دانلود
کتاب

آدم های سمی

نویسنده : لیلیان گلاس

آدم‌های سمی

چگونه نقش افراد سمی را
در زندگی‌تان شناسایی، کنترل و خنثی کنید

لیلیان گلاس
دکتر نهضت صالحیان (فرنودی)
مینا فتحی (عرفانیان)

آدمهای سمی

چگونه نقش افراد سمی را در زندگیتان شناسایی، کنترل و خنثی کنید

پرفسور لیلیان گلاس

مترجم: نهضت صالحیان مینا فتحی

Glass,Lillian گلاس، لیلیان
آدم‌های سمی / لیلیان گلاس

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

مقدمهی نویسنده

«سنگ و چوب متواند استخوانهای انسان را خُرد کند، اما زبان نمتواند.» احتمالاً اغلب ما در دوران کودکی از بزرگترها شنیدهایم که حرف بادِ هواست و به انسان آسیبی نمرساند. یا شاید شما هم زمانی که کودک بودید با بچهای لوس و گستاخ روبهرو شدهاید که 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 بود حرف بادِ هواست و ارزشی ندارد، سعی کردهاید آن فرد را نادیده بگیرید و برای آرامکردن خود گفتهاید: «ولش کن! حرف باد هواست و ارزش ناراحتشدن را ندارد» و به این ترتیب سعی کردید حرفی را که ناراحتتان کرده نشنیده بگیرید 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 اکنون زمان آن فرا رسیده باشد که با بازنگری این مسئله و ارزش قائلشدن برای شأن انسانی و آرامش خود، نگرش خود را در این زمینه تغییر دهید و در رابطه با برخی 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 بهعنوان متخصص گفتاردرمانی، مشاور روابط بینفردی و رفتاردرمانگر، بهوضوح تأثیر شگرف کلمات را در انسان دیده 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 نهتنها چیزهای بدی را که در دوران کودکی برای ما اتفاق افتاده همواره در خاطر ثبت میکنیم، بلکه چهبسا بهطور ناخودآگاه زندگی آیندهمان، تصمیمات مهم زندگی، و اعتمادبهنفسمان نیز بر اساس آنچه در طی دوران کودکی و رشد دیده و شنیدهایم رقم میخورد.
با درنظرگرفتن همهی اینها میتوان فهمید که چرا بسیاری از ما در بزرگسالی برای خلاصی از مشکلات ناشی از اعتمادبهنفس پایین (که عمدتا ریشه در تجربیات کودکی دارد) ناچار میشویم به روانشناس و رواندرمانگر مراجعه کنیم.

گاه مبینیم آقایی میانسال در پیشرفت کاری و حرفهاباش 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 و طی جلسات درمان و بازنگری تجربهها به این بینش میرسد که در دوران حساس و سالهای شکلگیری شخصیت و اعتمادبهنفس، از آموزگارانش مدام این جمله را شنیده که: «تو از عهدهی هیچ کاری برنمیآیی!» یا پدرش مرتب به او تشر میزده: «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 نهادینهشدن ناخودآگاهانهی چنین باوری در او، وی را به سوی بیماری «انورکسیا»(۱) سوق داده است.
یا در کمال ناباوری مبینیم 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 خودانگارهی ما(۲) حک میشود و در روح و روانمان ریشه میدواند و بر اعتمادبهنفسمان اثر میگذارد. ما انسانها باید بدانیم که بهعنوان موجوداتی عاطفی بسیار شکننده و آسیبپذیر هستیم.
انسانهای بدطینتی که زبالههای درونی خود را بهصورت تیغهای زهرآگین و منفی به سوی ما پرتاب میکنند و باعث رنجش، ترس و نگرانی، یا فلج شدن ما میشوند، «افراد سمی» نامیده میشوند. یک فرد سمی میتواند هرکسی در زندگی شما باشد، اعم 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 ماست.
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 بهترینها را ندارد؛ و در مجموع بهطور مستقیم یا غیرمستقیم، سعی میکند سد راه شما در مسیر 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. این دسته از 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 صرفا یکی از راههای مواجهه با چنین افرادی است و من طی بررسیها و تجربیاتم دریافتهام که راههای گوناگون

دیگری نیز وجود دارد که در این کتاب برای شما شرح داده خواهد شد.
من بهعنوان متخصص تعاملات بینفردی، بدون اغراق هزاران ساعت از وقتم را صرف گوشدادن به مراجعان پرشمار کردهام؛ مراجعانی بین سنین چهار تا نود، که برای من میگفتند چه چیزهایی باعث نارضایی و ناخشنودی آنها در زندگیشان است. بر این اساس دریافتم که اولین و بزرگترین عامل نارضایی 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 جهنمِ ما هستند.»
براساس نوع حرفه و تجربیات پرشماری که با مراجعان خود داشتهام بهوضوح دریافتهام که بدون شک بعضی از افراد، چه از نظر روحی و چه از نظر سلامت جسم و روان، برای دیگران زیانآورند.
من در مسیر فعالیت حرفهای خود کسانی 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 خونریزی معده سر از بیمارستان درآوردهاند چرا که در محل کار خود برای مدتی طولانی مجبور به اطاعت از یک رئیس یا کارفرمای خشن و بملاحظه بودهاند و چارهای جز سر کردن با او نداشتهاند. من پدرها و مادرهایی را دیدهام که بهدلیل داشتن فرزندی معتاد نهتنها همهی پشتوانهی 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.
گوشدادن 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 مکرّری وجود دارد و درواقع بدینترتیب 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 لزوما برای فرد دیگری سمی نباشد. و سوم اینکه برای مواجهه یا مقابله با آدمهای سمی روشهای متفاوتی وجود دارد که شما را قادر میسازد موقعیتهای پیشآمده در مقابل آنان را بهتر مدیریت و سپری کنید.
پس از جمعآوری دانش و آموختههای جدیدی که بر اساس مطالعهی مورد به مورد مراجعانم کسب کرده بودم، شروع کردم به افراد آموزش دهم که با یک فرد سمی چگونه وارد گفتگو و تعامل شوند و پس از آن شاهد بودم که چگونه

در زندگی آنها تغییرات مثبت و شایان توجهی بهوجود آمد و آنها خود نیز مدیدند بهکارگیری فنون و شگردهایی که من در جلسات به آنها آموخته بودم، سودمند و اثرگذار بود. آنها بهتدریج 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 یا مادرشوهر مداخلهگر باشد. این فنون و شگردها متواند 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 شخصیِ خود و در مواجهه با این آدمها بهکار مبرم و هر روز خود را خوشحال تر و آرامتر از دیروز مییابم چرا که دیگر مجبور نیستم 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 بهعنوان سخنران انگیزشی در سفر بودم تا در شهرها و کشورهای مختلف سخنرانی کنم، این مبحث را عنوان و مطرح کردم و بهوضوح دیدم که چگونه هر کس در زندگی شخصاش به نحوی با این مشکل مواجه بوده است. پس همه بهراحتی متوانستند بهنوعی خود را با موضوع سخنرانی من مرتبط بیابند چرا که فرقی نمیکند شما کجای دنیا زندگی میکنید، چه شغلی دارید، و ثروتمندید یا فقیر؛ همه بهنحوی درگیر سر کردن با آدمهای سمیِ زندگیهای خود هستیم که ما را مستأصل و درمانده میکند و انرژیهایمان را هدر میدهد.
پس از پایان هر سخنرانی جلسات پرسش و پاسخ میگذاشتم و در این جلسات شرکت کنندگان 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 خنثی کردن تأثیرات منفی آنها و خلاصی از شرّ این عذاب بودند.
از سراسر دنیا مردم نامههایی برای من میفرستادند تا به من بگویند پس از بهکارگیری فنون و شگردهایی که در کارگاههای آموزشی من آموخته بودند چگونه زندگیشان به شکل بهتری تغییر کرده و چگونه احساس آرامش بیشتری میکنند. دراصل زمانی که آنها درمییافتند مشکل اصلی چیست و همچنین درمییافتند که اغلب مردم ناچارند با افراد سمی در اطراف 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 بی اثر کردن شرّ افراد

سمی و بدخواه و حسود وجود دارد. بسیاری از ایرانیان با دودکردن اسپند در خانههایشان، درصدد دورکردن چشمِ بد و خنثکردن 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 طرزی خرافی 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 فشارهای اجتماعی و احساس عدم امنیتخاطر باعث شده است رفتارهای محبتآمیز و محترمانهی ما نسبت به یکدیگر محدود شود.
من معتقدم که اگر یاد بگیریم چگونه زهرها و سمومی را که از جانب دیگران به سوی ما سرازیر میشود مهار یا بیاثر کنیم، میتوانیم کینه، نفرت، خشم، و تعصبی را که فضای روانی عصر حاضر را آلوده کرده خنثی کنیم؛ چراکه اگر شیوه و روش ما در مقابله با آدمهای سمی اشتباه 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 چنین افرادی چه بگویید یا چگونه بگویید تا آسیب کمتری متوجه شما شود. این کتاب نهتنها میتواند سپری برای نجات شما در مقابله با این قبیل افراد شود بلکه چشمان شما 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 که من در طی مصاحبهها و جلسات درمان یا در سفرهایم از زبان افراد عادی شنیده و با آنها برخورد کردهام.
شما دیگر ناچار نیستید به سبب وجود چنین آدمهایی در اطرافتان دچار سردرد، میگرن، یا خونریزی معده شوید یا بر اثر آزارهای آنان در معرض مشکلات قلبی یا حتی سرطان قرار گیرید، چراکه 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.
نهایتا 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 نباشید. با دانستن اینکه چگونه افراد سمی اطراف خود را هدایت کنید و چگونه از تشویش 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 بالارفتن اعتمادبهنفس شما میشود و درنتیجه 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، بهتدریج 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 بدفاع افراد سمی نخواهید بود.

مقدمهی مترجم

چه نزدیک است جان تو به جانم
که هرچیزی که اندیشی بدانم

ضمیر همدگر دانند یاران
نباشم یار صادق گر ندانم

ـ مولانا

بر هیچ یک از کارشناسان علوم انسانی پوشیده نیست که انسان موجودی است اجتماعی، رابطهگرا، و در جستجوی برقراری ارتباط و عشق و دوستی. او از روابطِ سالم و صمیمانه شادمان میشود و شکوفا، و برعکس، بر اثر روابط ناسالم و مسموم تشویش و اضطراب و اندوه وجود او را فرا میگیرد. سؤال بزرگ این است که آیا میتوان برای روابط خوب و سالم تعریف واحدی بیان کرد که بر ارتباطات بین همگان دلالت کند؟
در کنار تمام تفاوتهایی که بین انسانها، فرهنگها، و باورهای مختلف در دنیا وجود دارد، وجوه مشترک و جهانشمولی نیز وجود دارد که میان همهی انسانها در هر جای جهان که باشند حاکم است. لذا رابطهی سالم و رابطهی ناسالم و مسموم را بر محور این عناصر مشترک میتوان شکل بخشید.
نودونه درصد دناآی انسان با شمپانزه مشترک و انسان و شمپانزه تنها در یک درصد باهم متفاوت هستند؛ اما به دلیل همان یک درصد، انسان چنان گامی در ردهی تکامل برداشته است که فکر و احساس و شیوهی زندگی او دیگر با هیچ یک از دیگر جانداران قابل قیاس نیست و جالبتر اینکه تقریبا 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 دکتر حقی تعریف میکرد فهمیدم. چون وقتی دکتر نیجل در نظریههای دلبستگی دو مفهوم ارتباط و تمایز را توصیف میکرد، من مفهوم رشد و رابطه را تنها در سطح فعالیت سلولهای مغزی درک کرده بودم.»
باید توضیح دهم که دکتر محمد حقی، مدرس دانشگاه برکلی بودند و

متخصص تجربیات عرفانی و تجربیات شهودی، و دکتر نیجل استاد دانشگاه استانفورد و پژوهشگر سلامت روان در هنگام فقدان و جدایی. زمانی که دخترم در پژوهشهای خود بهمنظور نوشتن رسالهی دکتری موضوع «دلبستگی و فقدان و فراق» را دنبال میکرد ایشان رئیس کمیتهی تز دکترای او بودند.
برای منِ مادر کشف و اشتیاقی که آن شب نیلوفر از آن هیجانزده بود، مرا نیز مسرور و هیجانزده میکرد ولی دراصل برای خود من که با مفاهیم عرفان و عقل و جان آشنایی بیشتری دارم تازگی چندانی نداشت.
شعری که در ابتدای این مقدمه از حضرت مولانا نقل شد گواه این است که عرفان از سالیان دور به مفهوم دوست، رابطه، صمیمیت، دلبستگی، دل بیمار، دل سلامت، 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 دوای 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 هریک 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 دیگر بیخبر است. یا یکی حتی به شکل خواسته یا ناخواسته با دیگری دشمنی میورزد: «دل من ز غصه خون شد / دلِ تو خبر ندارد».
دوستیهای بیمحتوا، رفاقتهای ناامن، عشقهای بیدوام، خانوادههای پریشان و ازهمگسسته، از محصولات روابط مسموم و ارتباط میان «جانهای ناخالص» و ارتباطات سطحی یا نمایشی است. آدمهایی که شناخت کافی حتی نسبت به خویشتن خویش ندارند وارد ارتباط با فردی دیگری میشوند که برایشان غریبهتر 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 پایهای شخصیت یکدیگر شناخت صحیح داشته باشند؛ و پس از گذر زمانی گاه نهچندان طولانی، با تناقضات یا تفاوتهای یکدیگر رخبهرخ میشوند؛ پس دچار تضاد میگردند. گاه در گذر زمان یکی از دو طرف رشد میکند و تغییر، و دیگری جا میماند؛ پس دچار تناقض میشوند. سمیشدن یک رابطه گاه الگوی خاصی ندارد بلکه به همانگونه که انسانها دارای پیچیدگیهای خاص خود هستند رابطهها را نیز دچار همان پیچیدگی میکنند. اما این بدین معنا نیست که این روابط را نتوان در دستههای کلیتر گنجاند.
وقتی دو نفر ژرفترین بخش وجود خود یعنی دنیای حس 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 ازجمله 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 عصبشناسیِ رفتار و تأثیر تجربیات بد و خوب در ارتباطات میانسلولی مغز دریچههای تازهای را به روی پژوهشگران علوم رفتاری باز کرده است. کلام پرهیجان آن شب دخترم نیز که در جفتوجورِبهای مفهوم «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، شوقی توصیفناپذیر در منِ مادر بهوجود آورد. هرچند او نیز مانند بسیاری از همنسلان خویش به شیوهایِ متفاوت از نسل ما به ریشههای فرهنگی خود علاقه نشان میدهد و مفاهیم و موضوعاتی را که اغلب از خانواده و دوستان شنیده است از دریچهی مفاهیم علمی و تجربی و پشتوانهی آمار و روش علوم قیاسی به محک تجربه میگذارد و با احتیاط علمی و نه هیجان و تعصب ملی به میدان باورهای خود راه میدهد. شوق و حرارت جوانی و بیخبری دخترم از دامنهی بسیط عرفان او را بر آن داشت که در پایان گفتگوی دونفرهمان به من بگوید که تصمیم گرفته است چنانچه تا زمان نوشتن رسالهی دکترای خویش به اندازهی کافی مولانا و مفاهیم کلیدی عرفان را دریافت، تز دکترای خود را به این موضوع اختصاص دهد.
با شنیدن 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 هممهی مادرها دلم میخواست او زودتر درسش را تمام کند، با او مخالفت کردم و گفتم که خیر! موضوع تز دکترای تو یقینا 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 مولوینامه 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 میدیدم؛ ولی نظم فکری و دستیافتههای علمی آن زمان به اندازهی امروز

نبود و روانشناسی غرب هنوز چهل سال از امروز عقب تر بود و تب فروید و یونگ و آدلر که زیربنای روانکاوی مدرن را مساختند هنوز فروکش نکرده بود. آنها درصدد شناخت انسان بیشتر به چشم جزیرهای مستقل بودند تا موجودی در اجتماع، و میکوشیدند به شناخت اجزاء روانی او نایل آیند. اما در حدود پانزده سال اخیر روانشناسی با خیزی بلند فراسوی قصههای فروید میرود. در این فراسویی میدان اطلاعات و شناخت 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 زیست ـ شیمیایی مغز و شیوهای که سلولهای مغز در شرایط مختلف باهم ارتباط برقرار میکنند.
۳. اطلاعاتی که حکمت شرق و بهویژه عرفان و تجربیات عرفانی دربارهی طبیعت انسان بهدست داده است.

دستیابی به اسرار وجود انسانی و رسیدن به قوانینی که در هر سه حوزهی اطلاعاتِ 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 ـ جسمانی ـ ارتباطی درحقیقت کیست یا چیست، و اینکه چگونه روانرنجور میشود یا برعکس، چگونه به شکوفایی و تحقق میرسد، کار آسانی نیست.
بهقول هانس جیکوب در میان همهی حوزههایی که آدمی در آن کوششهایی کرده، قلمرو سرشت صمیمیِ 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 تفاصیل 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.
اشتیاق برای برقراری تماس و ایجاد و دوستی و ارتباط با سایر انسانها در بشر اشتیاقی ریشهدار و طبیعی است. انسان بالفطره موجودی اجتماعی است و دائم درصدد برقراری دوستی و آشنایی و یافتن همدل و همزبان و همراه است. احساس داشتن جفت و همزبان و یار 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 آشناست ما را با شور احساسات آشتی میدهد و اندوه تنهایی از دلمان و وجودمان کوچ میکند. «آن

که بی باده کند جان مرا مست کجاست».
ما موجوداتی رابطهگرا هستیم و در رابطه احساس تعلق و متعلقبودن میکنیم که این خود به ما احساس امنیت خاطر و آرامش میدهد. رابطهی خوب 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 درواقع 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.
۳. میزان امنیت عاطفی، اعتمادبهنفس، حرمت ذات، ترسها و حساسیتها و تشویشهایی را که در روابط قبلی و جدایی‌ها تجربه کرده به همراه میآورد.
۴. شخصیت و تیپ عاطفی ذاتی خود را به همراه دارد.
۵. شیوه و سبک وابستگیهای اولیهی خود را با خود حمل میکند.
۶. میراث عاطفی ـ ارتباطی والدین و فرهنگ خانواده را در خود نهفته دارد.
۷. مثلث عاطفی اولیه و نحوهی ورود فرد سوم نیز باید در نظر گرفته شود.

