

آدم‌های سمی

چگونه آسیب‌های مخرب و ویرانگر افراد سمی را در
زندگی‌تان شناسایی و مهار کنید

لیلیان گلاس

سرشناسه	گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م
عنوان و نام پدیدآور	Glass, Lillian آدم‌های سمی: چگونه آسیب‌های مخرب و ویرانگر افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی و مهار کنید... لیلیان گلاس؛ رقیه کریمی.
مشخصات نشر	تهران: آتیس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص.
شابک	978-622-718210-1
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life miserable, c1995
یاددا	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " آدم‌های سمی : چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی ، کنترل و خنثی کنید" با ترجمه نهضت صالحیان (فرونودی)، مینا فتحی (عرفانیان) توسط انتشارات درسا در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده است.
عنا دیگر	چگونه آسیب‌های مخرب و ویرانگر افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی و مهار کنید...
عنوان دیگر	آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌تان شناسایی ، کنترل و خنثی کنید.
موضوع	تئلاف بین اشخاص
موضوع	Interpersonal conflict
موضوع	توسعه فردی
موضوع	Adjustment (Psycholog
موضوع	دشمن‌گزینی
موضوع	Invest.
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal communication
شناسه افزوده	کریمی، رقیه، ۱۳۸۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۰۹۸۴۸

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد، تهران به خیابان
دانشگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱-۰۶۶۱ ۸۳۰۰

آدم‌های سمی

- ◆ مولف: لیلیان گلاس
- ◆ ویراستار: لیلا اسکندری
- ◆ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ◆ مترجم: رقیه کریمی
- ◆ ناشر: آتیس
- ◆ شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۲-۱۰-۱
- ◆ طراح جلد: تکتیم سلمانی

فهرست

پیشگفتار.....	۴
فصل اول: شناسایی آدم‌های سمی در زندگی تان	۹
فصل دوم: رفتارهای سمی	۱۵
فصل سوم: دلایل رفتارهای سمی افراد.....	۲۹
فصل چهارم: روش شناسایی آدم‌های سمی	۴۳
فصل پنجم: انواع آدم‌های سمی	۶۱
فصل ششم: ده راهکار برای رویارویی با آدم‌های سمی	۹۹
فصل هفتم: روش‌های مناسب برای رویارویی با انواع آدم سمی	۱۲۱
فصل هشتم: انتخاب روش‌های برخورد متناسب با نقش و جایگاه آدم‌های سمی در زندگی تان	۱۵۵
فصل نهم: روش‌های گوناگون برخورد با خشم و آسیب‌شناسی رابطه‌های سمی	۱۸۱
فصل دهم: علائم ظاهری افراد سمی	۱۹۷
فصل یازدهم: بازسازی روابط با آدم‌های سمی	۲۱۱
فصل دوازدهم: به زندگی خودتان بپردازید	۲۲۹

پیشگفتار

خیلی از ما تحت تأثیر تلقین‌های دیگران و باورهایی که از دوران کودکی در ذهنمان شکل گرفته، نمی‌دانیم باید چه واکنشی به حرف‌ها و کنش‌های افراد پررو نشان بدهیم. از بچگی مدام به ما قبولانده‌اند که حرف دیگران هیچ ارزشی ندارد و نمی‌تواند کوچک‌ترین تأثیری بر ما بگذارد. این باور در ذهن خیلی‌ها جا افتاده که زبان برخلاف سنگ و چوب نمی‌تواند استخوان‌های انسان را خرد کند. در نتیجه، هنگام برخورد با بچه‌های نتر و گستاخی که با زبان تیزشان قصد اذیت ما را داشته‌اند، ضمن بی‌توجهی به گوینده و تلاش برای از یاد بردن آنچه که شنیده‌ایم خود را با این جمله آرام کرده‌ایم: «اهمیت نده اصلاً نمی‌آید که خودت را به خاطر این حرف اذیت کنی.»

