

آدم‌های سمی

ده روش برای مقابله با افرادی که زندگی شما را تلخ می‌کنند

لیلیان گلاس

مترجم: نیلوفر گنجی

سرشناسه: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م. Glass, Lillian
 عنوان و نام پدیدآور: آدم‌های سمی: ده روش برای مقابله با افرادی که زندگی شما را تلخ می‌کنند / نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم نیلوفر گنجی؛ ویراستار اکرم شکرزاده.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۸-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Toxic people : 10 ways of dealing with people who make your life miserable, c1995.
 عنوان دیگر: ده روش برای مقابله با افرادی که زندگی شما را تلخ می‌کنند.
 عنوان دیگر: آدم‌های سمی: چگونه نقش افراد سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید.
 موضوع: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
 سازگاری Adjustment (Psychology)
 دشنام‌گویی Invective
 ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
 شناسه افزوده: گنجی، نیلوفر، ۱۳۷۶-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۶۹۳۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

آدم‌های سمی
 نویسنده: لیلیان گلاس
 مترجم: نیلوفر گنجی
 ویراستار: اکرم شکرزاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۵۸-۶



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

مقدمه.....	۶
فصل اول: آیا درزندگی شما یک آدم سمی وجود دارد؟.....	۱۲
فصل دوم: رفتارهای سمی.....	۱۷
فصل سوم: چه چیزی باعث می شود که افراد سمی چنین برخوردی داشته باشند؟.....	۲۹
فصل چهارم: شناسایی افراد سمی.....	۴۲
فصل پنجم: سی نوع شرور سمی.....	۵۹
فصل ششم: ۱۰ تکنیک برای مقابله با آدم ها سمی.....	۹۹
فصل هفتم: تکنیک هایی که برای آدم های سمی خاص استفاده می شود.....	۱۲۱
فصل هشتم: انتخاب تکنیک براساس نقشی که یک آدم سمی درزندگی شما دارد..	۱۴۷
فصل نهم: کنار آمدن با خشم و عصبانیت ناشی از یک رابطه ی سمی.....	۱۶۲
فصل دهم: اهمیت ظاهر: فهرست تصویر سمی.....	۱۷۱
فصل یازدهم: احیای یک رابطه ی سمی.....	۱۸۳
فصل دوازدهم: به زندگی خود ادامه دهید.....	۱۹۵

خطاب به تمام افراد سمی که درزندگی ام می شناسم: تمام کسانی که نسبت به من بی ادب بودند و بی احترامی کردند، همان افرادی که باورم نداشتند و سعی می کردند اهدافم را بی نتیجه کنند: من برایتان دعا می کنم و ممنونم که با رفتارتان اطلاعات مورد نیاز این کتاب را برای من فراهم آوردید. قرار است ثابت کنیم که درعمل، قلم قوی تر از شمشیر است!

مقدمه

«چوب و سنگ می توانند استخوان هایم را بشکنند، اما کلمات هرگز نمی توانند به من آسیبی برسانند.» این جمله ای است که شاید اکثراً در دوران کودکی خود شنیده باشیم. شاید در دوران کودکی بارها این جمله را با تمام وجود فریاد زده باشیم تا بتوانیم در زمین بازی، دهان دختر یا پسری که می خواست با کلمات زشت به ما طعنه بزند را ببندیم؛ اما احتمالاً تاکنون عمق این شعار کودکی را درک نکرده ایم. وقتی این جمله را تجزیه و تحلیل می کنیم، هم به درستی و هم به نادرستی آن پی می بریم. درست است که چوب و سنگ می توانند استخوان های شما را بشکنند؛ اما اینکه کلمات نمی توانند همان بلا را سر شما بیاورند درست نیست. قطعاً کلمات نیز می توانند به شما آسیب برسانند.

در طول سال هایی که به عنوان متخصص ارتباطات کلامی، گفتاری و تصویری فعالیت داشتم، اهمیت بسیار زیاد کلمات را دیده ام. من دیده ام که کلمات و رفتارهای ناپسند، چه آثار مخربی می توانند بر زندگی دیگران داشته باشند. پی برده ام که ما انسان ها چقدر شکننده هستیم. آن قدر از نظر عاطفی حساس هستیم که نه تنها اتفاقات زشت کودکی را به خاطر داریم بلکه تمایل داریم براساس کلماتی که شنیده ایم و رفتارهایی که در کودکی دیده ایم زندگی کنیم. از این گذشته، چرا بسیاری از ما در بزرگسالی مجبور می شویم به خاطر اعتماد به نفس پایینی که ریشه در کودکی دارد، به روانکاو مراجعه کنیم؟

وقتی مرد میان سالی در شغلش به مشکل برمی خورد و حس می کند هیچ کاری از دستش بر نمی آید، متوجه می شود که شرایط امروزش ثمره ای جمله ای است که در کودکی معلمش در گوشش خوانده است: «تو هیچ وقت هیچی نمی شی. توبه هیچ دردی نمی خوری.»

وقتی خانم جوانی درباره ی مشکل بی اشتهایی اش با یک درمانگر مشورت می کند، متوجه می شود این بی اشتهایی از دوران کودکی اش نشئت می گیرد که

همکلاسی‌هایش خصمانه او را «گاو چاق» صدا می‌زدند. وقتی دختر بچه‌ای دست به خودکشی می‌زند، مشخص می‌شود که مزاحمت‌های مداوم و آزار و اذیت‌های همسالان سمی‌اش او را به این مرحله رسانده است. پی بردن به این موضوع که چطور این پیام‌ها بر روان ما حک شده و روی عزت نفسمان اثر می‌گذارد، واقعاً شگفت‌انگیز است و ما را به این درک می‌رساند که انسان‌ها چقدر از لحاظ عاطفی حساس هستند!