هریک از عوامل ذکرشده تأثیری مستقیم و انکارناپذیر در سه ستون و اصل مهم هر رابطه، یعنی عشق و آزادی و وفاداری دارد؛ که البته از طریق این سه اصل، اصول مهم دیگری به نام رشد و خودشکوفایی ظاهر میشود.
برقراری روابط بد و غلط بهمثابهی دانه کاشتن در شورهزار است. رابطهی بد مانند خاک بد است که مانع رشد هر یک از طرفین میشود. روابط بد و سمی باعث بروز عصبانیت، سرخوردگی، افسردگی، و تشویش خاطر است.
در گام نخست باید خود را شناخت. خودشناسی واقعی غیر از آن شناختی است که دلمان میخواهد مردم از ما داشته باشند. باید با خود صادق بود و با دیگران نیز صادقانه روبهرو شد. باید به خاطر داشت که هرچه با دروغ بهدست میآید عاقبت ازدسترفتنی است.
اگر این مقدمه برای این کتاب نوشته میشود، بی گمان باید در رابطه با موضوع کتاب که «آدمهای سمی» است سخنی داشته باشد.
در متن کتاب انواع افراد سمی و شیوههای مدارا با آنها ذکر شده است ولی دربارهی اینکه چگونه انسانی سمی میشود بهتفصیل بحث نشده است. سهم شکلگیری «ذهن» و سلسله اعصاب و تفاوت مغز یک انسان سالم و انسان مسموم نیاز به تفصیل دارد و مستلزم ذکر مباحث طولانی است. شاید زمانی فرصتی دست داد که این مطلب را با وسعتی که شایستهی اهمیت آن است در کتابی جداگانه به نگارش درآورم. ولی اکنون در اینجا به این مختصر اکتفا

مکنیم:
دانیال سگال، روانپزشک و پژوهشگر مغز و روابط انسانی در پاسخ محققی که از او سؤال میکند: «آیا مغز همان ذهن است یا تفاوتی بین این دو وجود دارد؟» میگوید: «تردیدی نیست که ذهن در مغز و ساختار عصبی سلولهای مغزی بهوجود میآید؛ ولی ذهن همان مغز نیست بلکه مغز و پیشزمینههای ارثی هر انسان بر اثر تجربیاتی که از ابتدای تولد کسب میکند موجب ظهور ذهنیتی در انسان میشود که خود عنصری مستقل شده و حتی قدرت پیدا میکند که بر بعد مادی مغز و عملکرد سلولهای مغزی اثرگذار باشد.»
با توجه به این باور، دریچهای بر مبحث عناصر مسمومکنندهی انسان گشوده میشود؛ دریچهای که عناصر بنیادی روابط معیوب را شناسایی میکند و پرده از این راز بزرگ برمیدارد که چگونه انسانی آنچنان «سمی» میشود که حتی عزیزان خویش را سخت میآزارد و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ میکند؛ و توضیح میدهد چرا مغز این آدمها چنین فرمانهای نامساعد و دلناچسب به او میدهد که تمام رشتههای عاطفی او را میگسلد و تنها در سرزمین پشیمانیها رهایش میکند.
حال که رابطهی مغز و رفتار را مطرح کردیم باید به این نکته نیز اشاره کنیم که مغز انسان با بیش از یکصدمیلیارد سلول مغزی، با تمام موجودات زندهی دیگر که دارای مغز هستند و حتی با شامپانزه که نزدیکترین نوع به خانوادهی انسان است، بیشترین تفاوت را در قسمت پیشانی دارد. این قسمت در مغز میمون تنها ده درصد و در انسان تقریبا سی درصد مغز را تشکیل میدهد و دراصل ما ابعاد انسانی خود را به این قسمت مدیونیم چرا که فعالیتهای فکری پیشرفته در انسان در قسمت پیشانی شکل میگیرد و فرمان داده میشود. این قسمت از مغز عواطف ما را تنظیم میکند، به رفتارهای هیجانی ما سامان میبخشد، و جان ما را با جانهای دیگر پیوند میدهد و سرانجام به فراسویی از خودخواهی و خودمحوری هدایتمان میکند؛ البته به شرط آنکه مدیریت رفتارهای ما به این بخش واگذار شده باشد و مغز هیجانی و حیوانی ما بر صندلی مدیریت رفتاری ما تکیه نزده باشد و هدایت رفتار ما را به دست نگرفته باشد.
در اینجا این سؤال مطرح میشود که چگونه و چرا مدیریت مغز انسان که بهطور بالقوه برخوردار از مدیریت انسانی است به بخشهای ضعیفتر یا نامربوط مغز واگذار میشود؟ آنچه در ادامه خواهید خواند پاسخی بسیار مختصر از یک بحث مفصل و جذاب است که بر محور سؤالی دیگر میچرخد.
اینکه چگونه تجربیات یک کودک بعد از تولد، شخصیت و الگوهای رفتاری او را شکل میبخشد و نقش توارث در این میانه چیست، و توضیح اینکه عناصر مخرب رفتاری چیست و نظایر آن، خود هریک محتاج مباحث و گفتگوهای طولانی است.

کودک با لوح برنامهریزیشدهای به جهان چشم میگشاید تا با موجودی به نام مادر دلبستگی و ارتباط برقرار کند. پس این دلبستگی و تجربه از مادر آغاز میشود و سپس به پدر و دیگران سرایت میکند. در روانشناسی امروز دلبستگی و وابستگی را یک نیاز بنیادی و زیستشناختی که کارش سازگاری طفل ناتوان با محیط است میدانند، که برای کودک ارزش حیاتی دارد و رمز بقای اوست. کودک به چند نفری که در اطراف او هستند و به نیازهای او پاسخ میدهند دلبسته میشود. باید توجه کرد که بعدها چگونگی شکلگرفتن این دلبستگیها و نحوهی پاسخ گفتن دیگران به این دلبستگی کودک، در ایجاد رابطهی کودک با محیط نقش حیاتی دارد. نکتهی بسیار مهم دیگر اینکه کودک الگوی این ارتباط اولیهی وابستگی را درونی میکند، به این معنا که آن را پایهای قرار میدهد برای روابط آینده. کودک در این ارتباط اولیه، نزدیکی و همجواری با موجودی را که به آن وابسته است طلب میکند و در کنار او احساس امنیت میکند به گونهای که در هنگام رنج در آغوش او آرام میگیرد. چنین امنیتی او را مشتاق رابطه و تجربیات بیشتری در دنیای پیش رو میکند. تجربیات روابط خوب و سالم و امن بهتدریج او را قادر میسازد که به هنگام سختی و گرفتاری بتواند به بنیهی خود تکیه کند و موجب آرامش خود شود، و این پدیده بعدها از او موجودی میسازد خودبسنده که گرایشش به رابطه از روی اشتیاق است و نه احتیاج.
اگرچه نظام دلبستگی در لوح ژنتیکی و در بخش سختافزار مغز قرار دارد، نرمافزار آن تجربیات خود کودک است. تجربه نیز بخشهای متفاوتی دارد. بخشی مسئول فعالکردن سلولهای عصبی در تجربهی محیط است و از محرکات بیرونی تأثیر میپذیرد، و دیگری مرتبط با محرکات دنیای درون است که ذهن خود خالق آنهاست و گاه بهصورت تخیلی از تجربیات قبلی، موجب تحریکات تازه میشود.
حال تصور کنید یکصدمیلیارد سلول مغزی انسان با طول حدود سهونیممیلیون کیلومتر با امکانات وسیع در زمینهی وصل یا فصل ارتباطی در برابر محرکهای بیرونی قرار دارد. البته بهحقیقت نظم و ایجاد یک سامان در میان این تار عنکبوت ارتباطی وسیع از شاهکارهای طبیعت جانداران است.
ذهن ما از فعالیتهای پیچیدهی این شبکهی عظیم شکل میگیرد. بیشتر پژوهشگران بر این باورند که گروهی از این سلولهای عصبی با هم در واکنش به محرکهای بیرونی، الگوهای حسی و بهدنبال آن الگوهای رفتاری را شکل میدهند. به همین دلیل است که امروزه میتوانیم زیر دستگاه اِمآرآی نقشهی عملکرد مغز انسان را تماشا کنیم.
اشارتا در اینجا بگوییم که ناحیهی پیشانی در مغز انسان و در قسمت لایهی فوقانی آن به نام قشر مغز یا «کورتکس» دارای نُه عملکرد اساسی رفتاری و

هیجانی در انسان است که وجه تمایز اصلی بین انسان و حیوان است. این نه عملکرد عبارتند از:

۱. توازن و نظم بدن سالم
۲. ارتباطات عمیق و توجه حسیِ بمانع
۳. تنظیم عواطف و متعادلسازی هیجانات
۴. انعطافپذیری
۵. همحسی و همدلی
۶. توانایی شناخت خود
۷. مهار و هدایت ترس
۸. حس شهودی و دریافت بواسطه
۹. اخلاقیات

پس ملاحظه میکنید مانند ترموستات که تنظیمکنندهی درجهی حرارت و تعیین دماست، قسمت پیشانیِ مغز نیز مسئولیت تعادلبخشی به عواطف و هیجانات و واکنشهای حسی ما را بر عهده دارد. خشمهای طوفانی و بنیانکن، ترسهای فلجکننده، حسادتهای بیمارگونه، کینههای ویرانگر، رقابتهای خشونتآمیز، همه و همه حکایت از اختلال در ساز و کار این بخش دارد؛ و این آسیبی است که قویا بسیاری از افراد سمی دچار آناند.
توجه کنید، اگر تجربیات ارتباطی اولیهی کودک با اطرافیان و محیط خود سالم و طبیعی باشد، سبب مشود مدیریت عاطفی ـ رفتاری ما بهدست این بخش سپرده شود و برعکس، اگر تجربیات ارتباطی کودک با اطرافیان و محیط، ناسالم یا دچار اختلال باشد باعث اختلال در عملکرد این بخش مغز مشود و درنتیجه چنین کودکی در بزرگسالی گرفتار انواع اختلالات عاطفی و هیجانی و ارتباطی با دیگران مشود و چهبسا به فردی مسموم یا مضر در اجتماع و برای اطرافیان تبدیل شود. افراد مسموم خود از اختلال در این بخش مغز در عذاباند و لذا سمی عمل میکنند و زمینهساز روابط مسموم مشوند.
افراد سمی در ارتباطات حسی، همدلی، مهار خشم، اخلاقیات، احساس خویشتنی مستقل که دارای حرمت ذات باشد و بهویژه تمرکز بر حال و احوال طرف مقابل، به مشکل برمیخورند و حتی گاه بدون قصد و نیت آزار رساندن به دیگران باعث آزار دیگران مشوند. آنها عموما از برکت حضور در فضای عاطفی ببهرهاند و دائم در درون خود و هیجانات منفی و افکار تخریبی خود غوطه میخورند. اغلب گرفتار حس بمقداری هستند و لذا همین احساس را به دیگران فرافکنی میکنند. وقتی در اطراف آدمهای سمی هستیم حس میکنیم که از آنها تراوشات تلخ بیرون میآید. در بسیاری موارد آنها نقشه نمیکشند که

مردمآزاری کنند بلکه مدیریت مغز آنها در طراحی نقشهای برای برخوردی شیرین و شادمانه با دیگران دچار درماندگی و ضعف است.
به خاطر داشته باشیم که کار ما این نیست که بر افراد سمی بتازیم یا مسئول درمانشان باشیم (البته این متواند کار روانشناسان باشد). بلکه کار ما در برخورد با افراد سمی در درجهی اول شناسایی آنها و دوم محافظت از خود در برابر مسمومشدن از طریق آنهاست. امیدوارم که این کتاب کمکی باشد در این مسیر.
در حین مطالعهی این کتاب شما با مفهوم آدم سمی از دیدگاه نویسنده آشنا مشوید. در این مسیر باید سعی کنید با خود صادق باشید و بدون تعارف خود را ارزیابی کنید، چرا که شاید عملکرد خود شما هم، در مواردی نسبت به برخی از اطرافیانتان سمی باشد. پس آگاه باشید که قرار نیست همیشه انگشت اشارهی خود را به سوی دیگران بگیریم. اجازه دهیم این انگشت در موارد لازم صادقانه به سمت خودمان بچرخد. به خاطر داشته باشیم هدف از مطالعهی این گونه کتابها ارتقای رشد فکری و بهبود عملکردمان در جامعه است.
اگر خواهان جامعهای سالم هستیم یادمان باشد که این قدم همواره از خودشناسی و خویشتن آغاز مشود.

دکتر نهضت صالحیان (فرنودی)
کالیفرنیا

۱. آیا فردی سمی در زندگی شما وجود دارد؟

آزمون تشخیص و شناسایی افراد سمی

- نشانههای حسی
- نشانههای رفتاری
- نشانههای بدنی
- نشانههای گفتاری
- نتیجهی پاسخهای شما

آزمون تشخیص و شناسایی افراد سمی

برای اینکه بتوانیم در تشخیص و شناسایی افراد سمی به خودمان کمک کنیم، آزمونی برای تشخیص اینگونه افراد تدوین و طراحی کردهام. این آزمون متواند به شما نشان دهد که این قبیل افراد متوانند چه تأثیرات گوناگونی در شما و جنبههای مختلف زندگی و سلامتتان داشته باشند.
بعد از مطالعهی این کتاب حتی بدون انجام این آزمون نیز شما قادر خواهید بود افراد سمی حاضر در زندگی و اطراف خود را شناسایی کنید. برای انجام این آزمون، نخست فردی را تصور کنید که دوستش ندارید، کسی که باعث مشود شما احساس درماندگی کنید و کسی که شما در کنارآمدن با او دچار مشکل هستید. حال به پرسشهایی که در ادامه مآید با پاسخ بلی یا خیر در چهار طبقهبندی: علایم عاطفی، علائم رفتاری، علائم جسمی، و علائم گفتاری، پاسخ دهید.

علائم عاطفی

۱. آیا بعد از صحبت با این فرد احساس کمبود انرژی میکنید؟
۲. آیا بعد از تماس و گفتگو با این شخص روحیهتان خراب مشود؟
۳. آیا حس میکنید که این فرد از صمیم قلب شما را دوست ندارد (حتی با اینکه هیچگاه حرف نامناسبی به شما نمزند؟)
۴. آیا بعد از تماس با این فرد احساس کمارزشی میکنید؟
۵. آیا بعد از ارتباط با این شخص احساس پلشتی میکنید؟
۶. آیا پس از وقت گذراندن با این فرد احساس تخلیهی عاطفی میکنید؟
۷. آیا بعد از دیدن این فرد احساس کودنبودن یا بیکفایتی میکنید؟

۸. آیا اغلب در زمان حضور این شخص یا پس از رفتن او احساس افسردگی و غم میکنید؟
۹. آیا بعد از تماس با این فرد احساس میکنید که شما فرد دلانگیزی نیستید؟
۱۰. آیا زمانی که این فرد حضور دارد شما احساس عصبی بودن یا خشم میکنید؟
۱۱. آیا در زمان بودن با این شخص احساس رنجش و آزردگی به شما دست میدهد؟
۱۲. آیا بعد از بودن با این فرد شما احساس میکنید که از پا افتادهاید؟
۱۳. آیا این فرد باعث میشود شما حس ناخوشایندی نسبت به خود داشته باشید؟
۱۴. آیا برای تحمل این فرد ناخودآگاهانه به مصرف مواد روانگردان، دارو، یا پرخوری تمایل میابید؟
۱۵. آیا در زمان حضور این فرد ناخودآگاهانه برای عکسالعمل نشاندادن در قبال او از غذا خوردن خودداری میکنید؟
۱۶. آیا این شخص در زمان حضور دیگران شما را نادیده میگیرد و شما احساس بیهویتی میکنید؟
۱۷. آیا این شخص با مسخره کردن شما در مقابل دیگران باعث آزردگی شما میشود و سپس میگوید: «شوخی کردم؟»
۱۸. آیا بر این باورید که این شخص با شما صادق نیست؟
۱۹. آیا این فرد دائما در مورد شما قضاوت میکند طوری که باور کردهاید هیچ کاری را نمیتوانید درست انجام دهید؟
۲۰. آیا این فرد دائما شما را در مقابل دیگران کوچک یا تحقیر میکند؟
۲۱. آیا شما برای این فرد احترامی قائل نیستید و او هم به شما احترام نمیگذارد؟
۲۲. آیا این فرد عواطف شما را به بازی میگیرد؟
۲۳. آیا بعد از بودن در کنار این شخص در انجام کارهایتان احساس ناامیدی میکنید؟
۲۴. آیا وجود این شخص در زندگی شما باعث میشود در بیشتر مواقع احساس کنید دلتان میخواهد گریه کنید؟
۲۵. آیا زمانی که از این فرد دورید احساس آرامش میکنید؟
۲۶. آیا گاه در تخیلتان دلتان میخواهد که این فرد دچار مشکل و گرفتاری شود و رنج ببرد؟
۲۷. آیا اگر بدانید که این فرد را دیگر دوباره نخواهید دید احساس شادمانی میکنید؟

