

آدم‌های سمی

۱۰ روش برخورد با افرادی که زندگی شما
را عذاب‌آور می‌کنند

■ نویسنده:

دکتر لیلیا گرس

■ مترجم:

پروین طلی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲-م. Glass, Lillian

عنوان و نام پدیدآور : آدم‌های سمی: ۱۰ روش برخورد با افرادی که زندگی شما را عذاب‌آور می‌کنند
نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم پروین طلی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۴۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۱-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Toxic people:

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

موضوع : اختلاف بین اشخاص. Interpersonal conflict

موضوع : سازگاری. Adjustment (Pscychology)

موضوع : دشنام‌گویی. Invective

موضوع : ارتباط بین اشخاص. Interpersonal communication

شناسه افزوده : طلی، پروین، ۱۳۵۴ -، مترجم.

افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ -، ویراستار.

رده‌بندی: جرح : ۱۳۹۶ ۸۳۲/الف ۶۳۷ BF

ردیف : ۱۵۸۱۲

شماره کتابخانه : ملی، ۴۹۹۷۸ ۸



نام کتاب	آدم‌های سمی
نویسنده	لیلیان گلاس
مترجم	پروین طلی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۱-۹

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵

پست الکترونیکی: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۱۳
فصل اول: آیا در زندگی شما آدمی پیدایی شود؟	۲۳
آزمون شناسایی افراد سمی	۲۳
نشانه‌های عاطفی	۲۴
نشانه‌های رفتاری	۲۶
نشانه‌های جسمانی	۲۶
نشانه‌های ارتباطی	۲۸
تفسیر پاسخ‌های شما	۲۹
فصل دوم: رفتار سمی	۳۱
گفتار سمی	۳۲
حرف‌های نسنجیده	۳۵
تمجیدهای معکوس: معنای آشکار و پنهان در تعریف‌های کنایه‌آمیز چیست؟	۳۷
هجوم‌های سمی به خودمان	۳۹
سندرم «فقط داشتم شوخی می‌کردم»	۴۲
با دقت گوش کنید	۴۵

فحش‌ها تنها کلمات محرک سمی نیستند.....	۴۶
فصل سوم: چه عاملی باعث می‌شود افراد سمی این‌گونه رفتار کنند؟.....	۵۱
حسادت، ریشه همه سموم.....	۵۲
چرا وقتی زیبا یا موفقید، از شما متنفرند؟.....	۵۷
چرا بعضی‌ها فقط وقتی شما را دوست دارند که موفقید یا زیبا به نظر می‌رسید؟.....	۶۱
چرا وقتی موفق نمی‌شوید، از شما متنفر می‌شوند؟.....	۶۴
چرا وقتی شما را می‌شناسند، از شما متنفر می‌شوند؟.....	۶۷
شما نمی‌توانید رضایت همه را جلب کنید؛ پس بهتر است به دنبال رضایت خود باشید.....	۶۹
فصل چهارم: با کسانی که سمی در زندگی شما.....	۷۱
اولین نشانه‌های سمی که برای شما سمی است.....	۷۲
آدم سمی کیست؟.....	۷۴
چرا افراد سمی وجود دارند؟.....	۷۵
افراد سمی و بیماری.....	۷۷
سرایت روحیه سمی.....	۸۲
ایجاد بدترین حالت روحی در شما.....	۸۴
کسی که دوست شماست، ممکن است برای دشمنی سمی باشد.....	۸۶
افراد سمی در گذشته شما.....	۹۰
چه کسی برای من سمی است؟.....	۹۰
فصل پنجم: سی تهدید سمی.....	۹۷
آشنا به نظر می‌رسد؟.....	۹۸
متلک‌گو.....	۹۹
وراج.....	۱۰۱
خودمخرب.....	۱۰۲
فراری.....	۱۰۵
آتشفشان خفته.....	۱۰۷