فکر نمی‌کنید زنده بماند که این باور را موردبازبینی قرار بدهید، برای شأن انسانی خود ارزش قائل شوید و ضریب را که گفتار و رفتار بعضی افراد برای شما در پی دارد موردبازنگری قرار بدهید؟ بنده این حقیقت را که بیشتر آدم‌ها از آن غافل مانده‌اند، برای شما فاش کنم: همان طور که چوب و سنگ قابلیت خرد کردن استخوان‌های انسان را دارند، حرف‌های نیش‌دار هم به راحتی می‌توانند به سطح و جسم ما صدمه‌های بسیار جبران‌ناپذیری بزنند.

تجربه سال‌ها فعالیت به عنوان رفتاردرمانگر، کارشناس گفتاردرمانی و مشاور روابط بین آدم‌ها اثر حیرت‌انگیز کلمه‌ها را بر انسان‌ها برای من کاملاً ثابت کرده است. من عواقب ویرانگر حرف‌های بیجا و کنش‌های نادرست آدم‌های سمی را در زندگی دیگران مشاهده کرده‌ام و به‌خوبی می‌دانم انسان‌ها هنگام مواجه شدن با چنین افرادی تا چه میزان بی‌دفاع هستند.

واقعیت این است که آدم‌ها از نظر احساسی به شدت آسیب‌پذیر هستند و اتفاق‌ها و خاطره‌های تلخ دوران بچگی نه تنها هرگز از ذهن آن‌ها پاک نمی‌شود، بلکه بدون اینکه متوجه باشند بر تصمیم‌های مهمی که در آینده می‌گیرند، اعتماد به نفس و کل زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد و در یک کلام آینده‌شان بر پایه آن‌ها شکل می‌گیرد.

خبر خوبی که برای شما دارم این است که آگاهی از این مسئله به ما کمک می‌کند بدانیم چرا بیشترمان به‌منظور رهایی از گرفتاری‌های حاصل از نداشتن اعتماد به نفس ناگزیر به مراجعه به مشاور هستیم.

شاید شما هم با مواردی از این دست روبه‌رو شده باشید که افرادی در سن میان‌سالی

به خاطر ناتوانی در ایجاد تغییر در وضع زندگی خود یا مشکلاتی که در مسیر پیشرفت کاری آن‌ها رخ می‌دهد، دچار حس انفعال و بی‌لیاقتی می‌شوند و پس از مشاوره با روان‌شناس به این حقیقت پی می‌برند که مشکلات کنونی ریشه در کودکی آن‌ها دارند و به عنوان نمونه معلم‌هایی داشته‌اند که مدام به آن‌ها سرکوفت می‌زده‌اند که لیاقت انجام هیچ کاری را ندارند یا والدینشان دائماً انگشت اتهام را به طرف آن‌ها دراز و تأکید می‌کرده‌اند که بی‌دست‌وپا هستند و در آینده هم به هیچ‌جا نخواهند نرسید.

بگذارید مثالی بزنم. یکی از مراجعه‌کنندگان من دختر جوانی بود که مشکل سوءتغذیه داشت. طی دوره درمان متوجه شدم در سال‌های مدرسه یکی از دوستانش به او لقب «گاو گنده» داده بوده و در نتیجه جاگرفتن این باور در ناخودآگاه او به بیماری انورکسیا^۱ مبتلا شده است.

وقتی خبر خودکشی دختران جوان به گوشمان می‌رسد، با کمی بررسی متوجه می‌شویم دوستان هم‌کلاسی‌های نابابی داشته‌اند که به خاطر ظاهرشان مدام به آن‌ها توهین یا تحقیرشان می‌کرده‌اند.

این یک حقیقت است که ظاهر بی‌اهمیت دیگران به هیچ‌وجه باد هوا نیست و به‌طور جدی در ناخودآگاه انسان نقش مهمی دارد و بر اعتمادبه‌نفس او تأثیر می‌گذارد. این نکته مهم را به یاد داشته باشید که اسکن از نظر روحی به‌طرز عجیبی شکننده است.

