، به وضوح تأثیر شگرف کلمات را در انسان دیده‌ام.

و تجربه کرده‌ام. من از نزدیک شاهد پیامدهای مخرب رفتارهای زشت و گفتار ناروا و نابجای افراد نادان یا سمی در زندگی افراد بوده‌ام و دیده‌ام زمانی که مورد هدف تیرهای زهرآگین این آدم‌ها قرار می‌گیریم تا چه حد می‌توانیم شکننده و آسیب‌پذیر باشیم.

ما انسان‌ها از لحاظ روحی و عاطفی چنان حساس و اثرپذیر هستیم که نه تنها از زوایای بدی را که در دوران کودکی برای ما اتفاق افتاده همواره در خاطر ثبت می‌کنیم، بلکه چه بسا به‌طور ناخودآگاه زندگی آینده‌مان، تصمیمات مهم زندگی، و اعتماد به نفسمان نیز بر اساس آنچه در طی دوران کودکی و رشد دیده و شنیده‌ام رقم می‌خورد.

با درنظر گرفتن همه‌ی اینها می‌توان فهمید که چرا بسیاری از ما در بزرگسالی برای خلاصی از مشکلات ناشی از اعتماد به نفس پایین (که عمدتاً ریشه در تجربیات کودکی دارد) ناچار می‌شویم به روان‌شناس و روان‌درمانگر مراجعه کنیم.

گاه می‌بینیم آقایانی میانسال در سرفت کاری و حرفه‌ای‌اش دچار مشکل شده و قادر نیست اوضاع و احوال خود را تغییر دهد و احساس منفعل بودن و بی‌کفایتی می‌کند؛ پس به روان‌شناس مراجعه می‌کند؛ در طی جلسات درمان و بازنگری تجربه‌ها به این بینش می‌رسد که در دوران حساس و سال‌های شکل‌گیری شخصیت و اعتماد به نفس، از آموزگارانش یادمان این جمله را شنیده که: «تو از عهدی هیچ کاری بر نمی‌آیی!» یا پدرش مرتب به او می‌زد: «تو هیچ کاری را نمی‌توانی درست انجام دهی.»

زمانی دختر جوانی به دلیل درمان مشکل سوء تغذیه به من مراجعه کرد و در طی جلسات درمان معلوم شد در دوران مدرسه دوستی داشته که همواره او را «گاو چاق» صدا می‌کرده و نهادینه شدن ناخودآگاهانه‌ی چنین باوری در او، وی را به سوی بیماری «انورکسیا»<sup>۱</sup> سوق داده است.

۱. anorexia، کم‌خوری یا بی‌اشتهایی عصبی. - م.

یا در کمال ناباوری می‌بینیم که دختر جوانی دست به خودکشی می‌زند و پس از بررسی‌های بسیار معلوم می‌شود که وی همواره مورد تمسخر و هتک حرمت همکلاس‌ها و همسالان نااهل خود قرار می‌گرفته است.

باید باور کنیم که پیام‌های به‌ظاهر پیش‌پاافتاده‌ی دیگران در باور و خودنگاره‌ی ما<sup>۱</sup> حک می‌شود و در روح و روانمان ریشه می‌دواند و بر اعتماد به‌نفسمان اثر می‌گذارد. ما انسان‌ها باید بدانیم که به‌عنوان موجوداتی عالمی، بسیار شکننده و آسیب‌پذیر هستیم.

انسان‌های لطیفی که زیاده‌های درونی خود را به‌صورت تیغ‌های زهرآگین و منفی به سوی ما پرتاب می‌کنند و باعث رنجش، ترس و نگرانی، یا فلج شدن ما می‌شوند، «آدم‌ها» امید می‌شوند. یک فرد سمی می‌تواند هرکسی در زندگی شما باشد، از یک همبازی یا همکلاس دوران کودکی، خواهر یا برادر، پدر یا مادر، شوهر یا زن، رئیس یا همکار، یا حتی فردی که عاشقش هستیم و کسی که ادعا می‌کند عاشق ما است.