نشانههای رفتاری

۲۸. آیا از نظر جسمانی دلتان مخواهد از تماس با این فرد خودداری کنید؟
۲۹. آیا بعد از بودن در کنار این فرد به مصرف مواد روانگردان یا داروی آرامبخش روی میآورید؟
۳۰. آیا در زمان بودن یا بعد از آن در کنار این شخص شما به پرخوری یا بی اشتهایی دچار میشوید؟
۳۱. آیا گاه اتفاق افتاده که فکر کنید دلتان مخواهد این فرد را کتک یا مشت بزنید یا به نحوی جسما او را تنبیه کنید؟
۳۲. آیا دائم در پی طرح نقشه برای دوری کردن از این فرد هستید؟
۳۳. آیا این فرد سعی میکند پشت سر شما پاپوشدوزی یا در کارتان کارشکنی کند؟
۳۴. آیا این فرد با بیشخصیتکردن شما سعی در نفی اهمیت شما دارد؟
۳۵. آیا این فرد در هنگام تنها بودن با شما رفتاری متفاوت با زمانی دارد که در جمع هستید؟
۳۶. آیا شما در زمان حضور این فرد ناخودآگاهانه رفتارهای خشمآلود یا برعکس، رفتارهای بیش از حد متواضعانه نشان میدهید؟

نشانههای جسمی

۳۷. آیا حضور این فرد باعث میشود سردرد بگیرید؟
۳۸. آیا هرگاه که این شخص حضور دارد یا حتی یادآوری حضورش، باعث انقباض عضلههای صورت شما یا گرهخوردگی ابروان یا تند شدن تنفس شما میشود؟
۳۹. آیا شما در حضور این فرد در معدهتان احساس آشفتگی میکنید؟
۴۰. آیا در حضور این فرد احساس میکنید ناخودآگاهانه دچار انقباضات عضلانی شدهاید؟
۴۱. آیا در حضور این فرد ناخودآگاهانه دچار مشکل تنفسی میشوید؟
۴۲. آیا در حضور این فرد دچار تنش و درد در ناحیهی گردن و پشت میشوید؟
۴۳. آیا در حضور این شخص قلب شما تندترمیزند گویی در آستانهی بروز حملات اضطرابی هستید؟
۴۴. آیا در مدت آشنایی با این فرد و حضور او در زندگیتان، دچار میزان قابل توجهی اضافهوزن یا کاهش وزن شدهاید؟
۴۵. آیا در حضور این فرد بیشتر از مواقع عادی عرق میکنید؟
۴۶. آیا در حضور این فرد احساس گرفتگی در گلو و صدایتان میکنید؟

۴۷. آیا در کنار این فرد احساس کمبود انرژی یا ضعف و خستگی میکنید؟
۴۸. آیا زمانی که این شخص حضور دارد شما احساس خارش در گلو یا سرفه میکنید؟
۴۹. آیا وجود این فرد باعث بروز جوش و لکهای پوستی یا کهیر در شما میشود؟
۵۰. آیا زمانی که این فرد شما را لمس میکند باعث واکنش ناگهانی در شما نظیر واپسزدن یا از کوره دررفتن میشود؟
۵۱. آیا این شخص شما را به شکل خشنی لمس میکند؟
۵۲. آیا شما تمایل ندارید این فرد شما را لمس کند یا حتی دلتان نمیخواهد وی از نظر جسمی نزدیک شما باشد؟
۵۳. آیا زمانی که در کنار این فرد هستید دچار پرش عضلهی چشم (برهمخوردن غیرارادی پلک) میشوید؟
۵۴. آیا شیوهی رفتارهای این آدم باعث آزار یا دگرگونی حال شما میشود بهطوری که نزد دیگران از رفتارهای او شرمنده میشوید؟
۵۵. آیا دلتان میخواهد از این فرد بگریزید و دیگر هم او را نبینید؟

نشانههای گفتاری

۵۶. آیا در کنار این فرد احساس میکنید که باید بسیار محتاط باشید و از اینکه خودتان باشید هراس دارید؟ و حتی زمانی که با او صحبت میکنید در انتخاب کلماتتان دقت میکنید؟
۵۷. آیا حضور این فرد شما را وادار به تمکین و اعلام موافقت میکند؟
۵۸. آیا زمانی که در حال گفتگو با این فرد هستید عضلات صورتتان منقبض میشود؟
۵۹. آیا این فرد با شما غیردوستانه یا خشن حرف میزند؟
۶۰. آیا شما در مکالمه با این فرد ناخودآگاهانه از لحنی خشن و تند استفاده میکنید؟
۶۱. آیا این فرد در گفتگو با شما از عبارات زشت و نامناسب استفاده میکند؟
۶۲. آیا آهنگ و شدت صدای این فرد باعث بروز حس بیزاری در شماست؟
۶۳. آیا هنگامی که در حال صحبت با این شخص هستید، بهگونهای او را نادیده میگیرید؟
۶۴. آیا در حضور این فرد دچار لکنت زبان میشوید؟
۶۵. آیا اغلب بر سر این فرد فریاد میکشید؟
۶۶. آیا حالتی که این فرد در هنگام گفتگو دارد (مانند ژستها، طرز نشستن یا حرکات چهرهاش) باعث نفرت یا آزردگی شما میشود؟

۶۷. آیا این فرد خطاب به شما عبارات منفی و استهزاآمیز میگوید و زمانی که ناراحتی شما را میبیند بلافاصله میگوید: «داشتم شوخی میکردم؟»
۶۸. آیا در هنگام صحبت با این شخص کلمات را گم یا فراموش میکنید؟
۶۹. آیا تمایلی برای صحبت با این فرد طی تماس تلفنی ندارید؟
۷۰. آیا در هنگام گفتگو با این فرد احساس انقباض میکنید؟
۷۱. آیا متوجه شدهاید که شما با هرچه که این فرد میگوید مشکل دارید؟
۷۲. آیا این فرد سعی میکند هرچیزی را که هنگام گفتگو بر زبان میآورید بیاثر و خنثی کند؟
۷۳. آیا وقتی که برای مدتی از این فرد دورید و با وی در تماس نیستید احساس آرامش میکنید؟
۷۴. آیا این فرد از طریق کلامش باعث آزار روحی شما میشود؟
۷۵. آیا زمانی که این فرد در اطراف شماست اغلب از کلمات نامناسب استفاده میکند؟
۷۶. آیا شما در حضور این فرد اغلب از کلمات نامناسب استفاده میکنید؟
۷۷. آیا ارزشها و معیارهای این فرد طوری نقطهی مقابل ارزشها و معیارهای شماست که حتی نمیتوانید با او گفتگو کنید؟
۷۸. آیا حس میکنید که شما و این فرد به دو زبان متفاوت صحبت میکنید و نمیتوانید با این فرد ارتباط کلامی مناسب برقرار سازید؟

نتیجهی پاسخهای شما به مجموع پرسشهای این آزمون چه معنایی میتواند داشته باشد:

اگر پاسخ شما حتی به بعضی از این پرسشها مثبت بوده باشد، به این معناست که شما با فردی سمی در حال کلنجار هستید. از این پرسشها درمییابید که افراد سمی به اشکال مختلف دارای تأثیرات مخرب در دیگران هستند و حتی میتوانند رفتار شما یا احساستان را دچار تغییر و تحول کنند.
شما از این آزمون میتوانید دریابید که اگر گاه جسما یا روحا حال خوشی ندارید، نتیجهی سروکار داشتن با چنین فردی است.
در فصل بعدی به شرح رفتارهای افراد سمی و اینکه چگونه بر شما اثر میگذارند خواهیم پرداخت. اگر تشخیص افراد سمی برایتان آسان نیست، مطالعهی فصل بعدی این کتاب به شما در شناسایی این افراد کمک بیشتری خواهد کرد.

۲. رفتارهای سمی

- کلام سمی
- توجیه عبارتهای نامناسب
- استفاده از عبارات دوپهلو؛ آنچه میگویند دراصل با منظور حقیقی آنها فرق دارد.
- خطاب به خودشان عبارات سمی بیان میکنند.
- مرض «من فقط داشتم شوخی میکردم.»
- اگر با دقت بیشتری به آنها توجه کنید منظور سمشان را از روی گفتار و رفتارشان درمیابید.
- تنها ناسزا گفتن نیست که سمی است، بلکه گاه بدون ناسزا گفتن نیز متوان دیگران را آزرد.

همانگونه که از پرسشهای فصل اول متوان دریافت، افراد سمی متوانند در سلامت شما (جسمی، عاطفی، روحی) اختلال ایجاد کنند. توجه داشته باشید علیرغم این واقعیت که آنها در کلام و رفتار با یکدیگر متفاوت به نظر میآیند، همگی در رفتارها و انگیزههای سمشان مشترکات بسیاری دارند. در این فصل ما به برخی مشخصههای آنها خواهیم پرداخت و بهویژه به زبان زهرآگینشان بیشتر توجه خواهیم کرد و در فصل سوم انگیزههای آنان را بررسی خواهیم کرد.

زبان زهرآلود

«جا خوردم.»
«تحقیر شدم.»
«چیزی را که مشنیدم باور نمیکردم.»
«احساس کردم مرا احمق فرض کرده.»
«بهبس شدم.»
«عجب حرف مزخرفی!»
«چقدر بیعاطفه!»
«باورت میشود به من چی گفت؟»

اینها برخی واکنشهایی هستند که روزانه از زبان مراجعانی مشنویم که در زندگیشان با فردی سمی مواجه میشوند. از واکنش و صحبتهای آنها متوان

فهمید که این مراجعان تا چه حد پس از برخورد با این فرد آزرده و عصبی شدهاند.
آنها از اینکه فردی توانسته به آن شکل گستاخانه و در نهایت بیعاطفگی با آنها سخن بگوید، جا خوردهاند.
مراجعانم اغلب سعی میکنند رفتار فرد سمی را بهنوعی برای خود توجیه کنند، مثلاً میگویند: «خب معلوم است که این آدم اصلاً مسئله دارد»؛ «خیلی آدم بیخودی است»؛ «معلوم میشود از زندگیاش ناراضی است»؛ «حتما از حسادتش این را گفت.» اما باید بگوییم که علیرغم تلاش سرسختانهای که شما بهمنظور توجیه رفتار فرد سمی میکنید، باز معلوم است که حسابی زخم خوردهاید. حتی گفتههای فرد سمی تا مدتها بعد هنوز باعث آزردگی خاطر میشود و واقعیت این است که گفتههای زهرآگین فرد سمی همواره در ذهن فرد آسیبخورده طنینانداز است.
باید بگویم آن کسی که این مثل معروف را ساخت: «سنگ و چوب میتواند استخوانهای انسان را خُرد کند، اما زبان نمیتواند» شدیدا در اشتباه بوده است. کلمات و گفتههای زهرآگین، دردناک و مخرباند و حتی میتوانند اعصاب انسان را برهم بریزند و انسان را به انجام کارهای پیشبینینشده وادارند.
دختر هفتسالهای که دچار فلج پا بود نامهای به بابانوئل نوشت. آرزویش در آن نامه این بود که بچهها دیگر او را بهدلیل وضع ظاهر و طریق راهرفتن و حرفزدنش مسخره نکنند. این دختر کوچک معلول نهتنها از نقص جسمی رنج میبرد بلکه هر روز بهسبب شنیدن اظهارنظرهای ظالمانهی همکلاسهایش نیز قلبش مشکست.
آنچه او از دیگران انتظار داشت همان چیزی است که همه میخواهند، یعنی پذیرفتهشدن از جانب دیگران و محبتدیدن.
عبارتهای خصمانه، از تیغ شمشیر برّانتر و دردناکتر هستند. چراکه زخم شمشیر بعد از چند هفته بهبود مییابد ولی جراحتهای کلامی مدت بسیار طولانتری بر روح فرد باقی میماند و زخمهای عمیقتری نیز بهجای میگذارد که حتی میتواند برای همیشه ماندگار باشد.
افراد معمولاً به دلایل گوناگون حرفهای ناروا، زشت، یا خصمانه به دیگران میزنند ــ مثلاً با اینگونه حرفزدن احساس بهتری به آنها دست میدهد یا به دلیل حسادتهایشان اینگونه سخن میگویند یا مثلاً آن روز روز خوبی برای آنها نبوده و از دندهی چپ بلند شدهاند، یا تحمل شما را ندارند؛ یا بهدلیل اینکه افراد نادانی هستند اینگونه سخن میگویند. دلیل نیش کلام آنها هرچه که باشد، زمانی که شما قربانی کلام زهرآگین آنان میشوید دیگر دلیل و توجیه آن برایتان مهم نیست بلکه تنها چیزی که شما حس میکنید ضربهی دردناکی است که به روح شما خورده است.
یکی از دوستان نزدیک من که خانمی چهلودوساله به نام کلوئه(۳) است هنوز

مرد رؤیاهایش را پیدا نکرده است. او زنی بسیار دوستداشتنی و جذاب است که موقعیت مالی مناسبی دارد و از طرفی بسیار هم به داشتن فرزند علاقهمند است.
تا به این سن او فرد مناسبی را پیدا نکرده بود که همسر او و پدر فرزند آیندهاش باشد و از طرفی نیز نمخواست دچار مشکلات و گرفتاریهای حضانت بچه شود، پس تصمیم گرفت از یکی از مراکز مخصوص اهدای اسپرم برای حاملگی کمک بگیرد و بدین ترتیب نُه ماه بعد دختری به دنیا آورد که امروز دختری باهوش و زیبا و شیرینزبان است. او در پاسخگفتن به پرسشهای دوستان و همکارانش در زمینهی نحوهی فرزنددار شدنش و بزرگکردن فرزندی با این شرایط و بدون حضور پدر مشکلی نداشت. بلکه آنچه او را ناراحت میکرد غریبههایی بودند که در این زمینه سؤالات خصوصی از او میکردند. یک بار یکی از دوستان او که از روش بچهدار شدنش اطلاع داشت آن را با زن و شوهری از دوستانش در میان گذاشته بود و یک بار که کلوئه در یک رستوران با این زن و شوهر مواجه شد، آن خانم بدون مقدمه و با لحنی بیادبانه و گستاخانه گفت: «من که حتی فکر انجام چنین کاری را نمتوانم بکنم، حالم از چنین کاری به هم میخورد. اگر آن اسپرم ویروس ایدز داشت چی؟ بهعلاوه وقتی بچهات بزرگ شد چه جوابی داری که به او بدهی؟ میخواهی بگویی پدرت کیست؟ میخواهی به او بگویی پدرت یک لولهی آزمایشگاهی پر از اسپرم بوده؟!»
کلوئه از شنیدن این سخنان مات و مبهوت بود، و البته همهی کسان دیگری که آن موقع با آنها سر میز بودند نیز از این سخنان حیرت کردند. در ابتدا کلوئه دلش میخواست مشتی محکم به صورت زن گستاخ بکوبد. بعد ناگهان دلش خواست که به او بگوید: «خانم محترم! تو خودت چطور میخواهی به بچهات بگویی که چه باطن زشتی داری، همانگونه که ظاهر بدترکیبی هم داری؟»
اما درعوض برای اینکه احترام خود را حفظ کند و باعث شرمندگی بیشتر سایر مهمانان در سر میز نشود، در پاسخ آن زن پررو گفت: «زمانی که دختر من بزرگ شود حقیقت را به او خواهم گفت» و سپس مؤدبانه خداحافظی و میز شام را ترک کرد.
گاهی بر زبان آوردن عبارات زهرآگین نه به نیت آزار دیگران بلکه صرفا از روی نادانی صورت میگیرد؛ یا گویندگان خیال میکنند آنچه گفتهاند خندهدار و بامزه است. درحالیکه دراصل پس از بیان اظهارات ابلهانهشان، در نظر دیگران کوتاهفکر و بعاطفه مینمایند. هرچند که من در مجموع معتقدم در بسیاری از مواقع افراد بدون قصد رنجاندن دیگران اینگونه سخن میگویند، زمانی که میبینیم پا را از گلیمشان فراتر نهادهاند، چارهای نداریم جز اینکه آنها را سر جایشان بنشانیم.
تجسم کلوئه از کوبیدن مشت به صورت آن زن گستاخ تجسم جالبی بود؛ یا

اینکه میخواست به او بگوید خود او به فرزندش در مورد زشتی درون و بیرونش چه خواهد گفت نیز پاسخ دندانشکنی بود، اما بباثرسازی گفتههای منفی افراد سمی مهارتی میخواهد که من در این کتاب ده شیوهی این کار را به شما خواهم آموخت.