شکنجه‌گرانی که با زبانه‌های کلامی ما را می‌رنجانند، می‌ترسانند و حتی گاهی قدرت حرکت را از ما می‌گیرند «آدم‌های سمی» نام دارند. یک فرد سمی ممکن است هر کسی باشد، از همکلاسی دوران کودکی گرفته تا خواهر، برادر، والدین، معشوق، همسر، رئیس و همکار.

یک فردی سمی همان کسی است که زندگی شما را مسموم کرده است، از شما حمایت نمی‌کند، از رشد و موفقیت شما خوشحال نمی‌شود و برای شما آرزوی سلامتی نمی‌کند. در عوض، تلاش‌های شما برای داشتن یک زندگی شاد و پربار را خراب می‌کند.

بسیاری از روانشناسان برای بهبودی و بازیابی سلامت روانی، پیشنهاد می‌کنند در را ببندید و ارتباطتان را با این اشخاص وحشتناک کاملاً قطع کنید تا بتوانید به زندگی خود ادامه دهید. گرچه این مؤثرترین راه است؛ اما راه‌های دیگری نیز برای برخورد با اشخاص سمی وجود دارد که من در این کتاب به شرح و بررسی آن‌ها پرداخته‌ام. به عنوان متخصص ارتباطات، هزاران ساعت را صرف گوش دادن به حرف صدها نفر (از سن چهار تا هشتاد و هفت سال) کرده‌ام تا بفهمم چه چیزی آن‌ها را ناراحت می‌کند. فهمیدم اولین علت ناراحتی مراجعینم این بود که افراد سمی، زندگی آن‌ها را به جهنم تبدیل کرده بودند. شاید حق با فیلسوف معروف سارتر^۱ است که می‌گوید: «جهنم را دیگران برایمان می‌سازند.»

وقتی به صحبت‌های مراجعینم گوش می‌دادم، متوجه شدم انسان‌هایی وجود دارند که برای سلامت روحی، عاطفی و جسمی دیگران خطرناک هستند. افرادی را دیدم که به معنای واقعی کلمه پوست و استخوان شده بودند، چرا که در ازدواج‌هایشان مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودند. کسانی را دیدم که به خاطر خونریزی شدید در بیمارستان به سر می‌بردند چرا که برای کارفرماهایی ظالم و ناجوانمرد کار می‌کردند.

خانواده‌هایی را دیدم که به خاطر نوجوانی سرکش، دزد و معتاد شغل خود را از دست داده و از نظر مالی دچار مشکل شده بودند. من دیده‌ام که چطور فردی به خاطر اینکه دوست سمی‌اش افکار مثبت او را به افکار منفی تغییر داده بود، از بین رفت. از یک دختر بچه شنیدم که می‌گفت: «امیدوارم بمیرم، چون مادرم دوستم نداره.» دلیل این احساس این بود که مادرش تقریباً هیچ وقت خانه نبود و وقتی به خانه می‌آمد مدام سراوداد می‌زد و به او می‌گفت چه دختر بدی است.

هم‌زمان با گوش دادن به این داستان‌ها یادداشت برداری می‌کردم. الگوهای رفتاری زیادی مشاهده کردم و چیزهای خیلی جالبی آموختم. اول اینکه، انواع مختلفی از آدم‌های سمی وجود دارد (دقیقاً سی نفر). دوم اینکه شخصی که برای یک نفر سمی است، ممکن است برای دیگران سمی نباشد. همچنین یاد گرفتم که روش‌های مختلفی برای برخورد با انواع خاصی از افراد سمی وجود دارد که می‌شود با استفاده از آن‌ها راحت‌تر با آدم‌های سمی کنار آمد.

بعد از اینکه توصیه‌های مربوط به برقراری ارتباط با افراد سمی را به مراجعینم یاد دادم، متوجه شدم که چقدر زندگی‌شان تغییر کرده است. آن‌ها نیز متوجه تأثیر بسیار زیاد این تکنیک‌ها شده بودند. فرقی نمی‌کرد این مجرم سمی چه کسی است؛ یک مادر غرغرو، همسری حسود، یک معلم بی‌ادب، یک رئیس ظالم یا حتی یک مستخدم گستاخ، پزشکی خودخواه و یا یک فروشنده‌ی بیش‌ازحد مهربان. این آدم‌های سمی هرکسی که بودند، مراجعینم ابزار مقابله با آن‌ها را داشتند. حالا وقتی کنار آدم‌های سمی قرار می‌گرفتند کمتر احساس استرس و افسردگی داشتند و قدرتمندتر و خوش‌حال‌تر بودند. من از این تکنیک‌ها در زندگی خودم هم استفاده کردم و متوجه شدم هر روز شادتر و شادتر هستم؛ چرا که دیگر احساساتم را پنهان نمی‌کردم و دایم به این فکر نمی‌کردم که چیزی که گفتم درست است یا نه. دیگر خودم را به خاطر حرف یا عکس‌العملی که نسبت به حرف زشت یک آدم سمی داشتم، سرزنش نمی‌کردم. تصمیم گرفتم از اطلاعاتم درباره‌ی برخورد با افراد سمی استفاده کنم. به عنوان یک سخنران انگیزشی بین‌المللی، این موضوع را در سخنرانی‌های خودم مطرح کردم و متوجه شدم همه می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند. مهم نبود کجای دنیا زندگی می‌کردند، شغلشان چه بود، چقدر فقیر یا ثروتمند بودند، همه‌ی آن‌ها یک آدم سمی داشتند که زندگی را برایشان تلخ کرده بود. در جلسات پرسش و پاسخی که بعد از سخنرانی برگزار می‌کردم، حضار تجربیات