فرد سمی کسی است که زندگی شما را زهرآلود می‌کند، در زندگی شما نقش حامی ندارد، کسی است که از دیدن پیشرفت و موفقیت شما خوشحال نمی‌شود، کسی است که برای شما آرزوی جنون‌ها ندارد؛ و در مجموع به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، سعی می‌کند سد راه شما در سیر رسیدن به موفقیت و اهدافتان شود.

بسیاری از روان‌شناسان در رویارویی با این افراد معتقد به بستن درهای معاشرت و اجتناب از برخورد با این گونه آدم‌ها هستند. البته بسته به روان‌شناسان معتقدند که شما باید ارتباط و معاشرت با این آدم‌ها را متوقف کنید تا آرامش به دست آورید و دوباره به زندگی سالم و عادی بازگردید. هرچند که توقف معاشرت و دوستی هم می‌تواند یکی از راه‌های مؤثر برای برخورد با یک فرد سمی باشد، این صرفاً یکی از راه‌های مواجهه با چنین افرادی است و من

طبی بررسی‌ها و تجربیاتم دریافته‌ام که راه‌های گوناگون دیگری نیز وجود دارد که در این کتاب برای شما شرح داده خواهد شد.

من به عنوان متخصص تعاملات بین فردی، بدون اغراق هزاران ساعت از وقتم را صرف گوش دادن به مراجعان پرشمار کرده‌ام؛ مراجعانی بین سنین چهار تا نود، که برای من می‌گفتند چه چیزهایی باعث نارضایتی و ناخشنودی آنها در زندگی‌شان است. بر این اساس دریافتم که اولین و بزرگ‌ترین عامل نارضایتی آنها وجود فرد یا افراد سمی در زندگی و اطرافشان است، یعنی کسانی که زندگی را برای آنان به جهنم تبدیل کرده‌اند. شاید گفته‌ی فیلسوف معروف، ژان پل سارتر، درست باشد که می‌گوید: «مردم جهنم ما هستند».

بر اساس این حرفه ر تجربیات پرشماری که با مراجعان خود داشته‌ام به وضوح دریافته‌ام به بدین شک، بعضی از افراد، چه از نظر روحی و چه از نظر سلامت جسم و روان، برای دیگران زبان‌آورند.

من در مسیر فعالیت حرفه‌ای خود که طی آن منی را دیده‌ام که از آنها فقط پوست و استخوان مانده بود چرا که اسیر زندگی مشترک با یک فرد سمی بودند. من در بین مراجعانم کسانی را دیده‌ام که بر اثر تسمم مزمنی معده سر از بیمارستان درآورده‌اند چرا که در محل کار خود برای مدتی زیادی مجبور به اطاعت از یک رئیس یا کارفرمای خشن و بی‌ملاحظه بوده‌اند و چاره‌ای نیز سر کردن با او نداشته‌اند. من پدرها و مادرهایی را دیده‌ام که به دلیل داشتن فرزند بی‌معتاد نه تنها همه‌ی پستوانه‌ی مالی و پس‌انداز خود را بلکه شغلشان را هم از دست داده‌اند. من دیده‌ام که زندگی کسی به دلیل وجود یک دوست سمی که تلاش می‌کرده افکار منفی را جایگزین افکار مثبت او کند، بر باد فنا رفته است!

یک بار دختر کوچولویی که از مراجعانم بود گفت دلش می‌خواهد بمیرد زیرا تصور می‌کرد مادرش او را دوست ندارد چرا که نسبت به او بی‌توجه بود؛ یا اغلب در خانه نبود و اگر هم بود، مدام بر سر او فریاد می‌کشید و به او می‌گفت او دختر بدی است.

گوش دادن به چنین ماجراهای حقیقی از زندگی آدم‌ها مرا بر آن داشت که

شروع به نکته‌برداری از گفته‌های آنان کنم و رفته‌رفته متوجه شدم بین گفته‌های آنان الگوها و ویژگی‌های مشابه و مکرری وجود دارد و در واقع بدین ترتیب یادگیری‌های تازه‌ای در زمینه‌ی فعالیت حرفه‌ای من آغاز شد.

در درجه‌ی اول متوجه شدم افراد سمی انواع مختلف دارند. دوم اینکه گاه فردی که وجودش برای شما سمی است، ممکن است لزوماً برای فرد دیگری سمی نباشد. و سوم اینکه برای مواجهه یا مقابله با آدم‌های سمی روش‌های متنوع و ترکیبی وجود دارد که شما را قادر می‌سازد موقعیت‌های پیش آمده در مقابل آنان را به‌خوبی مدیریت و سپری کنید.