کاری کنید فرد گستاخ دُمش را روی کولش بگذارد

در مورد مثال کلوئه، دیدیم که آن خانم گستاخ آشکارا با اینکه زنی بخواهد از طریق اهدای اسپرم بچهدار شود مخالف بود و روبهرو شدن با کلوئه باعث شد او چنین واکنش خصمانهای نشان دهد.
البته باید در نظر داشته باشیم که اغلب افراد اینگونه بی پروا و وقیحانه و بهقصد انتقامجویی سخن نمیگویند. بلکه گاه از روی بیفکری این کار را میکنند که باعث بیآبرویی خودشان میشود.
اغلب افراد بدون اینکه نیت سوء داشته باشند حرفهای احمقانه میزنند و گاهی از روی کنجکاوی فضولی بیجا میکنند. گاه آنها فقط میخواهند کنجکاویشان را ارضا کنند اما شعور کافی برای نحوهی مطرح کردن سؤالاتشان را ندارند. اغلب اینها افرادی بد، بدجنس، یا شیطان صفت نیستند بلکه فقط از تأثیری که گفتههای نابجایشان در احساسات دیگران میگذارد بیخبرند، ولو اینکه گفتهشان بادبانه یا گستاخانه باشد.
این قبیل افراد اغلب زمانی به حماقت خود پی میبرند که دیگر دیر شده است. چهبسا این تجربه برای همهی ما دستکم یک بار پیش آمده باشد. هرکدام از ما نیز یک بار هم که شده با چنین افرادی برخورد داشتهایم، یا حتی ممکن است خود ما نیز چنین اشتباهی را در مورد دیگری مرتکب شده باشیم.
بگذارید به مثال ایمی([۴]) بپردازیم:
ایمی قدری دچار اضافهوزن شده بود زیرا این اواخر بهشدت گرفتار برنامههای شغلیاش بود و نتوانسته بود به شکل سابق به تمرینات ورزشی سفت و سختش ادامه دهد. یک روز هنگام ناهار که به سراغ دوستش دانیل([۵]) رفت، دوستش همین که او را دید بهجای اینکه به چهرهاش نگاه کند به اندامش نگاهی کرد و دستش را با نوازش بر شکم ایمی کشید و گفت: «حالا بچهات کی به دنیا میآید؟!» ایمی از این برخورد دانیل جا خورد چرا که فکر کرد مگر او چقدر اضافهوزن دارد که اکنون دوستش چنین حرف بیجایی به او میزند؟
در آن لحظه هرچند که درون ایمی آتشی برپا بود، او دست دوستش را از روی شکمش برداشت و گفت: «بچه زمانی به دنیا میآید که من ازدواج کنم و باردار شوم.» در این لحظه رنگ چهرهی دوستش به سرخی گرایید، بهطوری

که اگر سوراخی در آن نزدیکی بود او حتما از شرم به درون آن منخزید و خود را پنهان منکرد.
مطمئنا برای هرکدام از ما نیز پیش آمده که بدون اینکه منظور بدی داشته باشیم چنین حرفهایی را بر زبان رانده باشیم؛ همچنان که برای یکی از دوستان نزدیک من هم پیش آمد. رکسان(۶) دوست من سرانجام بعد از مدتها توانسته بود مرد رؤیاهای خود را بیابد.
یکی از دوستان مشترک آنها رکسان را با آن مرد ــ راب(۷) ــ آشنا کرده بود. اولین دیدارشان خیلی خوب پیش مرفت که راب رو به او گفت: «رکسان! تو خیلی شبیه خواهرم هستی.» رکسان از این حرف قدری جا خورد اما سعی کرد خونسردباش را حفظ کند. سپس راب عکسی از خواهرش را از کیفش درآورد و به رکسان نشان داد. بهمحض دیدن عکس رکسان بباختیار گفت: «وای نه! این که خیلی زشت است!» و بهناگاه چهرهی خندان راب آشکارا منجمد شد و عکس را دوباره در کیفش گذاشت. او در مسیر بازگشت به خانه بهزحمت چند کلمه با رکسان صحبت کرد؛ و البته در تمام طول مسیر بازگشت رکسان با عذرخواهیهای پیدرپی بهسختی تقلا کرد به نحوی تأثیر حرفش را خنثی کند، اما راب همچنان ساکت و سرد بود؛ گویی یک کلمه از عذرخواهیهای او را نمیشنید. این اولین و آخرین باری بود که حاضر به ملاقات با رکسان شد.

تعریف و تمجیدهای دوپهلو

دراصل منظور واقعی گوینده از این تعریف و تمجید چیست؟

زمانی که افراد از شما تعریف میکنند دراصل مانند این است که هدیهای به شما تقدیم میکنند. تعاریف مثبت دراصل میتواند نقش کلیدی را داشته باشد که درهای گفتگوها دوستانه را به روی دو طرف میگشاید، کلیدی که مجرایی از احساس متقابل بین دو فرد را باز میکند. اگر این تعریف صمیمانه باشد و خالصانه و دوستانه بیان شود، میتواند مانند چسبی قوی رابطهای پایدار بین دو فرد بنیاد گذارد. برعکس، زمانی که غیرخالصانه باشد و با لحنی ریشخندآمیز گفته شود یا حسادت در فحوای آن هویدا باشد، یا با لحنی خشن ابراز شود، تعریفی بهاصطلاح دوپهلو تلقی میشود.
یک بار که برای سخنرانی به دالاس تکزاس رفته بودم لیموزینی به دنبالم آمد تا مرا به محل سخنرانی ببرد. من و خانمی که بهعنوان راهنما نزدم آمده بود در حال سوارشدن بودیم که در همان لحظه هردو متوجه یک سکهی یک پنی شدیم که جلوی لیموزین روی زمین افتاده بود. خانم راهنمای من بلافاصله با

لهجهی تکزاساش به من گفت: «اوه خدا جان! بهتر است که این سکهی یک پنی را شما بردارید تا برایتان شانس بیاورد. مسلما شما امروز برای سخنرانیتان به شانس هم احتیاج دارید!»
در دل گفتم: «عجب آدم نفهمی!» حتی اگر او این جمله را با لحنی طنزآمیز یا دوستانه به من گفته بود ماجرا بهکل فرق میکرد، ولی کنایهی دوپهلویش باعث شد من تا رسیدن به مقصد دیگر با او حرف نزنم.
گاه افراد تعاریف دوستانهای از شما میکنند، مثل: «شما خیلی جذاب هستید» یا: «من از طرز لباس پوشیدن شما خوشم میآید» اما بهدنبال این تعریف میگویند: «اما موهایت خیلی ناجور است؛ باید فکری به حالش بکنی.» این طرز تعریف آشکارا دوپهلوست. این افراد با تعریفی خوشایند شروع میکنند و به شما احساس خوبی میدهند و سپس با عبارتی ناخوشایند به شما احساسی نامطبوع منتقل میکنند.
ممکن است به نظر شما بیاید که این فرد در این زمینه خوشنیت است و قصد دارد عبارتی دلنشین خطاب به شما بگوید، ولی دراصل این تعاریف دوپهلو ترجمهی تحریفشدهی این عبارات است: «من نمیتوانم تو را تحمل کنم»، «من به تو حسادت میکنم»، «من از تو خوشم نمیآید»، یا «فکر کردی کی هستی؟»، «باید تو را سرجایت بنشانم» یا «تو از من بهتر نیستی.»
لحن و آهنگ صدای فرد بدون شک یکی از بهترین محکها برای پیبردن به احساس واقعی او نسبت به شماست و اغلب، آنچه گفته میشود آنقدر مهم نیست که لحن گفتار فرد و اینکه آن را چگونه به شما منعکس میکند بیانگر صداقت فرد در گفتار محسوب میشود. طعنه و متلک، صدای بلند، یا صدای یکنواخت و بیاعتنا اغلب بیانگر وجود حس خصومت در فرد است.

گفتگوهای ذهنی مسموم با خود

گاه ما بهقدری به شنیدن گفتههای زهرآگین دیگران نسبت به خودمان عادت میکنیم که حتی بهمرور با این تعاریف خو میگیریم. بدین ترتیب حتی در ادامه، دیگر خود ما هم به این گفتگوی ابلهانه دربارهی خودمان ادامه میدهیم و حرفهای ناخوشایندی دربارهی خود میزنیم.
فکر کنید تا به حال چند بار به خودمان گفتهایم که مثلاً چاقیم، احمقیم یا زشتیم؟ یا به خود میگوییم: «عجب کار احمقانهای کردم. چقدر احمقم.» یا «عجب قیافهی ناجوری دارم، شکل گاو شدهام.»
من این گفتگوهای ذهنی را که ما برای تنبیه و سرزنش خود به کار میبریم «خوراکهای سمی ذهن» مینامم. هرچه بیشتر از عبارتهای ناخوشایند در توصیف خودتان استفاده کنید، آنها بهمرور جزئی از باورهای ذهنی شما و

عاقبت تبدیل به تصویر ذهنی شما از خودتان میشود.
بهیاد دارم قدیمها به ما میگفتند: «اگر دائم با صورتت شکلک دربیاوری ممکن است صورتت ناگهان برای همیشه همینطور باقی بماند.» شاید مادر یا مادربزرگ شما هم به شما چنین چیزی را گفته باشد تا شما را از شکلک درآوردن باز دارد، ولی بعد از مدتی شما درمیابید که این گفتهی بیمعنایی است و صورت شما هرگز به آن شکل ناگهان سنگ نمیشود؛ پس بنا بر عادت دوباره شروع به شکلک درآوردن میکنید. اما بهمرور که بزرگ میشوید متوجه میشوید گفتهی مادر یا مادربزرگ شما زیاد هم بیربط نبوده چراکه اگر دائما اخم کنید یا حالتهای منفی در چهرهتان داشته باشید، بدون شک عضلات کوچک صورتتان بهمرور به همان شکل حالت میگیرند و شاید به همین دلیل است که برخی افراد بسیار مسنتر از سن حقیقیشان بهنظر میآیند.
به همین ترتیب، کسانی که همواره چهرهای بشاش و گشاده دارند بهمرور خودبهخود چهرهای بس شادتر و مطلوبتر به خود میگیرند.
توجه داشته باشید که آنچه قدیمیها دربارهی سنگشدن چهره گفتهاند درخصوص افکارمان دربارهی خودمان و تأثیر چیزهایی که دائما به خودمان میگوییم نیز صادق است.
اگر دائم به خود بگویید: «من از عهدهی این کار برنمیآیم» یا: «من توانایی انجام این کار را ندارم» این تکرارها باعث میشود از انجام آن کار منصرف شوید.
مثلاً اگر در مرور افکارتان دائم به خود بگویید: «من نمیتوانم این توپ را در حلقه بیندازم»، «من هیچوقت نمیتوانم درست به توپ گلف ضربه بزنم»، «من هیچوقت نمیتوانم وزن کم کنم»، «من هیچوقت نمیتوانم روابط سالمی با دیگران داشته باشم»، «من هیچوقت نمیتوانم ثروتمند شوم»، «من هیچوقت نمیتوانم شغل مناسبی پیدا کنم»، من هم ضمانت میکنم که خیر، شما نخواهید توانست! باید متوجه باشید که گفتگوهای ذهنی شما همواره به سوی شما بازمیگردد تا شما را در دام پیشگویی خودتان بیندازد.
اگر شما به تکرار باورهای منفی و نامطلوب دربارهی خودتان ادامه دهید دیگران نیز همان چیزها را در مورد شما باور میکنند چرا که میگویند هر آدمی خودش را بهتر از هرکس دیگر میشناسد؛ پس دیگران باور میکنند که شما همان چیزی هستید که خودتان میگویید. زمانی که شما گفتگوهای درونی منفی خود را برای دیگران نیز بیان میکنید، مثلاً: «من خیلی عوضی هستم» «من آدم چاقی هستم» «من موهای خیلی ناجوری دارم»، دراصل به دیگران اجازه میدهید که آنها نیز به شما حرفهای منفی بزنند و با شما همان گونه برخورد کنند که شما با خودتان برخورد میکنید.
زمانی که دانشجو بودم در خوابگاهمان بین دختران قانونی داشتیم: «اگر پسری به شما گفت عوضی است، باور کنید؛ چراکه حتما هست. بهعلاوه او

خودش بهتر از همه خودش را میشناسد.» بعضی دخترها در پاسخ چنین پسری بلافاصله میگویند: «نه! تو خیلی هم خوبی، خیلی هم دوستداشتنی هستی»، ولی همیشه در آخر متوجه میشوند که او حقیقتا درست میگفته و او عوضی بوده است.
گاه دلیل اظهارنظرهای منفی دربارهی خودمان این است که خودمان را در مقابل دیگران فردی متواضع نشان دهیم. البته ما از هر فرهنگی که آمده باشیم والدینمان به ما یاد دادهاند که نباید خودستایی کنیم. اما از سویی، کوچککردن خودمان در نزد دیگران امری مثبت و نشانهی انسانیت ما نیست، بلکه باعث نگرش منفی دیگران نسبت به ما میشود بهطوری که باعث میشود آنها هم ما را دستکم بگیرند.
یکی از مراجعان من از اسمی که نامزدش روی او گذاشته بود بسیار ناراحت بود. نامزدش او را «پا کلفت» صدا میکرد.
او میگفت: «خب، اگر نامزدم به من میگوید پاهای من اینقدر ناجور است، حتما هست. احتمالاً دیگران هم دربارهی پاهای من همین فکر را میکنند، ولی من که اهمیت نمیدهم.»
پرسیدم: «تو واقعا اهمیت نمیدهی؟ یا فقط خیال میکنی که اهمیت نمیدهی؟»
در اینجا من توجه او را به این مسئله جلب کردم که او در صحبتهایش بیشتر از همه در مورد پاهایش حرف میزند، پاهایی که معتقد است خیلی چاق است. او درواقع از پاهایش متنفر بود. در اینجا مراجع من با تعجب از من پرسید: «واقعا؟ من متوجه نشدم که دربارهی پاهایم اینقدر زیاد با شما صحبت کردهام.»
در جواب گفتم: «اما تو دقیقا همین کار را میکنی. یعنی اینقدر دراینباره حرف میزنی که دیگران هم بهراحتی در مورد تو همینگونه صحبت میکنند و بهاین ترتیب خودت باعث میشوی نمک بر زخمت بپاشند. نامزد تو قصد ندارد تو را ناراحت کند بلکه تو خود این اجازه را به او میدهی. او هم در این زمینه سر به سر تو میگذارد و با تو شوخی میکند.»
در آن جلسه من ناچار شدم کمی گستاخانه او را از غفلتش نسبت به این مسئله آگاه کنم. گویی او قبل از آن هیچگاه از نگرش منفی که نسبت به خود داشت آگاه نبود.
گفتن مداوم چیزهای منفی به خود نهتنها بر روابط اجتماعی شما بلکه بر روابط کاریتان نیز اثری مخرب دارد. درسی که میتوانیم از مطرحکردن این بحث بگیریم این است: آنچه شما دربارهی خودتان میگویید تأثیر مستقیمی در برداشت دیگران از شما دارد و نتیجتا آنها نیز بر همان مبنا با شما برخورد میکنند.

مرض «من فقط داشتم شوخی میکردم»

آیا تابهحال برای شما پیش آمده که کسی حرفی نامربوط یا برخورنده به شما بزند طوری که صورتتان از عصبانیت سرخ شود؟ و بلافاصله برای خنثکردن تأثیر گفتهی مغرضانهی آن فرد بلافاصله به خود تلقین کنید که آن فرد صرفا خواسته با شما شوخی کند؟ اما با وجود این هنوز حس میکنید همهی انرژی شما بهیکباره تخلیه شده است.
طبق نظریهی زیگموند فروید(۸) روانشناس برجسته، هیچ شوخای بهخودیخود شوخی نیست و صرفا واقعیت یا حس آن فرد به شماست که در قالب شوخی بیان میشود.
افرادی که عباراتی غیردوستانه یا مغرضانه به شما میگویند و بعد بلافاصله میگویند شوخی کردهاند دراصل چیزهای زیادی را دربارهی خودشان نسبت به شما آشکار میکنند. آنها غیرمستقیم و شاید ناخودآگاهانه به شما میگویند که چه احساسی نسبت به شما دارند.
افرادی که بهدنبال حرفی که به شما زدهاند بلافاصله عبارت «شوخی کردم» را به کار میبرند اغلب یا میخواهند توجه شما را جلب کنند، یا برعکس توجه شما را منحرف کنند. البته هرچند ممکن است گمان کنند به هدف خود رسیدهاند، دراصل باعث حس ناخوشایندی در شما شدهاند که میتواند سبب شود از آن پس کمتر به آن فرد اعتماد کنید و تمایلی نسبت به برقراری رابطه یا دوستی جدی با او در خود نبینید.
فرض کنید مردی که شما با او معاشرت دارید با لبخندی از شما بپرسد که حیوان خانگی شما چند سال دارد و شما جواب دهید پنج سال دارد، و آن فرد دوباره بپرسد آیا هنوز آنقدر پیر نشده که به عمرش خاتمه دهید؟ ناگهان ابروان شما درهم گره میخورد، چشمان شما تغییر حالت میدهد و شکل صورتتان عوض میشود و با عصبانیت و تعجب میگویید: «چی؟!» در این لحظه او برای کاستن از خشم شما با نیش باز بلافاصله میگوید: «شوخی کردم.» اما واقعیت این است که او از حیوان خانگی شما خوشش نمیآید و دراصل به شکلی ناخودآگاهانه دلش میخواهد این حیوان وجود نداشته باشد.
حتی اگر حیوان خانگی شما بمیرد هم او زیاد ناراحت نمیشود چرا که به نظر او آن موجود همواره مزاحم خلوت دونفرهی شماست و همواره با جستوخیز در اطراف شما توجهتان را بیشتر از او به خود جلب میکند.
عبارت خصمانهی او دربارهی حیوان خانگی شما که بلافاصله با بیان «شوخی کردم» همراه میشود، میتواند منعکسکنندهی خصومت او با آن حیوان بهدلیل تقسیم توجه شما بین او و آن باشد. زمانی که شما از او در مورد این مسئله سؤال میکنید، بهگونهای با شما برخورد میکند گویی مقصر شما هستید و مثلاً

مگوید: «چرا ناراحت میشوی؟ مگر تو ظرفیت شوخی نداری؟» و بدین ترتیب این احساس بد را در شما بهوجود میآورد که شما جنبهی شوخی ندارید.
کسی که شما را در موقعیت «داشتم شوخی میکردم» قرار میدهد، اغلب باعث میشود شما در لاک دفاعی نیز فرو بروید. معمولاً آن فرد درخصوص موضوعی به شما حسادت میکند یا خود را در رقابت با شما میبیند، و چون قادر به ابراز عواطف آسیبدیدهاش نیست و نمیخواهد مستقیما با شما صحبت کند، با چنین برخوردی باعث میشود شما احساس کنید بهدلیل نداشتن ظرفیت شوخی آدم بدجنبهای هستید چراکه بعد از گفتن جملهی مغرضانهاش به شما بلافاصله میگوید: «شوخی کردم.»
در مثالی دیگر، اورسولا(۹) بعد از گفتهی نامزدش متوجه شد که در نامزدش چقدر خشم وعدم اطمینان نسبت به او وجود دارد. بعد از اینکه تحت عمل جراحی زیبایی قرار گرفت نامزدش به او گفت: «قبل از اینکه این عمل را انجام دهی، زیباتر بودی.» اورسولا از این گفتهی نامزدش بهشدت برآشفته شد و دیگر هرچه نامزدش برای خنثیکردن این حرفش به او میگفت فایدهای نداشت. حتی زمانی که نامزدش به او گفت: «مگر شوخی سرت نمیشود؟ من فقط شوخی کردم» باز هم نتوانست اورسولا را آرام کند. درعوض اورسولا با این گفتهی نامزدش برخورد بسیار شدیدی کرد، تا جایی که کارشان به داد و فریاد کشید و عاقبت اورسولا تصمیم گرفت به نامزدیشان پایان دهد.
سرانجام بعد از ساعتها کشمکش، اشکریختن، و تلاش برای برخورد صحیح با این موضوع، نامزد اورسولا اعتراف کرد که بعد از عمل جراحی اورسولا و زیباترشدن او، ترسیده بود که بهدلیل جلب توجه بیشتر دیگران به او، توجه اورسولا نسبت به او کم شود و او را رها کند. درحقیقت او از نتیجهی عمل جراحی اورسولا راضی بود ولی از توجه سایر مردان احساس خطر میکرد، پس با این گفته که او قبل از عمل زیباتر بوده، سعی داشته اورسولا را بیازارد و بعد با توسل به «شوخی کردم» قصد داشته است حرفش را رفع و رجوع کند. ولی با این گفتهاش اورسولا را به خشم آورده و آزرده بود.
واکنش شدید اورسولا به گفتهی نامزدش باعث شد آنها دربارهی موضوع به گفتگو بپردازند و مشکل را حل کنند و دراصل گفتگوی بیشتر باعث شد جراحت ناشی از زخم زبان نامزد اورسولا قدری بهبود یابد.
پس بهخاطر داشته باشید هرگاه عبارت «شوخی کردم» را شنیدید دراصل باید اینگونه تعبیر کنید: «من شوخی نکردم. من عصبانی هستم، احساس عدم اطمینان میکنم»، یا خیلی ساده، «من شوخی نکردم و از دست تو خشمگین هستم یا به تو حسادت میکنم.»