شخصی خود را در برخورد با آدم‌های سمی زندگی‌شان برایم تعریف می‌کردند. نامه‌های بی‌شماری از مردم سرتاسر دنیا (استرالیا، آلمان، اندونزی، اسرائیل، هند، انگلیس، آفریقا، سنگاپور و عربستان) دریافت می‌کردم که می‌گفتند تکنیک‌هایی که در سمینارهای من یاد گرفته بودند چقدر برایشان مفید بوده است. آن‌ها با فهمیدن اینکه (۱) مشکل از خودشان نیست و (۲) تنها نیستند، آرام شدند. فهمیدن این موضوع که دیگران نیز افراد سمی در زندگی خود دارند، برایشان آرامش بخش بود. با فهمیدن اینکه دیگر نیاز نیست یک قربانی باشند، احساس قدرت می‌کردند. آن‌ها دریافتند که بالأخره راهی برای کنار آمدن با شرایط وحشتناکی که در آن بودند وجود دارد، و از این حس‌رهایی که پیدا کرده بودند ابراز خوشحالی می‌کردند. همچنین تحقیقاتم مرا به سمت سایر سنت‌های فرهنگی کشاند. طی تحقیقاتم متوجه شدم که مردم اندونزی یک ماسک چوبی به شکل هیولا با دندان‌های تیز و چشم‌های بزرگ پشت در خانه‌ی خود نصب می‌کنند تا از شر ارواح خبیث سمی در امان بمانند. چینی‌ها برای دور کردن این ارواح، مجسمه‌ی یک سگ یا شیر را خارج از خانه‌ی خود قرار می‌دهند. مردم ژاپن قندیل‌های نمکی خارج از دفتر کار و خانه خود قرار می‌دهند تا از شر ارواح خبیث در امان باشند. هندوها برای در امان ماندن از ارواح خبیث و چشم‌زخم آدم‌های سمی، کف دست خود شمع روشن می‌کنند و سه بار جلوی صورت خود می‌چرخانند و در آخر سه بار آب دهان خود را به بیرون می‌ریزند. بسیاری از ایرانیان روی شعله‌های آتش اسفند دود می‌کنند تا خانه را از شر چشم‌زخم و انرژی بد آدم‌های سمی پاک‌سازی کنند. بعضی از مردم هند یک شلغم را برش زده و دور می‌اندازند و به صورت نمادین یک آدم سمی را از زندگی خود دور می‌کنند. بسیاری از مردم چین همیشه یک چاقو چینی همراه خود دارند که آن را وسیله‌ای برای دور کردن ارواح خبیث می‌دانند. بعضی از مردم ایران وقتی یک نظر سمی از شخصی دریافت می‌کنند و حس می‌کنند که احتمال دارد چشم بخورند، دعا یا سنجاق چشم‌نظری که به لباسشان زده‌اند را لمس می‌کنند. در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین یک سنگ عقیق به لباس نوزادان می‌بندند تا از چشم‌زخم دور باشد. در ایتالیا، از شاخ قوچ یک گردن‌آویز طلایی درست می‌کنند که نشانی برای دفع چشم‌زخم است. همچنین در کشورهای اروپای شرقی و فرهنگ‌های آفریقایی از مهره‌ای شیشه‌ای استفاده می‌کنند تا از طلسم جادوگران و افراد سمی و حسود در امان بمانند.

در بسیاری فرهنگ‌های مختلف آسیایی، یک آینه جلوی در خانه نصب می‌کنند تا چشم‌زخم را دور کند. برخی از مردم اروپای شرقی نمک و فلفل همراه خود دارند؛ نمک نماد سوزاندن چشم افراد شورچشم و فلفل برای دور کردن افکار بد و سمی است. ممکن است از اشیاء قرمز در خانه خود و یا لباس‌های قرمز استفاده کنند. برخی از فرهنگ‌های عربی نیز به قدرت چشم‌زخم اعتقاد دارند. آن‌ها هرگز از خوشبختی خود صحبت نمی‌کنند، زیرا می‌ترسند «ارواح خبیث» خوشبختی‌شان را بگیرند. در سنگاپور و مالزی، یک معلم دینی یا یک پزشک از یک سری شعار و گیاه مختلف برای این کار استفاده می‌کنند.

بسیاری از آفریقایی‌ها و مردم کارائیب سوزن‌هایی به بدن عروسک وودو^۱ می‌چسبانند به امید اینکه افراد سمی در زندگی خود درد احساس کنند. بودایی‌ها بر این باورند که ارواح خبیث به افرادی که همراهشان دعا و طلسم‌های مخصوص ندارند حمله می‌کنند.