لقب «آدم‌های سمی» کاملاً برازنده افراد بدذاتی است که تفاله‌های درونی خود را به شکل تیرهای سمی به سوی دیگران شلیک می‌کنند و نگرانی، اضطراب آزرده‌گی یا ازکارافتادن کامل آن‌ها را باعث می‌شوند. از دوست داری و هم‌کلاسی دوران کودکی و اعضای بسیار نزدیک خانواده، همسر، فرد موردعلاقه یا کسی که به ما علاقه دارد گرفته تا همکار و مدیر و... می‌توانند برای ما سمی باشند. آدم سمی کسی است که به جای ایفاکردن نقش حامی در زندگی ما و احساس و ابراز خرسندی، حاضر موفقیت‌ها و پیشرفت‌مان با هر روش مستقیم یا غیرمستقیمی که بتواند در راه رسیدن ما به هدف و کامیابی مانع می‌تراشد.

روشی که بیشتر روان‌شناس‌ها هنگام برخورد با این افراد به ما پیشنهاد می‌کنند قطع رابطه است. به عقیده آن‌ها با این کار انسان به آرامش می‌رسد و زندگی عادی خود را از سر می‌گیرد. درست است که معاشرت نکردن با آدم‌های سمی بی‌تأثیر نیست؛ ولی فقط یکی از چندین روش موجود به شمار می‌رود که قصد دارم در این کتاب شما را با آن‌ها آشنا کنم. باید بگویم به عنوان کارشناس ارتباط‌های بین فردی تجربه ارزشمند شنیدن حرف‌ها

۱. anorexia نوعی اختلال غذایی که بیمار دچار بی‌اشتهایی عصبی می‌شود.

و درد دل‌های تعداد زیادی از مردم از چهار تا نودساله را داشته‌ام که عوامل سرخوردگی و نارضایتی‌شان را برایم تعریف کرده‌اند. حاصل این گفت‌وگوها پی‌بردن به حقیقت دردناک وجود یک یا چند فرد سمی بوده است که زندگی را به کام آن‌ها زهر کرده‌اند. ممکن است این گفته، سخن ژان پل سارتر، فیلسوف برجسته، را به یاد شما بیاورد: «مردم جهنم ما هستند.»

سال‌ها تجربه این مسئله را برای من ثابت کرده که یک سری انسان‌ها تأثیرهای مخربی بر جسم و روح دیگران می‌گذارند. چه بسیار افرادی که به‌خاطر گرفتاربودن در بند زندگی با یک فرد سمی دیگر رمقی برایشان باقی نمانده است. کم نبوده‌اند مراجعانی که به‌خاطر ناگریز بودن به فرمان‌بردن از یک مدیر بداخلاق و پرتوقع دچار خون‌ریزی معده و در بیمارستان بستری شده‌اند. من با پدر و مادرهای خیلی زیادی برخورد داشته‌ام که یک فرزند معتاد نه تنها تمام سرمایه زندگی آن‌ها را به باد فنا داده، بلکه باعث شده کارشان را هم از دست بدهند.

شاید باورتان نشود؛ ولی در میان مراجعان من دختر کوچکی بود که آرزوی مردن می‌کرد؛ چون مادرش یا بیشتر مواقع بیرون از خانه به سر می‌برد، یا اگر در خانه بود به او بی‌اعتنایی می‌کرد، سرش داد می‌زد و دختر بد می‌نامید.

شنیدن چنین جریان‌هایی عامل محرک من بود که حرف‌های مراجعانم را یادداشت و جمع‌آوری و به‌طور دقیق‌تر بررسی کنم و مدیریت به وجود شباهت جدی بین آن‌ها پی ببرم. همین مسئله به‌منزله نقطه شروع شاخه جدیدی در حرفه من بود. نخستین نکته‌ای که به آن پی بردم این بود که آدم‌های سمی به روشی دسته‌بندی می‌شوند. دومین نکته این بود که آدمی که برای یک فرد سمی است، لزوماً برای دیگری چنین نقشی ندارد. نکته سوم اینکه شیوه‌های مختلفی برای روبه‌روشدن با آدم‌های سمی و کاهش میزان آسیب ناشی از آن‌ها وجود دارد.