بهدقت گوش دهید

افراد سمی نیت واقعی خویش را از طریق گفتار و عبارات زهرآگین خود آشکار میکنند.
یکی از مراجعان من به نام فیت،(۱۰) بازیگری جذاب و بااستعداد بود و به تواناییهای خود ایمان کامل داشت. اما متأسفانه مدیر برنامههای هنرباش اعتمادبهنفس و توانمندی او را دست کم میگرفت و سرانجام این را در جملهای زهرآگین بر او آشکار ساخت. فیت برای حضور در یک رقابت هنری آماده میشد و ظاهرا مسئول آن برنامه به مدیر فیت گفته بود که بعید میداند فیت آدم بااستعدادی در آن زمینه باشد. مدیر فیت این گفتهی او را قبل از برنامه به او میگوید تا او را دچار تشویش و نگرانی کند، اما فیت در آن لحظه سعی میکند خونسردباش را حفظ کند و در پاسخ مدیرش میگوید: «خیالت راحت باشد، به این زودی از من ناامید نشو.» و مدیرش در جواب میگوید: «نگران نباش! ناامید نشدهام ــ هنوز.»
هرچند فیت از شنیدن این جمله و این لحن خوشش نیامد، دیدگاه منفی مدیرش نسبت به او برایش آشکار شد. و قضیه به اینصورت درآمد که قبل از اینکه مدیر برنامههایش قید او را بزند، فیت قید او را زد. سپس یکی از مدیران مطرح و مشهور هالیوود را استخدام کرد و هماکنون روزبهروز کارش پیشرفت و ترقی بیشتری میکند.
توجه داشته باشید که شما نهتنها باید به آنچه دلتان میخواهد از فرد مورد نظر بشنوید گوش دهید بلکه باید به آنچه او حقیقتا در لفافه دارد به شما میگوید نیز توجه کنید. فراموش نکنید که کلمات کماثر نیستند بلکه از نیرو و قدرت خارقالعادهای برخوردارند. اگر به هریک از کلمات خوب گوش فرا دهید آنها میتوانند به شما چیزهای بسیاری یاد دهند و شما از معانی نهفتهای که از طریق رمزگشایی آنها درمییابید شگفتزده خواهید شد.
تنها ناسزا گفتن نیست که تأثیر زهرآگین دارد بلکه گاه این زهر میتواند در قالب کلمات زیبا یا عادی به کام شما ریخته شود و درعینحال آرامش شما را برهم زند.
گاه حتی نیازی نیست که عبارات زیادی به زبان آید. تنها همینکه گفتهی خود را با این کلمه شروع کنند کافی است: «تو باید...» یا «چرا این کار را نمیکنی...؟» یا «بهتر بود این کار را میکردی...» یا «باورم نمیشود این کار را کردی...» تا خشم شما را برانگیزند یا شما را به لاک دفاعی فرو برند. حال اینکه آن فرد بهدنبال آن چه میخواهد بگوید مهم نیست، چرا که با همان چند کلمهی نخست گوش شما را برای شنیدن بقیهی حرفهایش مسدود کرده است و همین به خودی خود میتواند شنونده را از گوینده خشمگین کند و او را در موضع

تهاجمی قرار دهد.
زمانی که افراد صحبتشان را اینگونه آغاز میکنند شما ناخودآگاهانه حس میکنید با فردی سمی مواجه هستید، همانگونه که این تجربه برای کریستینا(۱۱) پیش آمد. کریستینا به دوستش مری(۱۲) گفت که بهتازگی در حال قدمنهادن در مسیر معنویت است. واکنش مری بدینصورت بود: «بهنظرم برای وارد شدن در این راه باید مسیر دیگری مثل روآوردن به آیینهای خاور دور را انتخاب کنی!» (خنثی کردن کامل مسیری که کریستینا پای در آن نهاده است.)
کریستینا دست و پای خود را جمع کرد و تمام آن روز دیگر رغبتی برای صحبت بیشتر در این زمینه با مری نشان نداد.
اگر با فردی آشنا شدهاید که معمولاً در آغاز گفتگو با شما صحبتتان را با کلام سمی یا انتقاد قطع میکند بدانید که خیلی زود نسبت به آن شخص احساسات منفی پیدا خواهید کرد.
بدون شک صدها جرم و جنایت بهدست کسانی صورت گرفته که کلمات سمی شنیده و خشمگین شده بودند. همهروزه ما از طریق اخبار و روزنامهها خبردار میشویم که فردی توانسته ماشهی یک اتفاق خشونتبار را بکشد و جرمی را مرتکب شود. سخن زهرآگین همچنین میتواند باعث بروز قتلی نابهنگام شود. گاهی آزارهای کلامی، دستدرازیهای پیدرپی گفتاری، و رگبار سخنان زهرآگین باعث میشود کاسهی صبر طرف لبریز شود و اتفاقی غیرقابل پیشبینی بیفتد.
افرادی که قادر نیستند برخوردهای کلامی ناروای دیگران را تحمل کنند ممکن است کاری را بکنند که دختری پانزدهساله بهنام میگن(۱۳) از اهالی نیوهمپشایر(۱۴) کرد. او در نامهای که قبل از خودکشاش بهجا گذاشته بود گفته بود که دیگر بیش از این تحمل تحقیرهایی را که از طرف همسالانش نسبت به او در مدرسه صورت میگیرد ندارد و به این نتیجه رسیده که بهتر است بمیرد تا دیگر مجبور به تحمل آزارهای کلامی هممدرسهایش نباشد. و باید بگوییم متأسفانه مثال میگن به همین یک نمونه ختم نمیشود و خودکشی بین افراد جوان و نوجوان در سراسر جهان رو به افزایش است و فشار همسالان و اعتمادبهنفس پایین در برخی از جوانان نیز به این مسئله دامن میزند.
خوب است بدانیم در سالهای اخیر فشار فزایندهای بر دوش جوانان نهاده شده که آنان را ناخودآگاهانه وادار میکند در قالبهای خاص اجتماعی بگنجند تا مورد قبول همسالان خود و دیگران باشند، وگرنه به شکلی غیرمستقیم از جانب همسالان یا هممدرسهایشان مورد شماتت قرار میگیرند؛ مثلاً در روزگار فعلی، نپوشیدن لباسهایی از یک نشان تجاری خاص با واکنش شدیدتری از طرف همسالان واقع میشود تا گذشته.

اما توجه داشته باشیم که تنها جوانان نیستند که متوانند مورد حملهی گفتاری زهرآگین یا آزاردهنده قرار گیرند. در بزرگسالان نیز چنین تجربههای دردناکی را حتی به شکلی بدتر شاهدیم.
زمانی که من دورهی دکترایم را در رشتهی ژنتیک پزشکی در دانشگاه لسآنجلس میگذراندم، زمان زیادی را صرف مطالعهی افرادی کردم که در اصطلاح به آنها کوتوله(۱۵) میگویند؛ یعنی افرادی که به دلیل اختلالات ژنتیکی قدی بسیار کوتاهتر از حد طبیعی و دستها و پاهای کوچولو دارند.
یک روز که من در حال همراهیکردن یکی از این افراد به طرف اتاق معاینه بودم، در حال عبور از راهروی بیمارستان دو بچهی کوچک با دیدن او درحالیکه بلند بلند میخندیدن شروع کردند به استهزای او، و در همین حین مادر بچهها نیز همان عکسالعمل را نشان داد. من بی اختیار به طرف آن مادر و فرزندانش رفتم و پرسیدم شما چطور به خودتان اجازه میدهید به این خانم، تنها بهدلیل کوتاهی قامتش بخندید؟ و ادامه دادم هیچ چیز این خانم خندهدار نیست. بهناگهان خنده و ریشخند آنها متوقف شد، اما آن خانم کوتاهقامت به من گفت: «دکتر گلاس! از اینکه سعی کردید از من دفاع کنید از شما متشکرم، ولی باید بگویم من به این نوع برخورد مردم عادت کردهام و از اینگونه نیشخندها و کلمات زهرآگین زیاد شنیدهام.»
گفتههایش قلبم را به درد آورد. چرا یک نفر باید مجبور باشد تمام عمرش به چنین کلمات ناخوشایندی که مانند نفس اژدها گدازنده است عادت کند؟ این تصویری حزنآور از جامعهای است که به انسانهای کمسعادتش میخندد و این بههیچوجه خندهدار نیست و تنها بیانگر سستی اخلاقی آن افراد است.
هیچکس نمتواند همواره دیگران را دست بیندازد و به آنها طعنه بزند، یا با آنان بدرفتاری کند و انتظار داشته باشد دیگران رفتارش را تحمل کنند. اغلب مبینیم که قربانیان این بدرفتاری لزوما با رفتار شدیدتری با فرد مقابل برخورد نمیکنند اما درعوض بهتدریج به نقطهای میرسند که روابطشان با یکدیگر قطع میشود و دراصل خشم خود را بدینگونه نشان میدهند و آنچه بهنظر میآمد در سرتاسر این مدت بهخوبی تحمل کردهاند، بهصورت عکسالعملی غیرقابل پیشبینی بروز میکند.
بنابراین جای تعجب نیست که مبینیم یکی از کارگران نیویورکی که در ایستگاه قطار زیرزمینی آن شهر کار میکرد، بعد از مدتها که همکارانش او را به دلیل داشتن لکنت زبان مسخره میکردند و به او طعنه میزدند، در واکنشی ناباورانه به زخمی کردن یکی از آنان، کشتن دیگری، و سرانجام خودکشی دست میزند.
کتاب مقدس میفرماید: «آنچه از طریق دهان وارد بدن انسان میشود باعث آلودگی یا بحرمتی او نمیشود، بلکه آنچه از دهان انسان بیرون میآید (کلمات) است که باعث بحرمتی او میشود.»

پس بهخاطر داشته باشید که اگر در برخورد با دیگران از کلمات و گفتههای زهرآگین استفاده مکنید، باید مسئولیت و عواقب آن را نیز بپذیرید یا دستکم آگاه باشید که کلمات شما هرگز فراموش نخواهند شد.
البته گاهی به قدری عصبانی هستید که چیزی نمانده منفجر شوید و دلتان مخواهد برای تخلیهی عصبانیتتان از کلمات و جملات خشن و آزاردهنده استفاده کنید. بدیهی است که شما متوانید داد و فریاد کنید، به سیم آخر بزنید، و جنجال درست کنید؛ ولی وقتی چنین کاری مکنید متوجه باشید که با این کار دوستتان را از دست مدهید چرا که گفتههای دردناک و درشت همواره به یاد مماند و آبِ رفته نیز هیچگاه به جوی برنمگردد.
اگر دقت کنیم مبینیم که ما در بسیاری موارد بمحابا کلمات زهرآگینمان را مانند گلولههای تفنگ به سوی دیگران شلیک مکنیم. درصورتکه مسئولیت آنچه مگوییم و عواقب ناشی از آن به عهدهی ماست، زیرا کلمات نیشدار نهتنها مانند گلولههای سلاح باعث ایجاد زخم در روح و روان افراد مشود بلکه حتی گاه متواند باعث قتل ما یا دیگری شود.

۳. چه چیز باعث مشود افراد سمی در برخورد با دیگران اینگونه رفتار کنند؟

- حسادت ریشهی بسیاری از رفتارهای سمی است
- چرا بعضها وقتی شما زیبا یا موفق هستید از شما متنفرند؟
- چرا عدهای تنها زمانی شما را دوست دارند که زیبا یا موفقاید؟
- چرا زمانی که شکست میخورید از شما متنفر مشوند؟
- چرا آنها بعد از شناختن شما از شما متنفر مشوند؟
- شما نمتوانید رضایت خاطر همه را جلب کنید، پس در فکر رضایت باطنی خود باشید

حسادت ریشهی همهی مسمومیتها

حسادت عکسالعملی غریزی است. توجه کردهاید که چرا سگ شما زمانی که بچهی کوچکی را در آغوش میگیرید و نوازش میکنید شروع به واقواق کردن میکند؟ چرا بچهی سهسالهای که قبلاً حرفزدن و شستن خود پس از قضای حاجت را یاد گرفته و اکنون صاحب خواهر یا برادری نورسیده شده است بهناگاه دست از حرف زدن میکشد یا مانند بچههای کوچکتر از سن خود شروع به صحبت میکند، یا حتی دوباره شلوار خود را خیس میکند؟ (واکنشی که دراصل عقبگرد به گذشته است.)
این تغییر رفتارها بهدلیل حسادت و ملازم همیشگی آن یعنی غبطه است. حس نارضایی و ناقابل بودن که بر اثر مشاهدهی موقعیت و موفقیت دیگران به فرد دست میدهد، و همچنین تمایل به داشتن همهی آن چیزها برای خود، باعث تشدید حس حسادت در افراد مشود.
به خاطر دارم زمانی که نُهساله بودم شاهد نمونهی بارزی از حسادت در یک برنامهی تلویزیونی بودم. به یاد دارم این برنامهی تلویزیونی مربوط به انتخاب ملکهی زیبایی کودکان بود. دو دختر کوچولو درحالیکه دست یکدیگر را گرفته بودند مقابل دوربین ایستاده بودند و همراه با پخششدن صدای طبل منتظر اعلام نتیجهی انتخاب ملکه زیبایی آن سال از زبان مجری برنامه بودند. سرانجام انتظار به پایان رسید و نام برنده اعلام شد. در این لحظه کودک بازنده مشتش را گره کرد و در مقابل چشمان متحیر تماشاچیان به صورت کودک برنده کوبید. اشکهای کودک برنده بر اثر مشت محکمی که غافلگیرانه به صورتش خورده بود مثل سیل جاری شد. از سوی دیگر کودک بازنده نیز خود به شکل ناهنجاری گریه میکرد چرا که بازنده شده بود. من هم که شاهد

این صحنه از تلویزیون بودم حالتی ناباورانه داشتم چراکه مضحکترین صحنهای بود که در عمرم دیده بودم: زمانی که مجری برنامه موفق به جدا کردن دو بچه از یکدیگر نشد مادران دو کودک روی صحنه رفتند و شروع به فریاد کشیدن بر سر یکدیگر و مجری برنامه کردند و این در حالی بود که مجری برنامه تقلا میکرد برنامه را جمعوجور کند و دوباره سررشتهی کار را در دست بگیرد.
واکنش کودک بازنده واکنشی بدوی و غریزی به دلیل ازدستدادن چیزی بود که او خواهانش بود. دراصل او بهدلیل بازندهشدن دچار خشم و حسادت شده و واکنشی ناخوشایند در قبال برندهی مسابقه نشان داده بود.
اکنون که بهعنوان فردی بزرگسال به گذشته و این واقعه نگاه میکنم، نهتنها آن را بههیچوجه خندهدار نمیبینم بلکه برعکس آن را نمایشی خشن از جنبههای غریزی و ابتدایی نوع بشر میدانم که مردمان بسیاری را اعم از پیر و جوان، در روابطشان دچار مشکل میکند.
یکی از مراجعان من که آقایی خوشسیما و باهوش و ورزشکار بود، با خانمی جوان و زیبا و دوست داشتنی آشنا شده بود. آنها که در ملاقات اول از یکدیگر خوششان آمده بود قرار ملاقات بعدی را گذاشتند که با یکدیگر بروند راکتبال بازی کنند. در این ملاقات، خانم جوان و زیبا که خود از قهرمانان ملی ورزش راکتبال بود، در حین بازی پیدرپی از آن آقا مبُرد و او را هر لحظه عصبانی و عصبانیتر میکرد، تا جایی که سرانجام زمانی که خانم پشتش به او بود، او عمدا با توپ به سر خانم کوبید. هرچند که پس از آن وانمود کرد این اتفاق تصادفی بوده و پشت سر هم از خانم عذرخواهی کرد، باطنا خوشحال بود که سر خانم درد گرفته و منجر به خاتمهی بازی شده است. همانطور که این داستان را برایم تعریف میکرد، مغرورانه میخندید که چطور با این کارش با زرنگی توانسته از اینکه در بازی راکتبال از یک «زن» عقب بیفتد جلوگیری کند.
من با شنیدن داستان این آقا احساس کردم که دچار تهوع شدهام چرا که میدیدم چگونه حسادت بر شخصیت ضعیف این آقا نسبت به زنی که از او ورزشکار بهتری بوده غلبه کرده است. او چون نتوانسته بود این را بپذیرد که مهارت آن خانم در بازی راکتبال بیش از اوست، و از سویی نمیدانسته که چگونه بر حسادت خود غلبه کند، درست همان کاری را کرده بود که آن بچهی چهارساله در مسابقهی انتخاب ملکهی زیبایی کودکان نسبت به رقیب برندهی خود کرده بود.
مضروبکردن فردی دیگر بهدلیل حسادت، همواره فیزیکی و جسمی نیست بلکه اغلب موارد در قالب آزار فکری ـ روحی نیز مشاهده میشود، نظیر بازیدادن دیگران، استفاده از کلمات غیرمنصفانه، و بروز رفتارهای غیردوستانه.