مهم نیست در چه فرهنگی به دنیا آمده‌ایم، طبق گفته‌ی مردم‌شناسان همه‌ی ما احساسات و عواطف مشابهی داریم، از شادی و غم و اندوه گرفته تا ترس، تردید، عصبانیت، شگفت‌زدگی، بی‌حوصلگی و عشق. همه‌ی ما می‌خواهیم مهربانی و احترام دیگران را تجربه کنیم. می‌خواهیم کلمات محبت‌آمیزی بشنویم که حس خوبی به ما می‌دهند. متأسفانه، در دنیای بی‌رحم و نسبتاً زشت امروز، فشارهای جامعه، بی‌رحمی‌ها و احساس نارضایتی باعث شده که ما نتوانیم باهم مهربان و محترم باشیم.

اگر یاد بگیریم سمومی که از آدم‌های دیگر به صورت لفظی به درونمان رخنه می‌کند را خنثی کنیم، می‌توانیم نفرت، خشم، تعصب و آلودگی‌های جهان را که باعث می‌شود برادر از برادر بیزار شود، از بین ببریم. هر روز می‌بینیم که برخورد نادرست با افراد سمی زندگی‌مان چطور می‌تواند به خودویرانی منجر شود. از حالا به بعد، در برخورد با یک فرد سمی، شما دیگر قربانی نخواهید بود. دیگر نیاز نیست که هدف تیرهای کلامی دیگران باشید.

این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا مطمئن شوید به افرادی که شما را ناراحت می‌کنند چه بگویید و یا چطور حرفتان را بیان کنید. همچنین گزینه و ابزارهای جدیدی برای مقابله با افرادی که زندگی‌تان را تلخ می‌کنند، به شما می‌آموزد.

این کتاب یک راهنما برای بقا است که نه تنها کمکتان می‌کند تا با افراد بی‌ادب تعامل بهتری داشته باشید، بلکه از تبدیل کردن شما به یک فرد سمی برای خودتان و دیگران جلوگیری می‌کند. این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود: در بخش اول به شما سی نوع مختلف افراد سمی معرفی می‌شود تا بتوانید افراد سمی زندگی‌تان را شناسایی کنید و همچنین نحوه‌ی برخورد با آن‌ها به شما آموزش داده می‌شود. شما یاد می‌گیرید که برخی از اظهار نظرهای سمی رایج را بشناسید و علت آن را بدانید. در بخش دوم کتاب ده روش مؤثر و آسان در برخورد با آدم‌های سمی آموزش داده می‌شود تا دیگر احساسات بد در وجودتان شعله‌ور نشود. شما برای برخورد با افراد خاص زندگی خود و همچنین تمام آن سی نوع آدم سمی، بهترین تکنیک‌ها را یاد خواهید گرفت. یاد می‌گیرید که چطور یک رابطه سمی را پاک‌سازی کنید و یا برای همیشه به آن پایان دهید. این کتاب گاهی شما را می‌خنداند و حتی گاهی ممکن است باعث گریه‌تان شود چرا که داستان افرادی را می‌خوانید که در طول سفرهایم با آن‌ها مصاحبه کرده و در تمریناتم با آن‌ها کار کرده‌ام.

وقتی به منفی‌بافی، خشم، نفرت و فکر کردن بیش از اندازه درباره‌ی آدم‌های سمی پایان بدید، دیگر از درد معده، کهیر، پر خوری یا بی‌اشتهایی، بیماری و سرطان رنج نخواهید برد. شما ابزار و مهارت‌های ساده، آسان و مؤثری را یاد خواهید گرفت که به بسیاری از مراجعین من در کنترل آدم‌های سمی کمک کرده است. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کند تا زندگی شادتر و پربارتری داشته باشید.

در نهایت این کتاب به شما کمک می‌کند تا انسان بهتری شده و برای خود و دیگران فردی سمی نباشید. با یادگیری نحوه‌ی برخورد با افراد منفی‌نگر و با کاهش استرس و افزایش ارتباط، این فرصت را پیدا می‌کنید که روابط شخصی و تجاری پربازدهی داشته باشید. با افزایش عزت نفس، شادتر، دوست داشتنی‌تر خواهید بود. حتی ممکن است وضعیت مالی‌تان بهتر شود. با مجهز کردن خودتان برای کنترل فشار آدم‌های سمی، آزادتر و خلاق‌تر خواهید شد. به این ترتیب ریسک‌های بیشتری را می‌پذیرید و زندگی ثروتمندی خواهید داشت.

وقتی یاد بگیرید چطور فشارهای خود را کم کنید و قلبتان را از رنج و اندوه‌ها نجات دهید، معجزه را در زندگی خود تجربه خواهید کرد. جهان را به چشم مجموعه‌ای با احتمالات جدید خواهید دید. با استفاده از تکنیک‌های این کتاب، دیگر قربانی آدم‌های سمی نخواهید شد.



فصل اول: آیا در زندگی شما یک آدم سمی وجود دارد؟

مباحث این فصل:

- شناخت آدم سمی
- نشانه‌های عاطفی
- نشانه‌های رفتاری
- نشانه‌های فیزیکی
- نشانه‌های ارتباطی
- مفهوم پاسخ‌های شما

شناخت آدم‌های سمی

برای اینکه شما بتوانید آدم‌های سمی را بشناسید، برایتان یک آزمون طراحی کرده‌ام. این آزمون طیف وسیعی از تأثیراتی که یک آدم سمی می‌تواند روی شما و تمام جنبه‌های زندگی‌تان داشته باشد را نشان می‌دهد. شما یاد می‌گیرید حتی بدون انجام ارزیابی‌های فردی این آزمون، آدم‌های سمی زندگی خود را شناسایی کنید. برای شروع، به فردی فکر کنید که دوستش ندارید، کسی که زندگی را برای شما تلخ می‌کند و نمی‌توانید با او کنار بیایید. به سؤالات زیر با بله یا خیر پاسخ دهید: سؤالات به چهار دسته‌ی نشانه‌های عاطفی، رفتاری، فیزیکی و ارتباطی تقسیم شده‌اند.