پس از جمع‌آوری دانش و آموخته‌های جدیدی که بر اساس مطالعه‌ی مورد به مورد مراجع به دست آمده بودم، شروع کردم به افراد آموزش دهم که با یک فرد سمی چگونه باید گفتگو و تعامل شوند و پس از آن شاهد بودم که چگونه در زندگی آنها تغییرات مثبتی در شان توجهی به وجود آمد و آنها خود نیز می‌دیدند به کارگیری فنون و شیوه‌هایی که من در جلسات به آنها آموخته بودم، سودمند و اثرگذار بود. آنها به تدریج آموختند که با افراد سمی چگونه تعامل کنند تا کمتر دچار آسیب شوند؛ اعم از اینکه این فرد سمی یک رئیس متوقع، یک شوهر سلطه‌جو، دوست حسود، یا قوم و خویش ناماد، شوهر مداخله‌گر باشد. این فنون و شگردها می‌تواند مانند ابزاری در دست شما قرار گیرد که با مجهز بودن به آنها کمتر مورد آزار قرار خواهید گرفت و فشار عصبی کمتری خواهید داشت. من خود نیز این فنون و شگردها را در زندگی شخصی خود به‌کار می‌بردیم. با این آدم‌ها به کار می‌بریم و هر روز خود را خوشحال‌تر و آرام‌تر از در روزی‌یام چرا که دیگر مجبور نیستیم در مواجهه با فرد سمی به درون‌ریزی احساساتم متوسل شوم و دائم نگران این نخواهم بود که آیا برخوردم با چنین فردی مناسب بوده یا خیر، و دیگر خود را سرزنش نمی‌کنم که مثلاً چرا فلان جمله را در جوابش نگفتم یا چرا چنان عکس‌العملی نشان ندادم.

در قدم بعدی تصمیم گرفتم دانش و تجربیات خود در نحوه‌ی برخورد با آدم‌های سمی را با خود به سفر ببرم. پس زمانی که به عنوان سخنران انگیزشی در

سفر بودم تا در شهرها و کشورهای مختلف سخنرانی کنم، این مبحث را عنوان و مطرح کردم و به وضوح دیدم که چگونه هر کس در زندگی شخصی‌اش به نحوی با این مشکل مواجه بوده است. پس همه به راحتی می‌توانستند به نوعی خود را با موضوع سخنرانی من مرتبط ببینند چرا که فرقی نمی‌کند شما کجای دنیا زندگی می‌کنید، چه شغلی دارید، و ثروتمندید یا فقیر؛ همه به نحوی درگیر سر کردن با آدم‌های سمی زندگی‌های خود هستیم که ما را مستأصل و درمانده می‌کند و انرژی ایمان را هدر می‌دهد.

پس از آن هر سخنرانی جلسات پرسش و پاسخ می‌گذاشتم و در این جلسات شرکت‌کنندگان تجارب شخصی خود را در مواجهه با افراد سمی زندگی‌شان مطرح می‌کردند و به دنبال روش و طریقی برای چگونگی برخورد با این افراد و خشی کردن تأثیرات منفی آنها و خلاصی از شر این عذاب بودند.

از سراسر دنیا مردم نامه‌هایی برای من می‌فرستادند تا به من بگویند پس از به کارگیری فنون و شگردهایی که در کارگاه‌های آموزشی من آموخته بودند چگونه زندگی‌شان به شکل بهتری تغییر کرده و چگونه احساس آرامش بیشتری می‌کنند. در اصل زمانی که آنها درمی‌یافتند مشکل اصلی چیست و همچنین درمی‌یافتند که اغلب مردم ناچارند با افراد سمی در کنار خود زندگی کنند و آنها در این مسیر تنها نیستند، به آنها احساس بهتری دست می‌داد. زمانی که متوجه شدند دیگر مجبور نیستند قربانی و بازیچه‌ی افراد سمی باشند احساس اقتدار می‌کردند. پس از بررسی و تجربیات بیشتر در سفرهای خود به دور دنیا و گفتگو با مردمی از کشورها و ملیت‌های مختلف دانستم که در هر فرهنگی، رسم و رسوم خاصی برای بی‌اثر کردن شر افراد سمی و بدخواه وجود دارد. بسیاری از ایرانیان با دود کردن اسپند در خانه‌هایشان، در صدد دور کردن چشم بد و خشی کردن انرژی منفی آدم‌های سمی برمی‌آیند. آنها استفاده از «نظر قربانی» را در مواجهه با آدم‌های سمی مؤثر می‌دانند.