مرحله بعدی آموزش دادن نحوه حرف‌زدن و ایجاد ارتباط با آدم‌های سمی به مراجعان بود. مشاهدۀ تغییرهای مثبت در زندگی آن‌ها خیلی طول نکشید. آن‌ها به تدریج تأثیر راهکارها در کاهش میزان آسیب وارده از طرف چنین انسان‌هایی خواه همسر سلطه‌جو باشد، خواه رفیق بدخواه، خواه مادرزن یا مادرشوهر مداخله‌جو، خواه مدیر خشن متعجب می‌شدند. شما هم می‌توانید خود را به این روش‌ها مجهز کنید و تنش و فشار عصبی ناشی از تعامل با آدم‌های سمی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهید.

لازم به یادآوری است که خودم هم در خیلی از موارد این روش‌ها را هنگام رویارویی با چنین آدم‌هایی به کار می‌برم و چون دیگر مجبور نیستم احساساتم را در خودم بریزم و نسبت به مناسب‌بودن برخورد با آن‌ها نگران باشم یا خودم را به‌خاطر ندادن جواب یا

نشان دادن واکنش ملامت کنم، آرامشم هر روز از روز قبل بیشتر و عمیق تر می شود. مرحله بعدی نشر تجربه های به دست آمده و معلومات کسب شده بود. پس، شروع به سفر و سخنرانی در شهرها و کشورهای مختلف کردم و متوجه شدم همه انسان ها صرف نظر از محل زندگی، کار، وضع مالی و... به نوعی با چنین آدم هایی درگیر هستند که باعث ایجاد حس استیصال و تلف شدن انرژی هایشان می شوند. در نتیجه، تجربه های من برای همه قابل استفاده بود.

طی جلسه های پرسش و پاسخی که بعد از هر سخنرانی برگزار می شد، شرکت کنندگان به منظور ختن راهی برای رهاسدن از پیامدهای منفی تعامل با آدم های سمی تجربه های خود را در خصوص رویارویی با آدم های سمی با من در میان می گذاشتند. علاوه بر این، تعداد بسیار زیادی نامه از نقاط مختلف جهان دریافت می کردم که نویسندگان آن ها از تأثیر شگرف راهکارهای پیش داده من، تغییر مثبت در زندگی شان و کسب آرامش خبر می دادند. حقیقت این بود که من به آنها اطلاع از ناگزیر بودن بیشتر انسان ها به تحمل آدم های سمی و تنها بودن حس خونی بهی دادم. بعد از باور این حقیقت که چیزی به نام ناگزیر به قربانی بودن وجود ندارد حس اقتدار در آنها ایجاد می شد.

نکته بسیار مهمی که من طی سفرها دیدار با اهالی فرهنگ ها و کشورهای مختلف به آن پی بردم این بود که هریک شیوه خاص خود را برای خنثی کردن تأثیر آدم های سمی و بدطینت دارند. مثلاً ایرانی ها از اسفند و چشم زهر و قربانی استفاده می کنند. بعد از آشنایی بیشتر با آداب و رسوم کشورهای خاورمیانه متوجه مسأله دیگری یعنی وجود یک نوع خرافه شدم که عبارت است از پرهیز جدی از بیان کامیابی ها و خوشی ها از ترس از بین رفتن آن بر اثر چشم زخم. باید بگویم صرف نظر از اینکه در کجای این دنیا زندگی می کنیم و به چه رسومی پایبند هستیم، بین رفتارهایی که هنگام شادی، غم، خشم، استیصال و سرخوردگی از ما سر می زند شباهت های زیادی وجود دارد. تمام انسان ها به درجه ای محبت تمایل دارند؛ ولی در کمال تأسف جهان زشت و سرشار از خشونت و انواع فشارها و حس بد استن امنیت کاهش رفتارهای محبت آمیز انسان ها را نسبت به هم در پی داشته است.