نشانه‌های عاطفی

۱. بعد از صحبت با این فرد احساس سرخوردگی می‌کنید؟
۲. بعد از اینکه با او ارتباط برقرار می‌کنید، احساس بدی به شما دست می‌دهد؟

فصل اول: آیا در زندگی شما یک آدم سمی وجود دارد؟ ■ ۱۳

۳. آیا حس می‌کنید این فرد از ته قلبش از شما متنفر است، حتی اگر تا حالا چنین چیزی را به زبان نیاورده باشد؟
۴. آیا بعد از ارتباط گرفتن با این شخص، احساس بی‌ارزشی می‌کنید؟
۵. بعد از اینکه زمانی را با این فرد سپری می‌کنید احساس کثیف بودن می‌کنید؟
۶. بعد از صحبت با او احساس خلأ عاطفی به شما دست می‌دهد؟
۷. بعد از صحبت با او احساس حقارت و کوچکی می‌کنید؟
۸. اغلب با حضورش احساس ناراحتی و ناامیدی به شما دست می‌دهد؟
۹. وقتی کنار شماست، احساس می‌کنید جذابیت کمتری دارید؟
۱۰. وقتی اطراف شماست مضطرب و یا عصبی هستید؟
۱۱. وقتی نزدیک شماست عصبانی و تحریک پذیر می‌شوید؟
۱۲. بعد از برقراری ارتباط با او احساس می‌کنید انرژی شما کم شده است؟
۱۳. این فرد در شما احساس تنفر به وجود می‌آورد؟
۱۴. آیا حس می‌کنید برای فرار از شرایطی که او ایجاد می‌کند به غذا، الکل، مواد مخدر و روابط جنسی پناه می‌برید؟
۱۵. آیا در واکنش به این فرد دچار پرخوری یا بی‌اشتهایی می‌شوید؟
۱۶. آیا این فرد شما را در جمع نادیده می‌گیرد، تا حدی که به شما احساس بی‌ارزشی دست می‌دهد؟
۱۷. آیا این فرد با مسخره کردن شما و گفتن جمله‌ی «داشتم شوخی می‌کردم» شما را آزار می‌دهد؟
۱۸. آیا حس می‌کنید این شخص خائن است؟
۱۹. آیا حس می‌کنید دائماً توسط این شخص قضاوت می‌شوید و هیچ حقی ندارید؟
۲۰. آیا حس می‌کنید این شخص مدام شما را در مقابل دیگران تحقیر می‌کند؟
۲۱. آیا برای شما احترامی قائل نیست؟
۲۲. آیا حس می‌کنید به لحاظ عاطفی از شما سوءاستفاده می‌کند؟
۲۳. بعد از ارتباط برقرار کردن با او حس می‌کنید همه چیز بی‌فایده است؟
۲۴. آیا حضور این فرد بیشتر باعث گریه‌ی شما می‌شود؟
۲۵. آیا وقتی از او دور هستید، آرامش دارید؟
۲۶. آیا تابه حال با خودتان تصور کرده‌اید که او رنج می‌برد و شما از این موضوع خوشحال هستید؟
۲۷. اگر دیگر مجبور نباشید که او را ملاقات کنید، خوشحال خواهید شد؟

نشانه‌های رفتاری

۲۸. آیا به صورت فیزیکی سعی می‌کنید از او فرار کنید و نزدیکش نباشید؟
۲۹. بعد از اینکه با او ارتباط برقرار کردید، سمت الکل و مواد می‌روید؟
۳۰. بعد از ارتباط با او پرخوری می‌کنید یا بی‌اشتها می‌شوید؟
۳۱. آیا بعضی وقت‌ها دوست دارید با مشیت ولگد به جان او بیفتید و از لحاظ فیزیکی آسیبی به او وارد کنید؟
۳۲. برای دور ماندن از او برنامه ریزی می‌کنید؟
۳۳. آیا این شخص پشت سرتان کارهایی می‌کند که باعث تخریب شما شود؟
۳۴. آیا او شخصیت‌تان را تخریب کرده و شما را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد؟
۳۵. آیا رفتار این شخص با شما در جمع و در فضای خصوصی متفاوت است؟
۳۶. آیا در حضور این شخص بیش از حد متواضع و یا بیش از حد پرخاشگر می‌شوید؟