۱۱۰	خبر چین
۱۱۲	ستیزه جو
۱۱۴	قربانی
۱۱۶	نامرد دورو
۱۱۸	بی عرضه دست و پا چلفتی
۱۲۰	فرصت ط
۱۲۱	قلدر ده
۱۲۳	بذله گو
۱۲۶	پخمه بی خبر همه
۱۲۸	روانی
۱۳۰	دروغگو
۱۳۲	فضول
۱۳۴	خسیس
۱۳۶	افراطی متعصب
۱۳۸	خودشیفته
۱۴۰	چاپلوس
۱۴۱	حق به جانب
۱۴۲	تازه به دوران رسیده
۱۴۵	رقیب
۱۴۶	سلطه جو
۱۴۸	منتقد
۱۵۰	همه چیزدان از خود راضی
۱۵۲	یخ و بی احساس
۱۵۳	بدگمان شکاک
۱۵۴	فتنه گر
۱۵۶	آشنا به نظر می رسد؟

۱۵۹	فصل ششم: تکنیک‌های لازم برای مدیریت آدم‌های سمی.....
۱۵۹	تکنیک‌هایی که هرگز نباید استفاده کنید:.....
۱۶۰	سایر نیایدها در برخورد با افراد سمی.....
۱۶۰	تنفس.....
۱۶۲	شوخی.....
۱۶۷	فکر نکن.....
۱۶۸	آ.....
۱۷۲	رو روی مستقیم.....
۱۷۴	پرسش و پاسخ آزاد.....
۱۷۹	فریادزد.....
۱۸۳	عشق و محبت.....
۱۸۵	تلافی خیالی.....
۱۸۹	قطع رابطه.....
۱۹۵	فصل هفتم: تکنیک‌های مخصوص برای برخورد با افراد سمی خاص.....
۱۹۷	متلک‌گو.....
۱۹۸	وراج.....
۱۹۹	خودمخرب.....
۲۰۰	فراری.....
۲۰۱	آتشفشان خفته.....
۲۰۲	خبرچین.....
۲۰۴	ستیزه‌جو.....
۲۰۴	قربانی.....
۲۰۵	نامرد دورو.....
۲۰۶	بی‌عرضه دست‌وپاچلفتی.....
۲۰۷	فرصت‌طلب.....

۲۰۸	قلدر بددهن
۲۱۰	بذله گو
۲۱۱	پخمۀ بی خبر از همه جا
۲۱۲	روانی
۲۱۴	دروغگو
۲۱۵	فضول
۲۱۶	خ میسر
۲۱۷	افراسی متعصب
۲۱۸	خودشیفته
۲۱۹	متملق متظاهر
۲۲۱	حق به جانب
۲۲۲	تازه به دوران رسیده
۲۲۳	رقیب
۲۲۵	سلطه جو
۲۲۶	منتقد
۲۲۸	همه چیزدان متکبر
۲۲۹	یخ و بی احساس
۲۳۰	شکاک بدگمان
۲۳۱	فتنه گر
۲۳۳	انتخاب تکنیک های مخصوص
۲۳۵	فصل هشتم: انتخاب تکنیک بر اساس نقش فرد سمی در زندگی شما
۲۳۶	مادران و پدران سمی
۲۴۱	برادران و خواهران سمی
۲۴۴	همسران سمی
۲۴۵	بچه های سمی
۲۴۷	دوستان سمی

عشاق سمی.....	۲۴۸
همسایگان سمی.....	۲۵۰
افراد سمی در محیط کار.....	۲۵۱
مدیران سمی.....	۲۵۱
همکاران سمی.....	۲۵۳
زیردستان سمی.....	۲۵۴
چه های مقتدر سمی.....	۲۵۵
افراد حرفه‌ای سمی.....	۲۵۶
افراد تدمت سمی.....	۲۵۸
ماحق از خاب ریم.....	۲۶۰
فصل نهم: نحوه مدیریت سم و ناراحتی در یک رابطه سمی.....	۲۶۱
با خود بی‌رحمانه صادق باشید.....	۲۶۲
اعتراف کنید واقعاً از دست چه رفته‌اید.....	۲۶۴
فراز و نشیب‌های عاطفی را بپذیرید.....	۲۶۵
اتمام رابطه با یک نامه.....	۲۶۶
اتمام رابطه با تلفن.....	۲۷۰
اتمام رابطه به صورت حضوری.....	۲۷۱
اتمام رابطه با کمک شخص ثالث.....	۲۷۱
مهار خشم.....	۲۷۲
مراسم پاره کردن عکس.....	۲۷۴
آرامش در ایمان به انتقام طبیعت.....	۲۷۵
موفقیت، بهترین انتقام است.....	۲۷۶
بخشیدن یعنی تسلیم و بازگشت به زندگی.....	۲۷۷
فصل دهم: اهمیت وضعیت ظاهری: فهرست تصاویر سمی.....	۲۷۹
روحیه شما و تأثیری سمی که ممکن است روی دیگران داشته باشد.....	۲۷۹