ما به عنوان انسان روبهرشد باید بپذیریم همانگونه که در زندگی به جلو میرویم، با داشتهها و نداشتهها، و برد و باخت نیز مواجه خواهیم شد. در دوران زندگیمان ما گاه برنده میشویم و گاه بازنده، و بدون شک هیچ احساسی به شیرینیِ برندهشدن و هیچ احساسی به تلخیِ بازندهشدن نیست؛ اما باید بدانیم که چگونه به شکلی رشدیافته و متمدنانه با شکستها و پیروزیهایمان روبهرو شویم. باید یاد بگیریم زندگی میدان مسابقه نیست و اطرافیان هم رقبای ما نیستند. زمانی که یاد بگیریم «مقایسه» بالاترین نقطهضعف هر بشری است، آنگاه دست از مقایسه و ملازم همیشگی آن یعنی حسادت برخواهیم داشت. گاه نیز زمانی که احساس افسردگی یا قربانیشدن یا بیارزشی میکنیم، ناخودآگاهانه تلاش میکنیم این احساسات منفی را به طرقی نظیر پرخوری، روآوردن به مخدر و مسکرات یا داروهای آرام بخش جبران کنیم، که آن نیز خود موجب گرفتاریهای دیگر میشود. در برخی موارد نیز ما خشم خود را با نشاندادن عصبانیت نسبت به دیگران ــ و غالبا نسبت به اطرافیان خود یا کسانی که بیش از همه دوستشان داریم ــ تخلیه میکنیم و در مقابل، واکنش آنها نسبت به رفتار ناپسند ما باعث میشود ما احساس بدتری دربارهی خود بکنیم و به این ترتیب در دور تسلسل منفی میافتیم و باور میکنیم که حقیقتا بازندهایم.
در اغلب موارد دیدن موفقیتهای دیگران احساسات آزاردهندهی ناکامی را در افراد یا خود ما تشدید میکند. زمانی که به اطرافیان خود نگاه میکنیم و مثلاً همسایه یا قوم و خویش دوستمان را میبینیم که در کاری موفق شده، احساس بدی در ما نسبت به خودمان بهوجود میآید، به این معنی که موفقیت یا خوشبختی یک فرد را بهصورت شکست یا بدبختی و بیکفایتی خود یا خودکمبینی تعبیر میکنیم و برای تخفیف این حس ناخوشایند به حسادت، رقابت، بدگویی، و دشمنی متوسل میشویم. بههرحال ممکن است دیگران صاحبخانهای بزرگتر یا فرزندی موفق که دانشجوی دانشگاه هاروارد است، همسری عاشق و وفادار، خودرو جدید و زیبا، اندامی ورزشکاری، ظاهری بینقص، یا پول فراوان باشند و هر سال به نقاط مختلف و خوشآبوهوا سفر کنند و پشت سر هم به مهمانی بروند و صورتی همیشه خندان داشته باشند که باعث میشود همه دوستشان داشته باشند. خب، حال چرا شما از چنین آدمی متنفرید؟
زیرا او همهچیز را با هم یکجا دارد یا دستکم تصور شما این است که او همهچیز دارد، و ما بهجای اینکه برایش خوشحال باشیم یا دیدن او باعث بهوجود آمدن انگیزهی پیشرفت در ما شود (شکل سالم برخورد) به او حسادت میکنیم و در بسیاری مواقع، بسیاری از افراد ضعیفالنفس یا کسانی که در مراحل رشد و تربیت خود یاد نگرفتهاند چگونه با حسادتهایشان کنار آیند، بهدنبال راهی برای نابودی او به هر شکل برمیآیند.

مثلاً ممکن است فرد موفق را با جملات ریشخندآمیز و واکنشهای نابجا آن هم درحالیکه لبخندی دوستانه بر لب دارند تحقیر کنند. اما واضح است که حرکات بدنی و زبان حرکتی فرد متخاصم در هنگام گفتگو با این فرد او را لو میدهد. و البته فرد موفق هم کر و کور یا احمق نیست و بلافاصله متوجه میشود ماجرا از چه قرار است و بسیار از شما آزرده میشود و سلب اعتماد میکند. بهویژه اگر این فرد شما را دوست خود میپنداشته، بیشتر ناراحت خواهد شد.
جنیفر(۱۶) به دوست بسیار صمیمیاش مریلین(۱۷) رازی را گفت که به کس دیگری نگفته بود؛ راز او این بود که باردار است. مدتی بود که هر یک از این دو دوست سعی داشتند بچهدار شوند. تا اینکه سرانجام جنیفر باردار شده بود و دلش میخواست هرچه زودتر این خبر را به مریلین بدهد چرا که میدانست دوستش خوشحال خواهد شد.
اما آنچه جنیفر را متعجب کرد این بود که دوستش با شنیدن این خبر، با لحنی بیاعتنا و سرد فقط گفت: «اوه! چه خوب! برایت خوشحالم.» و این را به شکلی گفت که کلماتش بهراستی تصنعیبودن خوشحالی او را آشکار میکرد. در چنین مواقعی لازم نیست شما نابغه باشید تا دریابید مریلین به خوشحالی جنیفر از بچهدار شدنش اهمیتی نمیداد بلکه تنها در این فکر بود که خودش بچهدار نشده است. مریلین به دوستش حسادت میکرد و جنیفر نیز بهخوبی این را حس کرد. اما جنیفر بهجای اینکه از این بابت ناراحتی خود را به دوستش ابراز کند ــ کاری که اغلب افراد میکنند ــ در عوض مریلین را در آغوش گرفت و تظاهر کرد که متوجه حسادت او نشده است.
حسادت و غبطه معمولاً زمانی بروز میکند که ما حس بیکفایتی یا ناشایستگی میکنیم، یا زمانی که ببینیم فرد دیگری چیزی دارد که ما نداریم ولی آرزو میکنیم کاش آن را داشتیم.
حسادت علتالعلل پایانیافتن بسیاری از دوستیها و روابط است. در یک نظرسنجی غیررسمی که من ۱۰۵ نفر را در آن دخیل کردم، از آنان پرسیدم چه چیز باعث خاتمهی دوستی شما با یک دوست شد؟
بیشتر از هفتادوپنج درصد افراد ازبینرفتن دوستیشان را به وجود حس حسادت در دوستشان نسبت دادند و این مسئله بیشتر در دوستیهای نزدیکی مشاهده میشود که یکی از دو طرف دچار این نگرانی میشود که از دوستش عقب مانده است.
فرد حسود، غالبا دچار حس رقابت است و به شیوههای کلامی یا جسمانی واکنشهای خصمانهاش را نشان میدهد.
در مصاحبهای با تنی چند از روانشناسان و مشاوران خانواده و ازدواج، از آنان سؤال کردم: «چرا زن و شوهرها یکدیگر را کتک میزنند؟» پاسخ قریب به اتفاق این متخصصان این بود که زمانی که یکی از زوجین در مقابل همسرش احساس کملیاقتی یا بیکفایتی میکند، احساس حسادت در او برانگیخته میشود

و به حدی دربارهی موقعیت خود احساس ناامنی میکند که درصدد برمیآید با اعمال خشونت، دست بالا را در روابطشان بهدست آورد. و البته در بسیاری موارد نیز این تهاجمات میتواند کلامی یا بهصورت انتقادهای مکرر از همسر نمود یابد.
شاید به همین دلیل باشد که بسیاری از بازرگانان موفق که شرکتهای بزرگ را منچرخانند و هزاران کارمند را اداره میکنند، در منزل همسرانی دارند که آنان را مورد انتقاد و آزار کلامی قرار میدهند. این همسران دائما در حال نقزن و غرزدن هستند تا بتوانند هرچه بیشتر در فضای خانه قدرت پیدا کنند و از آن برای پایینکشیدن شوهرشان از اریکهی قدرت استفاده کنند.
انتقاد اگر با بیانی صمیمانه و با به کار گیری کلماتی محبتآمیز همراه باشد میتواند بسیار سازنده نیز باشد. البته اینکه چه کسی از شما انتقاد میکند و دلیل انتقادش چیست نیز مهم است. آیا این انتقاد از شما فرد بهتری میسازد؟ آیا شما این انتقاد را به گوش جان میشنوید؟ اگر اینطور باشد با شنیدن این انتقاد حس ناخوشایندی نسبت به گویندهی آن پیدا نخواهید کرد و حتی شاید هم احترام بیشتری برای چنین فردی قائل شوید. اصولاً انتقاد سازنده، به شکلی مثبت فرد را هدایت میکند و در آن از کلمات محترمانه و تشویقکننده استفاده میشود.
به عبارت دیگر، بسیاری از افراد از شما انتقاد میکنند بدون اینکه حقیقتا به شما اهمیت بدهند. آنها از شما انتقاد میکنند تنها برای اینکه شما را دوست ندارند یا به شما حسادت میکنند یا میخواهند حس خود بزرگبینشان را ارضا کنند یا از اینکه اشکالات شما را مطرح کنند لذت میبرند.
هر کس که انگشت اشارهاش را به قصد انتقاد به سمت دیگران میگیرد باید اول نگاهی به خودش بیندازد؛ و دراصل زمانی که کسی انگشتش را به قصد انتقاد به سوی کسان دیگر میگیرد در همان زمان سه انگشت دیگرش رو به خودش قرار دارد. به همین دلیل بهتر است کسانی که اهل انتقادند دلایلشان را بازنگری کنند.
اگر فرد منتقد با خود صادق باشد، به احتمال زیاد رگههایی از حسادت را در میان انگیزههای انتقاد خود خواهد یافت، و احتمالاً شما چیزی دارید که او آرزو میکند کاش شما آن را نداشتید.

چرا بعضها به این دلیل که شما زیبا یا موفق هستید از شما متنفرند؟

چند سال قبل دریکی از تبلیغات شامپو، بازیگر معروف کلی لبراک(۱۸) درحالیکه موهای زیبایش را از سویی به سوی دیگر افشان میکرد میگفت: «بهخاطر زیباییام از من متنفر نباشید.» او درواقع در تبلیغ شامپو، زیبایی خود

را به مصرف شامپوی مذکور نسبت میداد. هرچند که احتمالاً شامپو بتأثیر نبوده است، درواقع زیبایی خیرهکنندهی او نمتوانست ناشی از مصرف آن شامپو باشد. درعینحال باید گفت که بدون شک این تبلیغی موفق بود چرا که زنی زیبا با عبارات جسورانهاش تمام توجه بیننده را تا انتهای آگهی به خود جلب میکرد.
جامعهی ما جامعهای است که به زیبایی اهمیت فراوان میدهد و شاید این اهمیتدادن زیاد به ظاهر و زیبایی از هالیوود نشئت گرفته باشد، یعنی جایی که بهظاهر افراد زیبا در آن زندگی میکنند و این تأثیر رفتهرفته از آنجا به سراسر جامعه و بقیهی نقاط جهان سرایت کرده است.
هالیوود معبدی تصنعی و افراطی برای نمایش جلوههای ظاهری نوع انسان است. در هالیوود حقیقتا عدالتی وجود ندارد چرا که در آنجا افراد بر اساس اینکه چه ظاهر و قیافهای دارند و چگونه صحبت میکنند مورد قضاوت قرار میگیرند و زندگی براساس ظواهر بنا شده است. به دفتر کار من واقع در بورلی هیلز(۱۹) دخترانی جوان و بسیار زیبا و خوشاندام مراجعه میکنند درحالیکه به طرزی عصبی گریه میکنند چرا که تهیهکنندهی فیلم به آنها گفته اگر میخواهند نقشی در فیلم داشته باشند باید ده کیلوگرم وزن کم کنند. آنها گرسنگیهای سخت را تحمل میکنند و گاه نیز بهدلیل فشار عصبی زیاد به پرخوری متوسل میشوند و بعد برای بالا نرفتن وزنشان کاری میکنند که استفراغ کنند. آنها برای کاهش وزن به هر کاری دست میزنند. داروهای مسهل میخورند، تحت عمل جراحی چربیرداری قرار میگیرند، برای زیباتر شدن دماغشان را عمل میکنند و دندانهایشان را ارتودنسی میکنند، به عمل جراحی زیبایی تن میدهند و به پوستشان ور میروند؛ و خندهدار اینجاست که زمانی که دیگر به وزن مطلوب میرسند، بینشان را درست میکنند و دارای دندانهای مناسب میشوند، ممکن است آن نقش را از دست بدهند چرا که به نظر تهیهکننده، زیادی زیبا هستند.
معمولاً افراد عقدههای عاطفی خود را بر سر افراد زیبا خالی میکنند؛ و این عقدهها به شکل تنفر یا خشم از فردی که زیباست بروز میکند.
البته در اغلب موارد بسیاری از کسانی که اعتماد به نفس کافی ندارند در برخورد با افراد موفق یا جذاب، احساس بسیار ناخوشایندی دارند.
فریدا(۲۰) زنی چهلوپنجساله و لبشکری بود که هیچگاه در پی درمان و جراحی نرفته بود. زمانی که برای اولین بار به دفتر من مراجعه کرد، به دلیل وضعیت لب و دهانش فهمیدن صحبتهایش بسیار مشکل بود. او بعد از تماشای یکی از برنامههای من در تلویزیون تصمیم گرفته بود به من مراجعه کند. زمانی که برای اولین بار به دفتر من آمد، مشاهده کردم که چه سرو وضع ناخوشایندی داشت. دندانهایش بسیار نامرتب و ظاهرش گویای این بود که گویا مدتهاست به حمام نرفته است. موهایش بلند و چرب بود، عینک طبی

بسیار نامناسبی بر چشم زده بود و کلی اضافهوزن داشت.
علاوه بر گفتاردرمانی، تصمیم گرفتم کمکش کنم قدری اوضاع ظاهرش را سروسامان بدهد. او کارگری در یک کارخانهی تولیدی بود که استطاعت مالی پرداخت هزینههای تغییر ظاهرش را نداشت، پس من از یکی از دوستانم که جراح پلاستیک بود و از دوست دیگری که دندانپزشک بود خواستم او را بهعنوان مدلی برای تدریس دانشجویانشان نزد خود ببرند و درعوض جراحیهای او را برایش بهرایگان انجام دهند. بعد از اینکه وضع او را برای برخی دوستان متخصصم شرح دادم، قرار شد یکی از دوستانم که متخصص پوست بود به پوست او رسیدگی کند و دوست دیگرم که آرایشگر بود برایش موهایش را طوری کوتاه کرد که هم زیبا باشد و هم بهآسانی قابل درستکردن. دوست چشمپزشکم برایش عینک طبی که مناسب چهرهاش بود به او هدیه کرد. من هم ساعتهای متمادی را بهرایگان با او کار کردم تا توانایی گفتارباش را بهبود بخشم. علاوه بر آن طی جلسات متعددی او را تحت رواندرمانی قرار دادم تا اعتمادبهنفسش را افزایش دهم و همچنین مثبت فکرکردن را در او تثبیت کنم، تا بتواند توان بیشتری در ساختن زندگیاش و رسیدن به آرزوهایش داشته باشد. من به او یک برنامهی خوردوخوراک و برنامهی ورزشی مناسب دادم و همچنین به او آموزش دادم چگونه چهرهاش را با آرایش زیباتر کند. سرانجام او را به یک لباسفروشی بردم و به او یاد دادم چگونه لباسهای مناسب برای خود انتخاب کند و آنها را با چند گردنبند و گوشواره تلفیق کند تا ظاهری جذابتر و مناسبتر پیدا کند.
پس از آن فریدا ظاهر آراستهای پیدا کرد و بنابراین احساس خوبی نیز نسبت به خودش پیدا کرد و دیگر آمادهی شروع زندگی تازهای بود.
چند ماه بعد، پزشکی که جراحی فریدا را انجام داده بود به من زنگ زد و گفت فریدا برای معاینهی بعد از جراحیاش به او مراجعه کرده و هرچند بعد از جراحی، فک و دهانش خوب بهنظر میرسید، طرز صحبت کردنش دوباره مانند قدیم دارای مشکل بود. وی همچنین به من گفت که وضع ظاهرش نیز مانند گذشته شده است: نامرتب، دارای اضافهوزن، و بسیار بدلباس، بهطوری که دکتر مانده بود که چه بر سر او آمده است.
من متحیر از آنچه شنیدم بودم بلافاصله به فریدا زنگ زدم. وقتی شروع به صحبت کرد متوجه شدم صدای تودماغی و یکنواختش هنگام صحبت که ما ساعتها برای اصلاح آن باهم تمرین کرده بودیم دوباره برگشته است. از او پرسیدم: «فریدا، چه اتفاقی افتاده؟ من و تو خیلی با هم خیلی کار کردیم تا گفتار و اوضاع ظاهری تو را بهبود بخشیم.» فریدا بدون لحظهای تردید پاسخ داد: «دوستانم مرا به همان شکل سابق بیشتر دوست دارند.»
با شنیدن این حرف بهناگاه احساس کردم کسی با مشت بر شکمم کوبیده، نه بهدلیل همهی ساعتهایی که زحمت کشیده بودیم و به هدر رفته بود، بلکه به

این دلیل که فریدا به آن درجه از شهامت و نیروی درونی و آگاهی نرسیده بود که درک کند آن کسانی که حقیقتا او را به همان شکل سابق میخواهند، دراصل دوست او نیستند، بلکه کسانی هستند که با دیدن تغییرات مثبت در او و اعتمادبهنفسی که بهدست آورده، احساس ناراحتی میکنند.
متأسفانه امثال کسانی که فریدا آنان را دوست خطاب میکند زیادند، کسانی که با دیدن تغییرات مثبت در فردی دیگر احساس تهدید میکنند و اقدام به تخریب او میکنند؛ و این حالت را ما در کسانی که سعی دارند از اعتیاد به مسکرات و موادمخدر و پرخوری رهایی یابند مبینیم. این مثال در مورد فریدا بود. اما از سویی دیگر، کسانی هم هستند که تنها زمانی شما را دوست دارند که خوب به نظر میرسید و احساس خوبی نسبت به خود دارید.