نشانه‌های فیزیکی

۳۷. این شخص باعث سردرد شما می‌شود؟
۳۸. آیا وقتی کنارش هستید یا به او فکر می‌کنید، ناخودآگاه اخم کرده، منقبض شده و قرمز می‌شوید؟
۳۹. آیا وقتی این فرد نزدیک شماست، احساس تهوع پیدا می‌کنید؟
۴۰. وقتی کنار شماست، خودتان را جمع می‌کنید و یا کمرتان را خم نگه می‌دارید؟
۴۱. آیا در تنفس دچار مشکل می‌شوید؟
۴۲. در گردن و کمرتان سنگینی حس می‌کنید؟
۴۳. آیا با دیدن او ضربان قلبتان بالا می‌رود و دچار حملات پانیک^۱ می‌شوید؟
۴۴. پس از مدتی ارتباط با این شخص دچار افزایش یا کاهش وزن شدید می‌شوید؟
۴۵. وقتی نزدیکش هستید بیش از حد عرق می‌کنید؟
۴۶. وقتی با این شخص صحبت می‌کنید، در گلوئ خود احساس خفگی دارید؟
۴۷. وقتی کنارش هستید، بی‌انرژی بوده و احساس ضعف می‌کنید؟
۴۸. وقتی می‌خواهید با او صحبت کنید در گلوئ خود احساس خارش و سرفه دارید؟
۴۹. آیا وقتی به او نزدیک می‌شوید دچار خارش پوستی یا کهیر می‌شوید؟

۱. حمله حاد شدید اضطراب همراه با احساس مرگ قریب الوقوع که فراوانی بروز آن‌ها از چند حمله در یک روز تا یک مورد در سال، متفاوت است.

- ۵۰. وقتی می‌خواهد به شما دست بدهد، خودتان را عقب می‌کشید؟
- ۵۱. آیا خشن با شما دست می‌دهد؟
- ۵۲. آیا تمایل به دست دادن یا کنار او بودن ندارید؟
- ۵۳. وقتی این شخص کنارتان است، پلکتان می‌پرد؟
- ۵۴. آیا رفتارهایش باعث ناراحتی، تنفرو یا خجالت زدگی شما می‌شود؟
- ۵۵. دوست داری از دستش فرار کنی و دیگر هیچ وقت او را نبینی؟

نشانه‌های ارتباطی

- ۵۶. آیا حرف زدن با این شخص برایتان سخت است، و وقتی می‌خواهید با او صحبت کنید کلمات را با دقت انتخاب می‌کنید و سعی می‌کنید خود واقعی‌تان را پنهان کنید؟
- ۵۷. آیا این شخص با ترحم با شما برخورد می‌کند؟
- ۵۸. هنگام صحبت با او حالت چهره‌ی شما عصبی و ناراحت است؟
- ۵۹. آیا او پر خاشگرانه با شما صحبت می‌کند؟
- ۶۰. هنگام صحبت با او از لحنی تند و خصمانه استفاده می‌کنید؟
- ۶۱. آیا این شخص زشت و کنایه آمیز با شما صحبت می‌کند؟
- ۶۲. آیا شنیدن صدایش شما را فراری می‌دهد؟
- ۶۳. آیا ناگهان متوجه می‌شوید که دارید از او انتقاد می‌کنید؟
- ۶۴. آیا هنگام صحبت با او دچار لکنت زبان می‌شوید؟
- ۶۵. آیا اغلب هنگام صحبت با او فریاد می‌زنید؟
- ۶۶. آیا نحوه‌ی ارتباط غیرکلامی او با شما (حرکات دست، زبان بدن و حالت چهره) باعث می‌شود سکوت کنید؟
- ۶۷. آیا این شخص با طعنه و جملات منفی با شما حرف می‌زند و وقتی شما واکنش نشان می‌دهید، فقط می‌گوید: «شوخی کردم.»؟
- ۶۸. آیا هنگام صحبت با او کلمات را فراموش می‌کنید؟
- ۶۹. آیا حس می‌کنید دوست ندارید با او تلفی صحبت کنید؟
- ۷۰. وقتی نزدیک شما است، ناگهان زبانتان بند می‌آید؟
- ۷۱. آیا فکر می‌کنید با هر چیزی که او می‌گوید مخالف هستید؟
- ۷۲. آیا تقریباً تمام حرف‌های شما را رد می‌کند؟

۷۳. وقتی برای مدتی با او صحبت نمی‌کنید، احساس سبکی و آرامش دارید؟
۷۴. آیا این شخص به طور کلامی از شما سوءاستفاده می‌کند؟
۷۵. آیا او اغلب با لحن بدی با شما حرف می‌زند؟
۷۶. آیا شما با لحن بدی با او حرف می‌زنید؟
۷۷. آیا سیستم ارزش و معیارهای او آن قدر با شما متفاوت است که حتی نمی‌توانید درباره‌ی آن با هم حرف بزنید؟
۷۸. آیا حس می‌کنید شما به دوزبان مختلف حرف می‌زنید و نمی‌توانید با هم ارتباط برقرار کنید؟

مفهوم پاسخ‌های شما

پاسخ بله حتی به چند تا از این سؤالات نیز به این معنی است که شما با آدمی سمی سروکار دارید. همان طور که در آزمون بالا مشاهده می‌کنید، آدم‌های سمی مختلف ممکن است تأثیرات مختلفی روی شما داشته باشند. ممکن است طرز رفتار و احساس شما را تغییر دهند.

با این آزمون متوجه می‌شوید که وقتی گاهی اوقات از نظر احساسی یا جسمی حال خوبی ندارید، ممکن است نتیجه‌ی برخورد با یک آدم سمی باشد!

در فصل بعد، رفتار آدم‌های سمی، عملکرد و تأثیر آن بر شما را شرح خواهیم داد. اگر در این فصل در تشخیص آدم‌های سمی مشکل داشتید، در فصل بعد توضیح بیشتری از ویژگی آن‌ها خواهیم داد.