۲۸۳	اولین برداشت‌های سمی
۲۸۶	فهرست تصاویر سمی
۳۰۰	استفاده از فهرست تصویر سمی
۳۰۱	فصل یازدهم: احیای یک رابطه سمی
۳۰۲	مردم می‌توانند تغییر کنند
۳۰۴	داناایی، قدرت است
۳۰۶	تغافل گمنام
۳۰۶	نامه نویسی
۳۱۰	تلفن زدن
۳۱۰	ملاقات حضوری
۳۱۱	برای هرگونه واکنشی آماده باشید
۳۱۱	عشق یعنی اعتراف کنی به خاطر سمی بودن، متأسفی!
۳۱۳	تصمیم‌گیری را به‌عهده طرف مقابل بگذارید
۳۱۴	بازسازی یک رابطه سمی
۳۱۵	شروع دوباره
۳۱۶	از فردی که نسبت به او سمی بوده‌اید، کمک بگیرید
۳۱۷	مواظب کلام خود باشید
۳۱۸	بین بنشین و بتمرگ، فرق زیادی هست!
۳۱۹	وضع قوانین جدید برای رابطه سمی سابق
۳۲۳	فصل دوازدهم: بازگشت به زندگی
۳۲۴	از خود به‌خوبی مراقبت کنید
۳۲۵	زمان عزلت‌نشینی
۳۲۶	از بدنتان مراقبت کنید
۳۲۷	از ذهنتان مراقبت کنید
۳۲۷	از روحتان مراقبت کنید

۳۲۸	تهیه فهرست
۳۲۹	بیرون بیایید
۳۳۱	تغییر ظاهر
۳۳۲	در زندگی هدفی داشته باشید
۳۳۴	با آدم‌های جدید و متفاوت ملاقات کنید
۳۳۵	شروع کنید حرف‌های خوب به خودتان بزنید
۳۳۶	خودتان روراست باشید
۳۳۹	بیایید بزنید
۳۴۵	نباید اجازه دهید قربان شوید



مقدمه

«آب دریا با دهن سگ نجس نمی‌شود» بسیاری از ما با این ضرب‌المثل به‌ظاهر معصومانه دوران کودکی بزرگ شده‌ایم. شاید گاهی آن را از ته قلب زمزمه کرده باشیم تا صداهای عذاب‌آور کودکان را از دهن خاموش کنیم؛ صدای دختر بدجنس یا پسر بی‌ادب داخل پارک به موقع بازی به ما طعنه می‌زد، اذیت می‌کرد یا فحش‌مان می‌داد. احتمالاً تا این لحظه، یک بار هم به معنی این ضرب‌المثل فکر نکرده‌ایم.

وقتی به این مثل خوب فکر می‌کنیم، هم صحیح و هم به‌ندکی غلط به‌نظر می‌رسد. درست است، چون واقعاً با دهان سگ، دریا نجس نمی‌شود؛ ولی این که حرف مردم روی ما تأثیری ندارد، اشتباه است. حرف مردم، به‌قطع می‌تواند ما را برنجاند.

طی سال‌ها فعالیت شخصی‌ام به‌عنوان کارشناس ارتباطات و مشاور صدا، گفتار و تصویر به اهمیت باورنکردنی واژه‌ها پی بردم و این که کلمات و

رفتارهای زشت و آدم‌های نامهربان می‌توانند چه تأثیر ویرانگری روی زندگی دیگر مردم داشته باشند. حتی فهمیدم ما انسان‌ها چه قدر ظریف و شکننده‌ایم. ما آن قدر عاطفی و حساسیم که نه تنها اتفاقات زشت زمان کودکی را به یاد می‌آوریم، بلکه زندگی را براساس کلماتی که در آن دوران شنیده‌ایم و رفتارهایی که در آن زمان تجربه کرده‌ایم، پیش می‌بریم.