چرا برخی شما را زمانی دوست دارند که به نظر خوب میرسید و احساس مثبتی نسبت به خود دارید؟

تارا([۲۱]) از شوهرش بیزار شده بود چرا که در طی هشت سال زندگی زناشویشان، همسرش بهشدت دچار اضافهوزن شده بود بهطوری که اکنون وزنش به صدوپنجاه کیلوگرم رسیده بود. دیگر تارا حتی تمایلی به داشتن رابطهی زناشویی با او را نداشت چرا که تنفس نامطبوع، وزن اضافی، بوی عرق، و ظاهر ناخوشایند شوهرش، واقعا حال او را به هم میزد. او در هر فرصتی که پیش میآمد به همسرش غر میزد که به فکر کاهش وزنش باشد. او به هر کاری اعم از تشویق و تهدید دست میزد تا شوهرش را به کاهش وزن وادار کند. اما کار به جایی رسید که همهی تلاشهای او با شکست مواجه شد. تا اینکه یک روز شوهرش هنگام سوار شدن به خودرو متوجه شد دیگر بهسختی داخل خودرو جا میگیرد. این شد که خود به فکر کم کردن وزنش افتاد و در یک برنامهی کاهش وزن در نزدیکی محل زندگیشان نام نویسی کرد طوری که توانست با پیگیری آن حدود هفتادوپنج کیلوگرم از وزنش را کم کند. زمانی که شوهر تارا به وزن و اندام جدید رسید، حتی از زمانی که با تارا ازدواج کرده بود هم جذابتر و خوشقیافهتر شده بود. او حالا دیگر اندامی مردانه و موزون، قیافهای متمایز، و موهای جو گندمی داشت.
او برای داشتن اندامی متناسب وزنههای سنگین میزد و اینک مردی تنومند و ورزشکار شده بود بهطوری که نظرها را به خود جلب میکرد و توجه همه را را برمیانگیخت، و حتی افرادی که قبلاً حاضر نبودند برای دقایقی بایستند و با او صحبت کنند، اکنون سر صحبت را با او باز میکردند. پس از این تغییرات دوستان بیشتری او را دعوت میکردند؛ همچنین از لحاظ شغلی هم شروع به پیشرفت کرد.

رفتهرفته با این تغییرات شوهر تارا به موجودی ازخودراضی، غیرقابل تحمل، و با اعتمادبهنفس کاذب تبدیل شد و این باعث ترس و نگرانی تارا شد بهطوری که در دل میگفت: «من باعث شدم او به این هیولایی که الآن هست تبدیل شود.» تارا دیگر نمیدانست با این همسر جدید و تغییریافته چگونه کنار بیاید. بعد از تغییرات مثبتی که در وضع ظاهری همسرش بهوجود آمده بود تارا احساس کرد دوباره به او جذب شده است پس درصدد اغوا کردن و نزدیکی هرچه بیشتر به او برآمد اما اکنون همسرش نسبت به او تمایلی نداشت و در برابر بیاشتیاقی همسرش، دوباره غرولندهای تارا به جان او شروع شد. این بار انتقادها و غرزدنها در این زمینه بود که چقدر او ولخرجی میکند و چرا اینگونه لباس میپوشد و چیزهایی نظیر این. حال همسر تارا بهخاطر میآورد که زمانی که او اضافهوزن داشت تارا با او چگونه برخورد میکرده و اکنون دیگر تحمل غرغرهای تارا را نداشت. شوهر تارا از این واقعیت عصبانی بود که چرا اکنون که دارای اندامی متناسب شده همسرش میخواهد با او ارتباط زناشویی داشته باشد، و زمانی رسید که به فکر طلاق افتاد. پس معطل نکرد و تقاضای طلاق داد.
ما همه بهنوعی میتوانیم تجربهی همسر تارا را درک کنیم. مردم دوست ندارند تنها زمانی که خوب به نظر میآیند مورد توجه و محبت قرار گیرند. اگر متوجه شوند که دلیل دوستداشتههشدن آنها مثلاً تغییرات بدنی مثبت است، دچار خشم و ناراحتی میشوند.
یک مثال بارز از این نمونه را در برنامهی تلویزیونی داناهیو(۲۲) میتوان یافت، مثالی در مورد اینکه چه باعث میشود شما از فردی که با شما فقط بهدلیل اینکه دارای ظاهری خوب هستید خوشرفتاری میکند خشمگین شوید. تهیه کنندگان این برنامهی تلویزیونی طرح جالبی پیاده کردند. آنها خانمی بسیار زیبا و جذاب را که اندامی مناسب داشت انتخاب کردند و لباس ویژهای را که از پلاستیک خاصی تهیه شده بود بر تن او کردند که او را به زنی بسیار چاق تبدیل میکرد. سپس بر او لباس پوشاندند و به همراه دوربین مخفی او را برای ملاقات با آقایی به یک رستوران فرستادند که هیچ اطلاعی از شکل ظاهری واقعی این خانم نداشت. دراصل میخواستند عکسالعمل یک مرد در ملاقات با خانمی چاق را بررسی کنند. هنوز چند دقیقه از ملاقاتشان در رستوران نگذشته بود که آقا شروع به گفتن این مطلب کرد که بهتر است که این دخترخانم هرچه زودتر در یکی از کلاسهای کاهش وزن ثبتنام کند و در انتخاب غذاهایی که میخورد بیشتر دقت کند. هرچه دقایق بیشتری از ملاقات آنها میگذشت آن آقا بیشتر و بیشتر دربارهی مشکل اضافهوزن خانم با او صحبت میکرد و حتی موقع سفارش غذا، آقا بهجای او برایش سفارش غذا داد و تعیین کرد که خانم چه چیز باید بخورد و چه چیز نباید بخورد.
فردای آن روز، آن آقا به برنامهی تلویزیونی داناهیو دعوت شد. موضوع

برنامهی آن روز این بود: «آیا شما حاضرید با یک خانم چاق قرار ملاقات بگذارید؟» آن آقا به آن برنامه دعوت شده بود که تجربهی شب قبل خود را درخصوص آن خانم چاق جلوی دوربین بازگو کند. در همان ابتدای برنامه خانمی زیبا و بسیار خوشاندام از بین تماشاچیان برخاست و بر روی صحنه آمد و در کنار آن آقا نشست. مجری برنامه از او پرسید که آیا از چنین خانمی تقاضای ازدواج خواهد کرد؟
او لبخندی زد و دستش را با حالتی نامناسب و خودمانی به دور شانهی آن خانم قرار داد. در این لحظه خانم مذکور از این حرکت ناراحت شد و او را به طرفی هل داد و از او فاصله گرفت. البته لازم نیست گفته شود که این خانم همان خانمی بود که شب قبل با لباسی مخصوص به شکل فردی چاق درآمده بود. زمانی که مجری و آن آقا دربارهی ملاقات شب گذشتهی آن آقا و خانم چاق صحبت میکردند، لحظه به لحظه عصبانیت خانم از گفتههای آن آقا نسبت به او در شب گذشته بیشتر و بیشتر میشد. اما علیرغم خشم رو به افزایش خانم، آقای مورد اشاره همچنان سعی میکرد دستش را دور گردن آن خانم نگه دارد، تا جایی که خانم با عصبانیت رو به مجری فریاد کشید: «به این آدم نفهم بگو دستش را از دور گردن من بردارد وگرنه صحنه را ترک میکنم.»
در نظر همهی کسانی که که این برنامه را تماشا میکردند، رفتار این آقا بسیار زننده آمد؛ و باید گفت تماشای این برنامه، تجربهای ناخوشایند و دردناک بود چرا که بینندگان از یک سو شاهد برخورد گستاخانه نسبت به یک فرد تنها بهدلیل وضع ظاهرش ــ چاقی ــ بودند و از طرف دیگر شاهد تمایل زیاد آن آقا نسبت به همان خانم تنها در زمانی که ظاهری برازنده و اندامی متناسب داشت.
البته خشمگینشدن در چنین موقعیتی طبیعی به نظر میآید چراکه هیچکس دلش نمیخواهد تنها در زمانی که خوب و دارای ظاهری مقبول است دوست داشته شود. اما در کمال تأسف، چنین معضلی در جامعهی امروز ما بسیار رایج است.

چرا بعضیها زمانی که شکست میخورید از شما بدشان میآید؟

در هالیوود، زمانی که بازیگری مطرح است و در صدر قرار دارد به همهی مهمانیهای درجهیک هالیوود دعوت میشود، بهترین صندلیها در رستورانها به او تعلق میگیرد، و عکاسان مجلات، پیدرپی از او عکس میگیرند.
اما اگر همین بازیگر در یک فیلم تلویزیونی یا سینمایی بازی کند و آن فیلم با موفقیت روبهرو نشود، اتفاقی که مافتد بسیار عبرتآموز است: تعداد مهمانیهایی که به آنها دعوت میشود کاهش پیدا میکند؛ در رستورانها به او

مگویند بهترین صندلیها قبلاً رزرو شده است؛ و علاقهی عکاسان هم نسبت به عکسگرفتن از او کمتر مشود.
یکی از مراجعان من، قبلاً به اوج موفقیت رسیده بود. کنسرتهایی که برگزار میکرد همیشه مملو از جمعیت بود و پیشنهادهای بسیاری برای بازی در فیلمهای سینمایی و شرکت در برنامههای تلویزیونی به او مشد، که او رد میکرد. او هرشب در مهمانی بود و در هر مهمانی گل سر سبد بهشمار میآمد. پس از مدتی آلبوم دوم او با شکست مواجه شد و مردم و افراد دوروبر او بهیکباره نسبت به او عبوس و بیتوجه شدند؛ و او دیگر هرگز نتوانست آن موقعیت در صدر بودن را تکرار کند. در هالیوود شما تنها تا زمانی مطرح هستید که بتوانید موقعیتتان را در صدر حفظ کنید، وگرنه زمانی که در حفظ این موقعیت با شکست مواجه شوید، مردم دیگر فرصتی به شما نمیدهند.
در زندگی واقعی هم کموبیش به همین گونه است. اگر با شکستی مواجه شوید، مردم با شما بسیار غیرمنصفانه برخورد میکنند. همانطور که از شما در هنگام موفقیت متنفرند، در هنگام شکست نیز از شما بدشان میآید. دیگران میتوانند بهراحتی به کسی که بر زمین افتاده لگد بزنند و او را از آنجایی که افتاده حتی پایینتر برانند.
در مثالی دیگر، دونالد ترامپ(۲۳) همهچیز را یکجا داشت. او ثروتمند، مشهور، دارای اعتمادبهنفس، و باهوش بود. همچنین از موقعیت اجتماعی فوقالعادهای نیز برخوردار بود و همسری زیبا داشت. رسانهها هرچه در مدح او میگفتند باز هم کم بود. تا اینکه رابطهی محرمانهی او با زنی دیگر به نام مارلا میپلز(۲۴) برملا شد. این رابطه ظاهرا زیاد هم محتاطانه و رازدارانه نبود، چرا که همسر او ایوانا ترامپ(۲۵) و معشوقهاش مارلا، در زمان اسکی در اسپن(۲۶) با یکدیگر روبهرو شدند و آبروریزی بزرگی به وقوع پیوست، طوری که دنیا خبردار شد.
بعد از چنین اتفاقی، گویی ستارهی خوشبختی دونالد ترامپ رو به افول گذاشت و بخت از او روی برگرداند. بر اثر این ماجرا نهتنها او میلیونها دلار و همچنین حسن شهرتش را از دست داد بلکه همسرش نیز از او جدا شد. ایوانا ترامپ بمعطلی از او جدا شد و پس از آن زندگی موفقی برای خود آغاز کرد و پس از آن نیز یک خط تولید لباس راهاندازی کرد. پس از آن شروع به نوشتن زندگینامهی خود کرد و مصاحبه و سخنرانیهای زیادی کرد و همچنین با مرد جدیدی نیز در زندگیاش آشنا شد و جالب اینکه مردم هم در این ماجرا عموما طرف او را میگرفتند.
مردم به این دلیل که دونالد ترامپ چنین اشتباهی در زندگیاش کرده بود از او عصبانی بودند. تا قبل از این اتفاق مردم به او به چشم یک قهرمان نگاه میکردند. هرچند که بعد از این اتفاق و جداشدن همسرش از او، او با آن زن ازدواج کرد، باز مردم معتقد بودند که او مجبور شد با آن خانم ازدواج کند چرا

که وی باردار بود.
چرا مردم تا این حد از شکست دونالد ترامپ خوشحال بودند و چرا درحالیکه او بعد از این اتفاق در زندگیاش دچار مشکلات زیادی شد، باز مردم از طعن و لعن او لذت میبردند؟ مردم از وضعیت آشفتهی زندگی دونالد ترامپ لذت میبردند چرا که او برای آنها قهرمانی بود که رؤیاهای زندگی هر امریکایی را تحقق میبخشید، ولی با اشتباهی که مرتکب شده بود بر زمین خورده بود. دراصل او مردمی را که بهطور خیالی و مجازی یک زندگی موفق را از طریق او مجسم میکردند ناامید کرده بود. زندگیای که ترامپ دارا بود برای سایر مردم نیز انگیزهی تلاش محسوب میشد. زمانی که مردم شخصیتی را برای خود الگو قرار میدهند و او ناگهان شکست میخورد یا به یکی از مردم عادی تبدیل میشود، مردم به خشم میآیند چرا که دوست دارند همواره برای خود قهرمانی داشته باشند.
دراصل باید بگویم مردم تحمل شکست قهرمانشان را ندارند چرا که شکست آن قهرمان، شکست خود آنها محسوب میشود.
قضاوتها و گفتههای ناخوشایندی که مردم دربارهی افراد بیخانمان، چاق، یا کسانیکه خانه یا شغل خود را از دست دادهاند یا کسانی که یک سلسله شکست در زندگیشان پیش آمده روا میدارند، دراصل از ترسهای درونی خودشان سرچشمه میگیرد. مردم درواقع از این واهمه دارند که شکستهای فردی که تابهحال قهرمانشان بوده متشابها بر سر خودشان نیز بیاید. در چنین مواقعی بهجای اینکه با فرد زمینخورده همدردی کنند و دست یاری به سویش دراز کنند، ترجیح میدهند درد خود را با نشاندادن خشم یا با خودداری از کمککردن به او نشان دهند؛ و به این طریق حس آسیبپذیری را که بعد از شکست قهرمانشان به آنها دست میدهد در خود تخفیف میدهند.

چرا بعضها بعد از اینکه شما را میشناسند، از شما متنفر میشوند؟

همهی ما احتمالاً این ضربالمثل آمریکایی را شنیدهایم: «بسیاری از آشناییها نهایتا منجر به انزجار میشود.» هرچند درواقع بهنظر میرسد که آشناییها باید که به عشق و الفت ختم شود. پس چرا میبینیم افرادی که بیشتر از همه شما را میشناسند و به شما نزدیکاند نهایتا با شما بدتر از غریبهها رفتار میکنند؟ چرا افراد با اشخاص کاملاً غریبه بهتر رفتار میکنند تا با کسانی که به آنان نزدیکترند؟ چهبسا همهی اینها از عدم اعتمادبهنفس آنها نشئت گرفته باشد.
در طی سالهایی که من در حرفهی روانشناسی و رواندرمانی فعالیت کردهام، با حکایتهای بیشماری در این باب مواجه شدهام که افراد، دوستی یا رابطهای را شروع میکنند و در این مسیر عشق و پذیرش را بسیار

دستودلبازانه نثار رابطهشان میکنند، ولی در کمال تعجب میبینیم که نهایتا هردو طرف نسبت به یکدیگر همچون تروریستهای بیرحمی رفتار میکنند که بهدنبال نابودی یکدیگرند.
یکی از مراجعان من به نام دولورس(۲۷) چنین رابطهی ــ از نوع دکتر جکیل و مستر هاید(۲۸) ــ را با نامزدش دومینیک(۲۹) تجربه کرده است. نامزد او در تمام دوران نامزدیشان با دولورس مانند ملکهها رفتار کرده بود و همواره با هدایای بیشمار او را شگفتزده میکرد. او را به گرانترین رستورانها میبرد و به همهی خواستههای ریز و درشت او توجه نشان میداد. دومینیک مرد بسیار بااحساسی بود و دستکم روزی پنج بار به او زنگ میزد تا به او بگوید که دوستش دارد، و برایش میز شام را با شمعهای زیبا میآراست.
بعد از اینکه آن دو با یکدیگر ازدواج کردند، همهچیز تغییر کرد. دومینیک به مردی خودخواه، منفی، ترشرو، و بدخلق تبدیل شد. بعد از مدتهای مدید جلسات مشاوره معلوم شد که دلیل این تغییر رفتارش این است که او میپندارد لیاقت دولورس را ندارد؛ و با چنین تغییر رفتاری ناخودآگاهانه سعی داشت رابطهشان را خراب کند. دومینیک برای بهدستآوردن دولورس تلاش بسیاری کرده بود و اکنون به همان شدت تلاش میکرد از شر او خلاص شود.
بعد از جلسات متمادی رواندرمانی، دومینیک قادر به بازسازی اعتمادبهنفس و دوستداشتن خود شد و درنتیجه توانست این احساسات مثبت را وارد رابطهاش با همسرش دولورس کند.
دومینیک و دولورس از زوجهای خوشاقبالی بودند که توانستند ازدواج و رابطهشان را بهبود بخشند و نجات دهند. اما در بسیاری از موارد کسانی که دارای انگیزههای ناخودآگاه نظیر خودکمبینی یا عدم اعتمادبهنفس هستند، نمیتوانند نسبت به دیگران نیز حس خوبی داشته باشند، اعم از اینکه رابطهشان با آنان عاشقانه، کاری، یا خانوادگی باشد؛ و دقیقا به همین دلیل است که بسیاری از خانوادهها میتوانند با آدمهای بیرون از جمع خودشان رابطهای توأم با احترام و منزلت و محبت داشته باشند، اما در داخل خانواده با یکدیگر رفتاری بیادبانه، توأم با نفرت، و عاری از احترام دارند. دراصل آنها نسبت به نزدیکان خود همان حس بیارزشی و بیاحترامای را دارند که نسبت به خودشان دارند؛ و همهی اینها ریشه در عدم احترام به خود، خودکمبینی و اعتمادبهنفس پایین دارد.