جالب است که در پی بررسی و آشنایی بیشتر با فرهنگ کشورهای شرقی و خاورمیانه، متوجه شدم آنها به طرز خرافاتی از بیان کردن خوشحالی و

موفقیت‌ها و شادی‌های خود اجتناب می‌کنند چرا که بر این باورند که چشم‌زخم یا چشم حسود یا شیطان، آن خوشی را از آنها خواهد گرفت. در مجموع تفاوتی نمی‌کند که از چه سرزمین یا فرهنگی باشیم؛ همه‌ی ما در زمان خوشحالی، اندوه، عصبانیت، ناکامی، و افسردگی، الگوهای عاطفی و رفتاری مشابهی بروز می‌دهیم و به همان‌گونه، همه‌ی ما خواهان و دوستدار شنیدن کلمات محبت‌آمیز از دیگران هستیم. اما متأسفانه دنیای پر از خشونت و بدچهره‌ی امروز و فضا را با احساس عدم امنیت خاطر باعث شده است رفتارهای محبت‌آمیز و مهربانی‌مان به یکدیگر محدود شود.

من معتقدم که اگر یاد بگیریم چگونه زهرها و سمومی را که از جانب دیگران به سوی ما سرگردان می‌شود مهار یا بی‌اثر کنیم، می‌توانیم کینه، نفرت، خشم، و تعصبی را که فضای روانی و اجتماعی را آلوده کرده خنثی کنیم؛ چرا که اگر شیوه و روش ما در مقابله با آدم‌های سمی انتخاب باشد می‌تواند به سلامت روح و روان ما آسیب جدی بزند.

بعد از مطالعه و به‌کارگیری مطالب این کتاب شما دیگر مجبور نخواهید بود قربانی ندانم‌کاری‌های خود در مهار این‌گونه افراد باشید و دیگر کمتر مورد اصابت تیرهای زهرآگین آنان قرار خواهید گرفت.

این کتاب به شما خواهد آموخت که در برخورد با سمی، آزادی چه بگویید یا چگونه بگویید تا آسیب کمتری متوجه شما شود. این کتاب به شما می‌تواند سپری برای نجات شما در مقابله با این قبیل افراد شود بلکه چنانچه ما را باز می‌کند و به شما نشان می‌دهد که شما نیز چگونه فردی سمی در زندگی دیگران نباشید.

محتوای این کتاب در دو بخش کلی دسته‌بندی شده است. قسمت اول شامل آزمون تشخیص و شناسایی افراد سمی و دسته‌بندی افراد سمی به سی نوع متفاوت است، که شما را قادر به تشخیص افراد سمی اطرافتان می‌کند. همچنین با مطالعه‌ی این بخش شما تا حدی در می‌یابید که چرا این افراد این‌گونه‌اند.

در بخش دوم، به شما ده فن آموخته می‌شود تا با به‌کارگیری آنها قادر باشید

به شکل مؤثر با یک فرد سمی مقابله کنید و دیگر ناچار به درون‌ریزی احساسات منفی خود نباشید. همچنین شما بعد از مطالعه و به‌کارگیری این کتاب قادر خواهید بود روابط خود را با یک فرد سمی بهبود بخشید یا برای همیشه او را از دایره‌ی معاشران خود کنار بگذارید.

مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند اشک به چشمان شما بیاورد یا حتی باعث خنده‌ی شما شود زیرا این مطالب شما را به یاد تجربیات تلخ خود در برخورد با چنین افرادی می‌اندازد. همه‌ی مثال‌هایی که در این کتاب مطرح شده نمونه‌های حقیقی است و من در طی مصاحبه‌ها و جلسات درمان یا در سفرهایم از زبان افراد عادی شنیده‌ام یا آنها برخورد کرده‌ام.