فصل دوم: رفتارهای سمی

مباحث این فصل:

- حرف‌های سمی
- نسنجیده حرف زدن و آزار کلامی
- با طعنه و کنایه حرف زدن
- گفتن جملات سمی به خودمان
- سندرم جمله‌ی «فقط داشتم شوخی می‌کردم»
- به دقت گوش دادن
- کلمات سمی فقط شامل دشنام و حرف‌های زشت نمی‌شوند

با توجه به سؤالات فصل یک، به این موضوع پی بردیم که آدم‌های سمی می‌توانند بر تمام جنبه‌های زندگی ما اثربگذارند. با اینکه آدم‌های سمی انواع مختلفی دارند؛ اما در رفتار و انگیزه‌های خود ویژگی‌های مشترکی دارند. در این فصل، به برخی از رفتارهای آن‌ها به خصوص زبان سمی‌شان می‌پردازم و در فصل سوم انگیزه‌های آن‌ها را شرح می‌دهم.

حرف‌های سمی

- «شوکه شدم.»
- «تحقیر شدم.»
- «نمی‌توانم چیزی را که شنیدم باور کنم.»
- «زبانم بند آمده بود.»
- «بی‌حس شده بودم.»
- «چقدر احمق!»

«چقدر بی‌احساس!»

«باور می‌کنی چنین حرفی زده است؟»

تمام این‌ها جملاتی است که مراجعینم درباره‌ی آدم‌های سمی زندگی خود می‌گویند. آن‌ها احساس می‌کنند آسیب دیده‌اند و عصبانی هستند. همه‌ی آن‌ها از اینکه فرد مقابلشان آن‌قدر بی‌ادب و بی‌احساس بوده، شوکه شده بودند. معمولاً، آن‌ها سعی می‌کنند همه چیز را منطقی جلوه دهند و جملات این‌چنینی بگویند: «مشکل از اونه.» یا «اون احمقه.» یا «احتمالاً از زندگیش ناراضیه.» یا «شاید به من حسودی می‌کنه.» هرچقدر هم سعی کنند رفتارهای آن فرد سمی را توجیه کنند، باز هم از آن رفتارها آزار می‌بینند. اگر مدت‌های طولانی نیز از آن بگذرد، همچنان جای آن زخم زبان، درد می‌کند و نظرات سمی در افکارشان باقی می‌ماند.

آن کسی که می‌گفت: «چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌هایم را بشکنند، اما کلمات هرگز نمی‌توانند به من آسیبی برسانند.» کاملاً اشتباه می‌کرد. کلمات و نظرات منفی می‌توانند به روان ما آسیب رسانده و آن را از بین ببرند. امی‌هاگادورن^۱ هفت ساله که به‌طور مادرزادی دچار ناتوانی جسمی بود، به بابانوئل نامه نوشت و آرزو کرد بچه‌ها او را به خاطر راه رفتن و صحبت کردنش مسخره نکنند. اینکه این کودک نه تنها از شرایط جسمی خود بلکه از سخنان طعنه‌آمیز همکلاسی‌هایش نیز باید رنج ببرد واقعاً دلخراش است. او فقط همان چیزی را می‌خواست که دیگران می‌خواهند یعنی پذیرش و مهربانی. کلمات خصمانه می‌توانند شما را سریع‌تر و عمیق‌تر از هر شمشیری زخمی کنند. این در حالی است که زخم شمشیر ممکن است پس از چند هفته بهبود یابد و تنها یک ترک باقی بماند؛ اما زخم‌های کلامی مثل یک زخم کهنه‌ی عمیق ممکن است برای همیشه بر قلب یک نفر باقی بمانند. مردم به دلایل مختلفی چیزهای بی‌ادبانه و زشت را با بی‌احساسی به زبان می‌آورند تا احساس بهتری پیدا کنند، چراکه حسادت می‌کنند، یا روزهای بدی را سپری می‌کنند، شما را نمی‌توانند تحمل کنند یا شاید هم نادان هستند. با این حال وقتی قربانی خشونت‌های لفظی می‌شوید، به ندرت به دلایل بیان این کلمات فکر می‌کنید. شما فقط ضربه و صدمه‌ای که می‌بینید را احساس می‌کنید.

یکی از دوستان من چهل و دو ساله بود و همچنان به دنبال نیمه‌ی گمشده‌ی خود می‌گشت. او بسیار مهربان و دوست داشتنی بود و از لحاظ مالی فردی مستقل و

موفق بود ولی دوست داشت بچه دار شود. کلوئی^۱ نتوانست کسی را برای ازدواج پیدا کند و از طرفی نمی خواست درگیر مسائل قانونی حضانت شود برای همین لقاح مصنوعی را انتخاب کرد. نه ماه بعد دختر او به دنیا آمد، دختری باهوش، خوش صحبت، جذاب و زیبا.

کلوئی هیچ وقت از سؤالات اطرافیانش در مورد وضعیت یا مشکلات احتمالی داشتن فرزندی بدون پدر، خسته نشد. آنچه او را آزار می داد غریبه هایی بودند که با شنیدن این موضوع، از او سؤالات خصوصی می پرسیدند.