به باور من، در صورت آموختن نحوه خنثی سازی امواج سمی ارسالی از سوی دیگران، امکان مهار کردن خشم، انزجار، کینه و تعصب موجود در فضای روانی جهان کنونی وجود دارد. لطفاً این حقیقت مهم را به خاطر داشته باشید که برخورد نادرست با آدم های سمی می تواند عواقب جبران ناپذیری برای جسم و روح ما در بر داشته باشد.

امیدوارم با استفاده از راهکارهای این کتاب دیگر اسیر ناآگاهی در برخورد با این افراد نباشید و هدف گلوله های سمی قرار نگیرید. با کمک این کتاب می آموزید هنگام رویارویی با این آدم ها چه کلمه هایی به زبان بیاورید و به چه شکلی به زبان بیاورید تا میزان زیان ناشی

از آن‌ها را کاهش بدهید. در واقع، این کتاب می‌تواند نه تنها نقش سپری را ایفا کند که شما با کمک آن در برابر چنین افرادی از خود دفاع کنید، بلکه مانند آینه‌ای به شما نشان می‌دهد که برای دیگران سمی نباشید.

کتاب از دو بخش تشکیل شده است. در بخش نخست که به شناخت آدم‌های سمی اختصاص دارد آن‌ها را به سی نوع تقسیم کرده‌ام تا به راحتی تشخیصشان بدهید و ضمناً به علت سمی بودن آن‌ها پی ببرید. در قسمت دوم به شما ده راهکار آموزش می‌دهم تا روش رویارویی مؤثر با افراد سمی را یاد بگیرید و دیگر احساسات منفی را در خود تخلیه نکنید. هدف من این است که با کمک این کتاب یا شیوه بهبودبخشیدن به روابط خود را با آدم سمی، مصر در زندگی خود بیاموزید یا او را به کل از زندگی خود بیرون کنید.

ممکن است با خواندن این کتاب زیر گریه بزنید یا بلند بخندید؛ چون بدون تردید تجربه‌های ناخوشایند مواجه شدن با چنین افرادی را به یادتان می‌آورد. لازم است اشاره کنم که تمامی نمونه‌ها که آورده‌ام از زندگی واقعی مراجعان حاضر در جلسه‌ها یا کسانی که طی سفرها با آن‌ها بر ملا نداشتیم گرفته شده است.

از این پس شما مجبور به تحمل انواع مشکلات جسمی از میگردن گرفته تا سرطان به‌خاطر آسیب‌های ناشی از این افراد نیستید؛ زیرا روش‌های ساده و بسیار مؤثر دور کردن عصبانیت را یاد می‌گیرید که مراجعان من خیلی وقت است به کار می‌برند و ضمن مشاهده تغییرهای قابل توجه در زندگی‌شان، نسبت گذشته شادتر و کامیاب‌تر شده‌اند.

هدف نهایی این کتاب کمک به بهبود خود و خردمندانه شدن از سمی بودن برای دیگران است. وقتی شما نحوه مهار کردن آدم‌های سمی موجود در اطراف خود و استفاده از کلمه‌های مؤثرتر را یاد بگیرید و میزان اضطراب وارده بر خود را کاهش دهید، میزان موفقیتتان در زمینه کاری افزایش می‌یابد. با آگاهی از نحوه برخورد با آدم‌های منفی و مصون ماندن از انرژی‌های بدخواهانه آن‌ها اعتماد به نفس و حس موفقیتتان تدریجاً بیشتر می‌شود. وقتی روش برداشتن این بار سنگین را از دوش خود یاد بگیرید و جسم و روح خود را تسکین کنید، کم‌کم شاهد تغییرهایی در زندگی خود و گشوده شدن درهایی خواهید بود که حکم معجزه را دارند. عمل کردن به راهکارهای این کتاب و مطالبی که به شما یاد می‌دهد کمک می‌کند دیگر خود را قربانی آدم‌های سمی به شمار نیاورید.