شما دیگر ناچار نیستید به سبب وجود چنین آدم‌هایی در اطرافتان دچار سردرد، میگرن، یا خوزری شده شوید یا بر اثر آزارهای آنان در معرض مشکلات قلبی یا حتی سرطان قرار گیرید، چرا که می‌آموزید چگونه خشم و منفی‌بافی را از خود دور کنید. شما روش‌هایی را خواهید آموخت که سریع و مؤثر و آسان هستند و عملاً سال‌ها به‌دست مراجعان من به‌کار گرفته شده و زندگی آنان را تغییر داده و آنان را به افرادی خوشحال‌تر و موفق‌تر تبدیل کرده‌اند.

نهایتاً این کتاب طوری تدوین و طراحی شده که به شما کمک کند از خود فرد بهتری بسازید و خود نیز برای دیگران یا خود فردی سمی باشید. با دانستن اینکه چگونه افراد سمی اطراف خود را هدایت کنید و چگونه از تشریش و فشار عصبی خود بکاهید و چگونه از گفتار مؤثرتری استفاده کنید، در روابط شغلی و کاری خود نیز فردی موفق‌تر خواهید بود. دانستن اینکه چگونه با افراد منفی در اطراف خود برخورد کنید و چگونه خود را از انرژی‌های منفی آنها در امان نگه دارید باعث بالا رفتن اعتماد به‌نفس شما می‌شود و در نتیجه احساس کامیابی بیشتری خواهید کرد.

زمانی که دیگر بدانید چگونه این بار سنگین را از دوش خود بر زمین بگذارید و فشار عصبی ناشی از آن را از روح و روان خود بکاهید، به تدریج

متوجه تغییراتی معجزه‌آسا در زندگی‌تان خواهید شد و درهای زیادی را به روی خود گشوده خواهید یافت. با مطالعه و به‌کارگیری مطالب این کتاب و با توجه به آموخته‌هایی که بعد از اتمام این کتاب به‌دست خواهید آورد، دیگر قربانی بی‌دفاع افراد سمی نخواهید بود.

www.ketab.ir

## مقدمه‌ی مترجم

چه نزد، است جان تو به جانم  
که بر چیز که اندیشی بدانم  
ضمیر هر مگر انند یاران  
نباشم یار دق گردانم

- مولانا

بر هیچ یک از کارشناسان علوم انسانی پوشیده نیست که انسان موجودی است اجتماعی، رابطه گرا، و در جستجوی برقراری ارتباط و عشق و دوستی. او از روابط سالم و صمیمانه شادمان می شود و شگفتا، برعکس، بر اثر روابط ناسالم و مسموم تشویش و اضطراب و اندوه وجود او را در می گیرد. سؤال بزرگ این است که آیا می توان برای روابط خوب و سالم، معیار واحدی بیان کرد که بر ارتباطات بین همگان دلالت کند؟

در کنار تمام تفاوت هایی که بین انسان ها، فرهنگ ها، و باورهای مختلف در دنیا وجود دارد، وجوه مشترک و جهان شمولی نیز وجود دارد که میان همه ی انسان ها در هر جای جهان که باشند حاکم است. لذا رابطه ی سالم و رابطه ی ناسالم و مسموم را بر محور این عناصر مشترک می توان شکل بخشید.

نودونه درصد دی ان آی انسان با شپانزه مشترک و انسان و شپانزه تنها در یک درصد باهم متفاوت هستند؛ اما به دلیل همان یک درصد، انسان چنان گامی در رده ی تکامل برداشته است که فکر و احساس و شیوه ی زندگی او دیگر با

هیچ یک از دیگر جانداران قابل قیاس نیست و جالب‌تر اینکه تقریباً تمام ویژگی‌های انسانی او به بخشی از مغز (پی‌اف‌سی) برمی‌گردد که ویژگی‌های آن به‌اختصار در همین مقدمه ذکر خواهد شد.

اجازه دهید از یک تجربه‌ی شخصی شروع کنم.