باعثاً چرا خیلی از ما در بزرگسالی در به‌در به دنبال روان‌پزشک می‌گردیم تا خود را از عزت نفس پایینی که در کودکی به آن دچار شده‌ایم، نجات دهیم؟

وقتی مرتب می‌انس در شغلش فسیل می‌شود و نمی‌تواند خودش را از آن برهاند، درست همان هنگام متوجه می‌شود که همه چیز به جمله‌های معلمی بر می‌گردد که در بچگی به او می‌گفته: «تو هیچی نمی‌شی!» یا «به هیچ دردی نمی‌خوری!» و همان حرف‌هاست که امروز نمی‌گذارد او قدمی بردارد.

زن جوانی که به خاطر اختلالات بی‌انتزایی به پزشک مراجعه می‌کند، دست آخر متوجه می‌شود بیماری او در حرکات بی‌مکلاسی بدنش دوران کودکی‌اش ریشه دارد که او را «گاو چاق» صدا می‌زده است. هم‌چنین دیده‌ایم آزار و اذیت‌های مداوم همکلاسی‌های دبستان باعث شود یک دختر بچه دست به خودکشی بزند!

وقتی می‌فهمیم چه تعداد از این پیام‌های سمی در روان ما حک شده و عزت نفس ما را تسخیر کرده است، انگشت به دهان می‌مانیم. چه قدر ما انسان‌ها به لحاظ احساسی لطیفیم!

به افرادی که خزعبلات منفی بارِ ما می‌کنند، باعث رنجش ما می‌شوند، ما را می‌ترسانند و گاهی حتی فلج می‌کنند، «آدم‌های سمی» گفته می‌شود. هر کسی از هم‌کلاسیِ زمانِ کودکی گرفته تا برادر، خواهر، پدر، مادر، معشوق، همسر، رئیس یا همکار می‌تواند سمی باشد.

فرد سمی، کسی است که زندگی شما را مسموم کرده است. او حامی شما نیست، رشد و پیشرفت‌تان خوشحال نمی‌شود و آرزوی خوشبختی‌تان را ندارد، بلکه در واقع، درصدد است تلاش شما را برای رسیدن به یک زندگی شاد و پربار نابود کند.

بسیاری از روش‌ها، شان توصیه می‌کنند برای بهبود و احیای سلامت روانی خود بهتر است شما را از روی این آدم‌های خطرناک ببندید، آن‌ها را به امان خدا رها و ارتباطتان را کاملاً قطع کنید. به این ترتیب می‌توانید به زندگی باز گردید. این روش راه سمی مناسب برای بسیاری از مردم است؛ ولی فقط یک روش برای برخورد با آدم‌های سمی است. من روش‌های مختلف دیگری برای مهار افراد سمی پیدا کرده‌ام که در این کتاب به شرح آن‌ها می‌پردازم.

به‌عنوان کارشناس ارتباطات، طی هزاران ساعت به صحبت صدها نفر، از ۴ ساله گرفته تا ۸۷ ساله، گوش دادم که توضیح می‌دادند چه چیزهایی باعث عذاب آن‌ها شده است. در نتیجه، فهمیدم عامل شماره‌یک ناراحتی در زندگی آن‌ها، وجود افراد سمی خاصی بود که زندگی را برایشان جهنم کرده بود. شاید این حرف سارتر^۱ که «جهنم یعنی دیگران» واقعاً درست باشد.

پس از شنیدن تعداد بی‌شماری از این درد دل‌ها متوجه شدم واقعاً

۱. ژان پل سارتر (۲۱ ژوئن ۱۹۰۵ تا ۱۵ آوریل ۱۹۸۰): فیلسوف، رمان‌نویس، نمایش‌نامه‌نویس و منتقد فرانسوی. (مترجم)