یک روز کلوئی به ملاقات دوستانش رفت، یکی از آن ها که کاملاً با کار کلوئی موافق بود، لقاح مصنوعی را به یکی از زوج های آن جمع پیشنهاد کرد. آن خانم که تازه با کلوئی ملاقات کرده بود، بلافاصله با لحنی بی ادبانه و خصمانه به کلوئی گفت: «آهههه، حتی نمی توانم تصورش رو بکنم، خیلی حال بهم زنه. اگه ایدز بگیرم چی؟ تازه، بچت بزرگ شه پیرسه باباش کیه چی می گی بهش؟» سپس پوزخندی زد و با تمسخر گفت: «می خوای بهش بگی بابات تولوله آزمایش بوده؟»

کلوئی و تمام کسانی که سر میز نشسته بودند، بهت زده شدند. کلوئی اول می خواست او را با مشت بزند. بعد تصمیم گرفت به او بگوید: «خانم محترم، شما خودت چطور می خوای به بچت بگی که ذاتم مثل قیافت زشته؟» ولی در عوض، به خاطر حفظ شأن خودش و جلوگیری از خجالت زدگی بیشتر بقیه ی مهمان ها باخونسردی گفت: «وقتی دخترم به اندازه ی کافی بزرگ شه، حقیقت رو بهش می گم.» و از آنجایی که نمی خواست حتی یک ثانیه ی دیگر هم با آن خانم بی ادب نفرت انگیز سر یک میز بنشیند، از دوستش خواست او را به خانه برساند.

مردم سمی این نظرات را از قصد بیان نمی کنند، آن ها یا نادان هستند یا فکر می کنند این طوری خیلی بامزه و خواستنی می شوند. اما در نهایت، بی فکر و بی احساس به نظر می رسند. گرچه من کاملاً معتقدم که اکثر مردم قصد صدمه زدن یا ناراحت کردن دیگران را ندارند، اما وقتی پای خود را از گلیمشان درازتر می کنند، باید آن ها را سر جای خود نشانند.

گرچه کلوئی می توانست خیلی راحت یک مشت نثار آن خانم کند؛ اما «چطور می خوای به بچت بگی که ذاتم مثل قیافت زشته.» پاسخ کوبنده تروپرباری بود. منحرف کردن نظرات سمی دیگران، خودش یک مهارت است که بعداً برایتان توضیح می دهم.

نسنجیده حرف زدن و آزار کلامی

در مورد کلویی، آن خانم بی ادب با تصمیم شخصی یک نفر در مورد بچه دار شدن بالقاح مصنوعی مخالف بود و این شرایط باعث شد واکنشی خصمانه نشان دهد. با این حال اکثر مردم آشکارا کینه توزی نمی‌کنند. بیشتر نادان و بی‌احساس هستند. به همین دلیل گاهی نسنجیده حرف می‌زنند و با کلامشان دیگران را آزار می‌دهند. مردم گاهی حرف‌های احمقانه‌ای می‌زنند، در حالی که اصلاً منظوری ندارند. بیشتر اوقات، مردم فقط کنج‌کاو هستند. دوست دارند بدانند، اما کلاس و فرهنگ این را ندارند که دیپلماتیک اطلاعات جمع کنند. این افراد بد و پست نیستند. آن‌ها فقط از تأثیر بروز احساسات سانسور نشده‌ی خود بر دیگران بی‌اطلاع هستند. آن‌ها اصلاً فکر نمی‌کنند که احساساتشان بی‌ادبانه، یا آزاردهنده است. وقتی متوجه حرف احمقانه‌ی خود می‌شوند که اغلب خیلی دیر شده است.

این اتفاق در اکثر مواقع برای ما رخ داده است. ما هم نسنجیده حرف زدیم و هم قربانی آزار کلامی دیگران بوده‌ایم. همان‌طور که امی^۱ تجربه کرده است. امی اخیراً دچار افزایش وزن شده بود، زیرا به دلیل مشغله‌ی زیاد نتوانسته بود برنامه‌ی ورزشی سخت قبلی خود را دنبال کند.

یک روز سرناهار، دنیل^۲ را بعد از مدت‌ها دید. دنیل به جای اینکه به صورت او نگاه کند و سلام کند، به شکم او اشاره کرد و گفت: «بچت کی به دنیا می‌آد؟» امی به شدت شوکه شد. مگر چقدر چاق شده بود که دنیل چنین حرف وحشتناکی به او زد! گرچه امی از درون می‌سوخت، اما لبخند زد و گفت: «وقتی ازدواج کنم و باردار شم.» دنیل مثل چغندر قرمز شده بود. اگر یک سوراخ موش پیدا می‌کرد به سرعت خود را در آن پنهان می‌کرد.

با این حال، بسیاری از ما از این اظهار نظرهای احمقانه داشته‌ایم در حالی که هیچ منظوری نداشتیم. این اتفاق برای یکی از دوستانم به اسم رکسانا افتاد. راب^۳، مردی که رکسانا دوست داشت با او ازدواج کند، بعد از سالها با او قرار گذاشته بود. وقتی راب از همسرش جدا شد، یکی از دوستان مشترک رکسانا و راب آن دورا باهم آشنا کرد. ملاقات آن‌ها داشت به خوبی پیش می‌رفت که راب به او گفت: «رکسانا تو خیلی شبیه خواهرم هستی.» رکسانا از این اظهار نظر متعجب شد اما لبخند زد و چیزی نگفت. راب عکس خواهرش را به او نشان داد. رکسانا با دیدن عکس فریاد زد: «وای، نه اصلاً اون خیلی زشته.» لبخند راب محو شد و سریع عکس

1. Amy

2. Danielle

3. Rob