دخترم نیلوفر که خود فارغ‌التحصیل رشته‌ی روان‌شناسی و دارای فوق‌تخصص روان‌شناسی کودکان است، هنوز دانشجوی دوره‌ی دکتری بود و رساله‌ی خود را می‌نوشت که شبی دیروقت به من زنگ زد و با هیجان بسیار گفت: «امروز یک کشف جالب کردم و آن اینکه بالأخره مفهوم وصل و فصل مولانا را که همیشه ستر حق تعریف می‌کرد فهمیدم. چون وقتی دکتر نیجل در نظریه‌های دلبستگی و مابین ارتباط و تمایز را توصیف می‌کرد، من مفهوم رشد و رابطه را تنها در سطح عالیه سلول‌های مغزی درک کرده بودم.»

باید توضیح دهم که ستر محمد حق، مدرس دانشگاه برکلی بودند و متخصص تجربیات عرفانی، تحقیقات شهودی، و دکتر نیجل استاد دانشگاه استنفورد و پژوهشگر سلامت روان در ۱۰ سال فقدان و جدایی. زمانی که دخترم در پژوهش‌های خود به منظور نوشتن رساله‌ی دکتری موضوع «دلبستگی و فقدان و فراق» را دنبال می‌کرد ایشان رئیس کمیته‌ی دکتری او بودند.

برای من مادر کشف و اشتیاقی که آن شب نیلوفر از آن هیجان‌زده بود، مرا نیز مسرور و هیجان‌زده می‌کرد ولی دراصل برای خود من به نام ناهب عرفان و عقل و جان‌آشنایی بیشتری دارم تازگی چندانی نداشت.

شعری که در ابتدای این مقدمه از حضرت مولانا نقل شد گواه آن است که عرفان از سالیان دور به مفهوم دوست، رابطه، صمیمیت، دلبستگی، دل‌بیمار، دل‌سلامت، جان شیرین، جان تلخ، دل آرام، طوفان دل، و ده‌ها مفهوم عمیق حسی توجه داشته و به توصیف دقیق آن نیز پرداخته است.

دلبستگی و رابطه‌ی سلامت و صمیمانه که دواي درد هر دل تنهاست، فقط بین دو جان خالص و شفاف و در برخورد دو خویشتن واقعی و سالم ایجاد می‌شود. به میزان ناخالصی و سمی که در وجود هر یک از دو طرف وجود داشته

باشد، این رابطه و صمیمیت میان آنها و همچنین دو جان آسیب می‌بینند و به جایی می‌رسند که یک دل از دل دیگری خبر است. با یکی حتی به شکل خواسته یا ناخواسته با دیگری دشمنی می‌ورزد: «دل من ز غصه خون شد / دل تو خبر ندارد».

دوستی‌های بی محتوا، رفاقت‌های ناامن، عشق‌های بی دوام، خانواده‌های بی‌شان و ازهم‌گسسته، از محصولات روابط مسموم و ارتباط میان «جان‌های ناخوش» و ارتباطات سطحی یا نمایشی است. آدم‌هایی که شناخت کافی حتی نسبت به خویشتن خویش ندارند وارد ارتباط با فردی دیگری می‌شوند که برای شان غریب تر از خود است. با یکدیگر دوست می‌شوند و به دوستان صمیمی تبدیل می‌شوند، به یکدیگر عشق می‌ورزند یا حتی ازدواج می‌کنند بدون اینکه از خصوصیات باه‌ای شخصیت یکدیگر شناخت صحیح داشته باشند. و پس از گذر زمانی گاه چندان طولانی، با تناقضات یا تفاوت‌های یکدیگر رخ به رخ می‌شوند؛ پس دچار تضاد می‌گردند. گاه در گذر زمان یکی از دو طرف رشد می‌کند و تغییر، و دیگری جامه ماند؛ پس دچار تناقض می‌شوند. سعی شدن یک رابطه گاه الگوی خاصی ندارد بلکه به همان‌گونه که انسان‌ها دارای پیچیدگی‌های خاص خود هستند رابطه با این چهار همان پیچیدگی می‌کنند. اما این بدین معنا نیست که این روابط را بتوان در دسته‌های کلی‌تر گنجاند.

وقتی دو نفر ژرف‌ترین بخش وجود خود یعنی دنیای نفس و عاطفه را از یکدیگر پنهان یا نقش بازی می‌کنند، درک متقابل در این رابطه عمق پیدا نمی‌کند و روابط سطحی محکوم به فنا و نابودی است.