افرادی هستند که برای سلامت روان، احساس و ذهن دیگران خطرناک‌اند. آدم‌هایی را دیدم که به‌خاطر ازدواج‌های غلط، لاغر و نحیف شده بودند. در بیمارستان افرادی را دیدم با زخم‌های خونین که فقط چون برای مدیران بدجنس و خشن کار می‌کردند، سر از آن‌جا درآورده بودند. والدینی دیدم که به‌خاطر فرزند ناباب و خلافکارشان که پول می‌دزدید و مواد مصرف می‌کرد، مثل خود را از دست داده بودند و با مشکلات مالی زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کردند. من شاهد زندگی افرادی بودم که به‌خاطر دوستان سمی، زندگی‌شان به فنا رفته بود؛ دوستانی که در ازای هر فکر مثبت، یک فکر منفی در جیب می‌شمارد. به حرف‌های دختر بچه‌ای گوش دادم که گفت: «کاش بمیرم، چون ماما من با دو دوست نداره.» دختر بچه فکر می‌کرد مادرش دوستش ندارد، چنان‌که نارت برایش وقت می‌گذاشت. وقتی هم در منزل بود، مرتب با او دعوا می‌کرد. به گفت‌وگو با دختر بدی است.

موقع گوش دادن به این داستان‌ها، یادداشت‌برداری می‌کردم؛ سپس الگوهای مختلفی را که از دل یادداشت‌ها برز می‌آمد، کشف کردم و به نکات جالبی رسیدم. مهم‌تر از همه این‌که انواع مختلفی از آدم‌های سمی (دقیق‌تر بگوییم سی نوع) وجود داشت و مسئله‌ی دوم، کاری که برای یک نفر سمی است، ممکن است لزوماً برای دیگری این‌گونه نباشد. همچنین متوجه شدم روش‌های مختلفی برای مدیریت بهتر انواع مختلف این آدم‌ها وجود دارد.

پس از ارائه مشاوره خاص به مراجعینم درباره نحوه ارتباط با آدم‌های سمی، به چهره جدید زندگی آن‌ها پی بردم. آن‌ها فهمیدند چه‌قدر تکنیک‌ها مؤثر و مفید واقع شده است. دیگر مهم نبود آدم بدجنس سمی زندگی آن‌ها چه کسی است؛ یک مادر غرغرو، یک رئیس نفیس‌گیر، یک پیش‌خدمت

بی ادب، یک دکتر پرمدها، یا فروشنده حق به جانب. بیماران من به ابزاری مجهز بودند که آن‌ها را قادر می‌ساخت افراد سمی پیرامونشان را فارغ از پیشینه آن‌ها مهار سازند. آن‌ها ناگهان متوجه شدند وقتی کنار اشخاص سمی قرار می‌گیرند، دیگر کمتر به اضطراب و افسردگی دچار می‌شوند و حالا حتی قدتمندتر و خوشحال‌تر از گذشته‌اند. من خودم از این تکنیک‌ها در زندگی شخصی‌ام بهره برده‌ام و روزهای بیشتری از زندگی را با شادی سپری کرده‌ام. ر آن پس، دیگر لازم نبود احساساتم را سرکوب کنم یا وقتی شخص سمی حرف نابربوط می‌زند، حرص بخورم که آیا جوابش را درست داده‌ام یا غلط و مدام با خودم بگویم «چه باید می‌گفتم» و «چه نباید می‌گفتم».

به همین خاطر، تصمیم گرفتم اطاعاتم را در مورد نحوه برخورد با افراد سمی جهت‌دارتر کنم. در مقام یک سخنران انگیزشی بین‌المللی، این مسئله را در سخنرانی‌هایم مطرح کردم و متوجه شدم مخاطبین چه‌قدر خوب می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند. این افراد صرف‌نظر از این‌که کجا زندگی می‌کردند، چه شغلی داشتند و فقیر یا پولدار بودند، همه به‌نوعی یک آدم سمی کنار خود داشتند که زندگی را برایشان جهنم کرده بود. در جلسات پرسش و پاسخ پس از سخنرانی، شنونده‌ها از تجربیات شخصی خود با من صحبت می‌کردند و می‌پرسیدند که چه‌طور با شخص سمی زنشان برخورد کنند.

نامه‌های بی‌شماری از مردم سراسر جهان (استرالیا، آلمان، اندونزی، هند، انگلیس، آفریقا، سنگاپور و عربستان سعودی) به دستم رسید که نشان می‌داد تکنیک‌هایی که در سمینارها آموزش داده بودم، چه‌قدر مفید واقع شده بود. آن‌ها از این‌که فهمیده بودند مشکل از خودشان نیست، در این داستان تنها

نیستند و دیگران نیز درگیر آدم‌های سمی هستند، احساس آرامش و از این‌که دیگر قربانی نیستند، سرانجام احساس قدرت می‌کردند. آن‌ها فهمیدند در نهایت راه‌هایی وجود دارد که بتوانند شرایط وحشتناکی را که در آن دست‌وپا می‌زدند مدیریت کنند و به‌خاطر این آزادی دوباره، از شادی در پوست خود نمی‌گنجیدند.