سال‌هاست که چه متفکران غربی و چه اندیشمندان شرقی در تلاش برای پیوند و برقراری موازنه‌ی دو دیدگاه تجربی و شهودی غرب و شرق در شناخت طبیعت انسان و سلسله‌مراتب نیازهای او هستند. روان‌شناسی غرب و حکمت شرق هر یک موضوع مطالعه‌ی انسان را به شیوه‌های متفاوتی بررسی کرده است. هانس جیکوب کتابی در این زمینه نوشت. یونگ گام‌هایی در این زمینه

برداشت. روان‌شناسان انسان‌گرا از جمله مزلو، راجرز، ویکتور فرانکل و بسیاری دیگر پیوسته در مطالعه‌ی ماهیت انسان به او به چشم موجودی ویژه که عشق و آگاهی و اخلاق او را از دیگر موجودات متمایز می‌کند نگاه کرده‌اند. زنده‌یاد دکتر رضا آراسته، دوست و استاد من، در چند کتاب ویژگی‌های انسان جدامانده از خود و دیگران را بررسی کرده است.

خوشبختانه در دهه‌ی اخیر، اکتشافات عصب‌شناسی رفتار و تأثیر تجربیات بار خوب در ارتباطات میان‌سلولی مغز در پیچه‌های تازه‌ای را به روی پژوهشگران علوم رفتاری باز کرده است. کلام پرهیجان آن شب دخترم نیز که در جست‌وجوی‌های «هوم» «وصل» و «فصل» تجربه کرده بود ناشی از نشئگی ادراک عمیق این مفاهیم بوده است و توجه وافر او به موازنه‌سازی واژه‌های علمی و عرفانی، نوعی توصیه‌ناپذیر در من مادر به وجود آورد. هرچند او نیز مانند بسیاری از هم‌نسلان خویش به شیوه‌ای متفاوت از نسل ما به ریشه‌های فرهنگی خود علاقه نشان می‌دهد. مفاهیم و موضوعاتی را که اغلب از خانواده و دوستان شنیده است از در پیچه‌های منابع علمی و تجربی و پشتوانه‌ی آمار و روش علوم قیاسی به محک تجربه می‌گذارد و احتیاط علمی و نه هیجان و تعصب ملی به میدان باورهای خود راه می‌دهد. سبوق و حرارت جوانی و بی‌خبری دخترم از دامن‌های بسیط عرفان او را بر آنست که در پایان گفتگوی دوفره‌مان به من بگوید که تصمیم گرفته است چنانچه آثار من نوشتن رساله‌ی دکترای خویش به اندازه‌ی کافی مولانا و مفاهیم کلیدی عرفان را دریافت، تز دکترای خود را به این موضوع اختصاص دهد.

باشنیدن این جمله از دهان او ناگهان دلم فرو ریخت، چرا که می‌دانستم این کاری است که مطالعه و دانشی بس عمیق می‌طلبد و با یکی دو سال مطالعه میسر نیست؛ و از طرفی چون مانند همه‌ی مادرها دلم می‌خواست او زودتر درسش را تمام کند، با او مخالفت کردم و گفتم که خیر! موضوع تز دکترای تو یقیناً باید موضوعی بالینی و تجربی باشد و مقابله‌سازی عرفان و روان‌شناسی کاری بس پیچیده و گسترده و زمان‌بر است.

آن شب گذشت ولی شهد و شیرینی آن گفتگو هنوز در جان من باقی است. من هم در زمانه‌ی خود یعنی در روزگارانی که با شادروان جلال همایی مولوی نامه می‌خواندم و از طرفی دیگر در کلاس‌های علی‌اکبر سیاسی و سعید شاملو با روان‌شناسی غرب آشنا می‌شدم و همچنین به مطالعه‌ی کتاب‌های رضا آراسته می‌پرداختم و با او دیدارها داشتم، ارتباط بسیاری از این مفاهیم را دیدم؛ ولی نظم فکری و دست‌یافته‌های علمی آن زمان به اندازه‌ی امروز نبود. روان‌شناسی غرب هنوز چهل سال از امروز عقب تر بود و تب فروید و یونگ را ادلر که زبنای روانکاوی مدرن را می‌ساختند هنوز فروکش نکرده بود. آنها درصد شناخت انسان بیشتر به چشم جزیره‌ای مستقل بودند تا موجودی در اجتماع، و کسی که بدنه به شناخت اجزاء روانی او نایل آیند. اما در حدود پانزده سال اخیر روان‌شناسی با ارزی بلند فراسوی قصه‌های فروید می‌رود. در این فراسویی میدان اطلاعات و سنت آدمی از سه مسیر تغذیه و آبیاری می‌شود:

۱. از طریق نظریه‌های روان‌شناسی و به‌ویژه نقش روابط انسانی از تولد تا مرگ.
۲. از راه مطالعات کاملاً تجربی و دقیق نیست - شیمیایی مغز و شیوه‌ای که سلول‌های مغز در شرایط مختلف باهم ارتباط برقرار می‌کنند.
۳. اطلاعاتی که حکمت شرق و به‌ویژه عرفان و تجربه‌یاد - فانی درباره‌ی طبیعت انسان به‌دست داده است.

دستیابی به اسرار وجود انسانی و رسیدن به قوانینی که در هر سه حوزه‌ی اطلاعات مذکور معتبر و مورد قبول باشد چیزی نیست که با شتاب‌زدگی و کنجکاوی سهل‌انگارانه مقدور باشد. یافتن پاسخ برای این سؤال که انسان، این موجود روانی - جسمانی - ارتباطی در حقیقت کیست یا چیست، و اینکه چگونه روان‌رنجور می‌شود یا برعکس، چگونه به شکوفایی و تحقق می‌رسد، کار آسانی نیست.

به قول هانس جیکوب در میان همه‌ی حوزه‌هایی که آدمی در آن کوشش‌هایی کرده، قلمرو سرشت صمیمی انسان ناشناخته‌ترین است. بر اثر رشد و توسعه‌ی بی‌نظیر روش‌های عقلانی، طی قرون اخیر شناخت طبیعت بیرون بر شناخت طبیعت درون بسی پیشی گرفته است، تا آنجا که بعضی از جستجوگران وجود حوزه‌ی درونی را منکر شده یا مطرود شمرده‌اند.

با این تفصیل و با تمام این محدودیت‌ها، توشه‌ی خوب علمی نیز به‌ویژه در مطالعات مغز و اعصاب و نقش آن در رفتارها و عواطف انسانی نیز در تاریخ امروزی ما ثبت شده و همچنان رو به افزایش است.

اشتقاق رای بر برتری تماس و ایجاد و دوستی و ارتباط با سایر انسان‌ها در بشر اشتقاقی ریشه‌دار و طبعی است. انسان بالفطره موجودی اجتماعی است و دائم در صدد برقراری دوستی‌شنایی و یافتن همدل و همزبان و همراه است. احساس داشتن جفت و همزبان و پی عاطفی، آن چیزی است که انسان‌ها را به سوی یکدیگر سوق می‌دهد و به هم مرتبط می‌کند. در بسیاری موارد داشتن جفت حسی و کسی که با درون ما آشناتر است ما را با شور احساسات آشتی می‌دهد و اندوه تنهایی از دلمان و وجودمان کوچ می‌کند. «آن که بی‌باده کند جان مرا مست کجاست».

ما موجوداتی رابطه‌گرا هستیم و در رابطه احساس تعلق و متعلق بودن می‌کنیم که این خود به ما احساس امنیت خاطر و آرامش می‌دهد. رابطه‌ی ما با آب و سالم به ما طعم خوشی را می‌چشاند و شور زندگی می‌بخشد و برعکس، روابط دشوار و سخت شور زندگی و خوشحالی را در ما ضعیف می‌کند و می‌کشد.

در روابط دشوار ما به دنبال مقصر می‌گردیم ولی در واقع باید به دنبال عوامل «ناساز» بود. در نظر داشته باشید که هرگاه انسان وارد یک رابطه می‌شود:

۱. کوله‌بار عاطفی و تجربیات ارتباطی دوران کودکی را به دوش می‌کشد.
۲. تجربه‌ی روابط قبلی را با خود به همراه دارد.