معالیتم در این زمینه، مرا متوجه سنت‌های فرهنگی دیگر کشورها ساخت. فهمیدم مردم اندونزی بر سر در خانه‌های خود **بارونگ**^۱ نصب می‌کنند، تا آن‌ها را از شر ارواح خبیث نجات دهد. چینی‌ها هم بیرون خانه، شیر سنگی^۲ می‌گذارند، تا در برابر ارواح پلید محافظت شوند. ژاپنی‌ها برای دفع نیروهای شر، مقاصد در ورودی منزل یا محل کار، ستونی از نمک می‌گذارند. در هندوستان، تندوها برای دور کردن ارواح و نفرین آدم‌های سمی، یک شمع روشن کف دست خود می‌گذارند و سه بار صورت خود را می‌چرخانند و همزمان تف می‌انداختند. ایرانی‌ها، یک نوع سبزی خشک به‌نام اسپند روی آتش می‌اندازند تا خانه خود را از بزند چشم‌زخم یا انرژی‌های منفی محفوظ بدارند و مردم هندوستان هم شمع را می‌برند و دور می‌اندازند تا فرد شیطانی از زندگی آن‌ها دور شود. خیلی از چین‌ها، یک چاقوی کوچک جیبی با خود دارند تا به‌صورت نمادین ارواح خبیث را بکشند. وقتی هم کودکانشان راه‌رفتن را می‌آموزند، به پای آن‌ها زنگوله می‌بندند تا شیاطین بترسند.

ایرانی‌ها به لباس سنجاق می‌زنند و هر وقت حرف مسمومی بشنوند که فکر کنند باعث چشم‌زخم می‌شود، به آن دست می‌کشند یا نگاه می‌کنند. در

1. barong

2. Foo dog

کشورهای آمریکای لاتین، بعضی وقت‌ها تسبیحی از عقیق قرمز یا سنگ ماسه به قنداق بچه‌ها سنجاق می‌زنند تا آن‌ها از چشم شیطان مصون بمانند. در ایتالیا، شاخ طلایی قوچ که مردم به گردن می‌اندازند، نشان از محافظت در برابر چشم شیطان یا به اصطلاح چشم بد دارد. در بسیاری کشورهای اروپای شرقی و هم‌چنین فرهنگ‌های آفریقایی، مردم تسبیح‌های شیشه‌ای چشم‌بند به خود آویزان می‌کنند تا از سحر و جادوی فرد سمی یا حسود در امان بمانند.

در فرهنگ‌های آسیایی گوناگون، آینه‌ای در موقعیت سوق‌الجیشی خاصی از ساختمان می‌نهند تا شیطان را منحرف کنند. در برخی کشورهای اروپای شرقی، مردم با خود بسته‌های برچک نمک و فلفل حمل می‌کنند؛ نمک برای سوزاندن چشمان هر کسی که به سوء نیت به آن‌ها نگاه کند و فلفل برای دور کردن افکار شیطانی. هم‌چنین برای محافظت در برابر چشم‌زخم، اشیای قرمز در خانه نگه می‌دارند یا به نوزادان خود چیزهایی وصل می‌کنند.

در بعضی فرهنگ‌های خاص عربی نیز اعتقاد به نیروی چشم‌زخم وجود دارد. آن‌ها هرگز از شادی‌های خود حرف نمی‌زنند تا ابدا روح شیطانی، شادی را از آن‌ها بگیرد! این البته در فرهنگ‌های یهود، مسیحی و وجود دارد که پس از صحبت در مورد چیزهای مثبت، کلمه کینه‌هورا^۱ را به زبان می‌آورند تا از چشم بد در امان بمانند.

در سنگاپور، مالزی و مکزیک از طبیب‌های سنتی و در چین از یک تائوئیست^۲ دعوت می‌شود تا بیاید و با خواندن شعر و استفاده از گیاهان دارویی، طلسمی را که شخص سمی با خود آورده است، باطل کند.

1. kineahora

2. Taoist