رضایت همه را نمیتوان جلب کرد، پس دستکم خودت را راضی نگهدار

افراد سمی از اینکه شما را موفق یا زیبا ببینند بیزارند؛ درعینحال که اگر شکست بخورید نیز از شما متنفر میشوند. یعنی در هر دو صورت شما در

مقابل آنها بازندهاید. مردم در مواقع موفقیت و شکست متوانند شما را دوست داشته باشند یا از شما متنفر شوند، و شما چارهای جز پذیرش این واقعیت ندارید.
مثال بارز این وضعیت ریکی نلسون(۳۰) است. او در دههی ۱۹۵۰ معبود جوانان روزگار خودش بود. زمانی که در اوایل دههی ۱۹۷۰ سعی کرد محبوبیت خود را دوباره به بوتهی آزمون بگذارد، به این دلیل که آهنگهای خاطرهانگیز خود را در مدیسون گاردن(۳۱) اجرا نکرد، تماشاچیان او را هو کردند. دراصل این اشتباهی بود که در تدارک برنامهی آن شب رخ داده بود، چراکه مردم درواقع آمده بودند تا آهنگهای قدیمی او را که از آنها خاطره داشتند بشنوند. تجربهی دردناک آن شب باعث شد او بعدها آهنگی به نام گاردن پارتی(۳۲) بخواند که یکی از پرفروشترین آهنگهای آن دهه شد.
مضمون اصلی آهنگ این بود که: «نمیشود همه را راضی نگه داشت، پس دستکم خودت را راضی نگه دار.»
این کلمات باید ملکهی ذهن هر آدمی شود، تا هر زمان که احساس کردید دیگران شما را نادیده گرفتهاند یا بیگانه تلقی میکنند، باعث آرامش خیالتان شود. ترفندهایی را در این کتاب خواهید آموخت که شما را قادر میسازد به نحو صحیح با افراد سمی روبهرو شوید؛ چرا که متوجه میشوید سوء رفتارشان با شما نتیجهی حسادت یا اعتمادبهنفس پایینشان است.
احتمالاً بسیاری از ما در طول زندگیمان وظیفهی طاقتفرسای راضی نگهداشتن دیگران را به عهده داشتهایم، یا سعی کردهایم به گونهای رفتار کنیم که دیگران ما را دوست بدارند، ولی حقیقت این است که بعضی از دوروبریهای ما، بههرحال هرگز ما را دوست نخواهند داشت. حتی ممکن است وجود ما برای این افراد به دلایل ناشناخته سمی باشد؛ درنتیجه رفتار آنان با ما رفتاری زهرآگین است.
افراد از همان ابتدا ــ از کودکی ــ باید طوری آموزش داده شوند که قضاوت دیگران برایشان مهم نباشد ــ مثلاً برایشان مهم نباشد که دیگران آنها را چاق، لاغر، بلند، کوتاه یا... میدانند.
همه از همان ابتدا باید بیاموزند که مهم این است که خودشان را همانگونه که هستند، دوست بدارند و بپذیرند ــ اعم از اینکه چه ظاهر یا خصوصیاتی دارند؛ و نظر دیگران نباید مبنای ارزیابی آنها از خودشان باشد.
اگر ما از کودکی با چنین باوری رشد کنیم و در بزرگسالی نیز بر چنین طرز فکری باقی بمانیم، بدون شک کمتر طعم تلخها را خواهیم چشید و کمتر دچار ناکامی خواهیم شد، و بیشتر خواهیم کوشید خودمان را خشنود سازیم نه دیگران را.
شاید خلاصهی این فصل کتاب جملهی معروف بیل کازبی(۳۳) باشد که

مگوید: «من نمیدانم کلید موفقیت چیست، اما میدانم که کلید شکست این است که سعی کنی همه را از خودت راضی نگه داری.»

۴. روشهای شناسایی افراد سمی

- اولین نشانهای که معلوم میکند فردی برای شما سمی است
- چه کسی سمی است؟
- چرا برخی افراد سمی هستند؟
- افراد سمی و بیماری
- سمبودن مسری است
- افراد سمی باعث بروز بدترین خصائل در شما میشوند
- دشمن شما میتواند دوست دیگری باشد
- افراد سمی در گذشتهی شما
- چه کسی نسبت به من و شما سمی است؟

نخستین نشانههایی که به شما میگوید فردی میتواند برای شما سمی باشد

سالها پیش در ساکرامنتو، واقع در کالیفرنیا یک کارگاه آموزشی برای مقامات برجستهی دولتی برگزار میکردم. در قسمتی از سخنرانیام گفتم: «اگر کسانی در زندگی شما هستند که حامی شما نیستند و با شأن و منزلتی که شایستهی شماست با شما برخورد نمیکنند، اجازه ندهید قسمتی از زندگی شما باشند.»
بعد از پایان جلسه آقایی خوشسیما و برازنده درحالیکه اشک در چشمانش حلقه زده بود به سراغ من آمد و گفت: «دکتر گلاس! شما چطور میگویید که اینگونه افراد باید از زندگی ما بیرون بروند؟ دوستان بیست ـ سیساله چطور؟ این بیست سی سال دوستی به حساب نمیآید؟»
من، البته همچنان که نگران حساسیت این مرد محترم بودم، پاسخ دادم: «وقتی فردی شما را آزار میدهد، شما را کوچک میکند و اجازه نمیدهد شما در بهترین حالتی که میتوانید باشید و دائما حال شما را میگیرد، دیگر جایی برای احساساتی بودن نمیماند. احساسات در خور عشق و مهربانی است؛ در خور کسانی است که اهرمهای مثبتی در زندگی شما هستند. احساسات خود را برای کسانی نگه دارید که نسبت به شما با مهربانی و احترام و منزلت رفتار میکنند. احساساتتان را خرج کسانی که سعی در تخریب شما دارند و نمیخواهند به شما اجازهی رشد دهند، نکنید.»
در ادامهی صحبتهایم با آن فرد او شروع کرد به دفاع از نظرش مبنی بر اینکه نباید افراد سمی را از زندگیمان کنار بگذاریم. او همچنان به این باور چسبیده بود که اگر کسانی مدتهای مدید در زندگیتان بودهاند، قسمتی از زندگی شما را تشکیل میدهند و نباید بهراحتی آنها را کنار گذاشت.

از او پرسیدم آیا شخص خاصی در زندگیاش هست که وقتی میگوید افراد قدیمی و سمی را نباید کنار گذاشت، آن فرد مدنظر اوست؟
او با حجب خاصی پاسخ داد: «اگر آن فرد سمی همسر من باشد چطور؟ یعنی من باید او را از زندگی خود کنار بگذارم؟» و بعد از گفتن این جمله اشک از گونههایش سرازیر شد و ادامه داد: «در حین صحبت شما من در مورد همسرم فکر میکردم. در سرتاسر بیست سالی که ما ازدواج کردهایم او در حال سرزنش من و سرکوفت زدن به من بوده است. او دائم به من میگوید آدم ضعیفی هستم و هیچوقت نمیتوانم هیچکاری را درست انجام دهم، و اغلب بر سر من فریاد میکشد.» او در ادامه به من گفت حتی با همسرش روابط زناشویی مناسبی هم ندارد چرا که همسرش دائم به او میگوید او در این روابط نیز فردی بیکفایت است.
انتقادات همسرش از او پایانناپذیر است. حتی زمانی که اتفاق خوبی برای او پیش میآید، مثلاً اگر اضافهحقوق یا تشویقنامه میگیرد همسرش هیچگاه تحسینش نمیکند. درعوض تا جایی که امکان دارد او را کوچک میکند و سعی میکند اعتمادبهنفسش را خدشهدار کند. او به من گفت که آنها حتی نزد مشاور هم رفتهاند، اما هر بار با بدزبانیهای همسرش به نقطهی اول بازگشتهاند. در اینجا من از این مرد محترم پرسیدم که اگر او هر راه ممکنی را برای نجات ازدواجشان آزمایش کرده و بنتیجه بوده، اکنون جا دارد فکر کند که آیا دلش میخواهد بیست سال دیگر را نیز با بیحرمتی و سوءرفتار بگذراند یا خیر. من به او اطمینانخاطر دادم که لزومی ندارد او همچنان در نقش قربانی به این رابطه ادامه دهد، چرا که میتواند انتخابهای دیگری هم داشته باشد و لازم است تغییرات قطعی و مسلمی در زندگیاش ایجاد کند.
عاقبت گویی از خواب بیدار شد و دریافت که همسرش برای او همدم یا دوست نیست بلکه فردی باندازه سمی است که زندگیاش را زهرآگین کرده و سعی در تخریب باقیماندهی اعتمادبهنفس شکنندهی او دارد.
این مرد برای اولین بار در زندگی تصمیم گرفت با خودش صادق باشد، که البته این امر باعث پریشانی خاطرش شد. چراکه اغلب اوقات صادقبودن با خود تجربهای هولناک است، بهخصوص بعد از سالها خودفریبی یا نادیدهگرفتن یا انکار حقیقت، و بهویژه بهدلیل رویارویی با این حقیقت که دریافتهای فردی که عمری پنداشتهای دوستش میداری، میتواند در زندگیات نقشی آسیبزننده داشته باشد یا حتی برای سلامت روح و روان و جسمت خطرناک باشد.

چه کسی برای ما زهرآگین است؟

فرد سمی فردی است که خواسته یا ناخواسته باعث آزار یا آسیبدیدن شماست. فرد سمی کسی است که منکوشد اعتمادبهنفس و منزلت شما را به یغما برد یا در مسیر زهرآگین کردن اساس شخصیتی شما تلاش منکند. چنین فردی شما را خلع سلاح منکند تا مقاومت شما را خنثی سازد و بدینترتیب منتواند از نظر ذهنی یا حتی جسمی شما را بیمار کند. افراد سمی حامیان شما در زندگی نیستند بلکه تنها وجوه منفی را در شما منبینند. آنها نسبت به شما حسود و مملو از غبطه هستند و از موفقیتهای شما برآشفته منشوند. دراصل موفقیتهای شما باعث خشم آنان منشود. اعتمادبهنفس ضعیفشان و حس بنکفایتشان در مقابل شما، باعث منشود در بناثر و بناهمیت جلوهدادن تلاشهای شما بکوشند تا بدینگونه بهتر بتوانند با شکستهای خود کنار بیایند.
توجه داشته باشید همانگونه که سمپاشیهای آنها به شکلهای متفاوت جلوه منکند، اهداف خود را هم به روشهای مختلفی پیش منبرند.
فرد سمی منتواند متعلق به هر گروه اجتماعی، جایگاه اقتصادی، ردهی سنی، فرهنگ، مذهب، مرتبهی تحصیلی یا فرهنگی باشد. او حتی منتواند فردی باهوش باشد. افراد سمی منتوانند در هر حوزهای از زندگی شما وجود داشته باشند، به این معنی که ممکن است در زندگی خانوادگی یا حوزهی کاری شما حضور داشته باشند. بسیاری از آنها در مقابل رویتان نیز با شما تلخ و کوبنده رفتار منکنند، درحالنکه بسیاری از آنان ممکن است به شما لبخند بزنند و با شما مهربان باشند. ولی ممکن است پشت سرتان حرف بزنند یا کارهای ناروا بکنند. دستهای از آنان در برخوردهای ظاهری با شما مثبت و خوشسخناند و جملات محبتآمیز به شما منگویند، درحالنکه در درونشان از آتش حسادت و بخل منسوزند.
ما از فیلسوف کبیر چینی، کنفسیوس، که آموختههایش تأثیری شگرف در امپراتوری چین و تمدن شرق آسیا داشت منتوانیم چیزهای فراوانی بیاموزیم. در قرن پنجم قبل از میلاد او این عبارت مجمل را بیان کرد: «زمانی که دوستان شما متظاهر، متملق، یا فرصتطلب هستند، درواقع دوست نیستند بلکه نهایتا برای شما زیانبارند.» این یکی از تعاریف فرد سمی است.
مانند بسیاری دیگر از گفتههای کنفسیوس، این گفتهاش نیز در مورد دنیای امروز مصداق دارد. افراد سمی در دوهزاروپانصد سال پیش مضر بودند و امروز نیز در همهی جنبههای زندگیمان زیانبارند.

چرا برخی افراد زهرآگین هستند؟

به عقیدهی من اغلب انسانها خوب هستند نه شیطانصفت. انسان موجودی معصوم، دوستداشتنی، شادمان، قابل احترام، و بآزار بهدنیا میآید. ما حقیقتا نمیدانیم که آیا زهرآگین بودن برخی از انسانها نتیجهی محیط رشد آنان است (نحوهای که تربیت شدهاند) یا نتیجهی ساختار زیستی آنهاست، یعنی تأثیر ژنتیکی، یا ترکیبی از این دو.
برنی([۳۴]) فیلمساز هالیوودی، در خانوادهای بسیار خشن رشد کرده بود. پدرش بهواقع او را شکنجهی جسمی میکرد و عاقبت نیز به جرم کشتن یکی از همسایهها به زندان افتاد. مادرش نیز همواره مورد آزار و اذیت همسرش بود. درنتیجه برنی با طرز تربیتی که در آن هیچگونه احترام و ارزشی برای زنان و هیچ کس دیگری وجود نداشت رشد کرد.
با اینکه او توانست برای خود اسم و رسمی در دنیای فیلمسازی برهم بزند، عملاً در زندگیاش با همه بدرفتار بود. او پلها را بین خودش و آدمها خراب میکرد، از لحاظ مالی به آدمها کلک میکرد، هیچگاه قروضش را پرداخت نمیکرد و همچنین از نظر گفتار و رفتار، برای فرزندانش پدری بیکفایت و برای همسرش شوهری غیرقابل تحمل بود.
زمانی که از بیماری سرطان معده درگذشت، نهتنها کوهی از قرض بلکه یک لشکر دشمن نیز برای خود برجای گذاشت. روزی که او فوت کرد منشاش به بسیاری از افراد مشهور هالیوود که برنی را میشناختند زنگ زد و از آنها خواست نطق مراسم بزرگداشت او را به عهده بگیرند. نهتنها کسی این کار را قبول نکرد بلکه حتی هیچکس در مراسم ختم او شرکت نیز نکرد.
فرزندانش از شنیدن خبر مرگ او به وجد آمده بودند، درحالیکه همسرش که فردی با روحیاتی معنوی و روحانی بود از اینکه برنی از رنج و بیماری خلاص شده و به آرامش رسیده، خوشحال بود. حتی منشاش نیز از مرگ او احساس رضایت میکرد چرا که دیگر مجبور نبود رفتارهای خشن او را تحمل کند. دراصل تنها نگرانی منشاش این بود که از کار بیکار شده است.
منشاش برایم تعریف کرد بعد از اینکه مجبور شد حدود دویستوپنجاه تلفن به افراد مختلف بزند و هیچکس حاضر نشد در مراسم ترحیم او شرکت کند، او جسدش را فرستاد تا قبل از دفن سوزانده شود، و مطمئن بود که هیچکس یادی از او نخواهد کرد.
هر انسانی دوست دارد پس از مرگ از او بهخوبی یاد شود، و با خاطرات مثبت و پرمهر از او یاد کنند. متأسفانه در مثال برنی میبینیم که آنچه برنی از خود بر جای گذاشت دنیایی از رفتارهای زهرآگین بود که زندگی همهی اطرافیانش را به نحوی دچار مشکل کرده بود.
فرقی نمیکند سمبودن افراد بهدلیل مشکلاتی باشد که در زندگی پشت سر گذاشتهاند یا به دلیل محرومیت از مهر والدین. آنچه دراصل مهم است این است که وجود این فرد در زندگی شما باعث مسموم کردن زندگی شما

مشود. اینکه افراد چه سابقه یا گذشتهای داشتهاند یا تا چه حد زهرآگین هستند مشکل شما نیست، بلکه مهم است که همه بدانند نمتوانند دیگران را در تیررس خشم و عقدههای خود قرار دهند و باید همواره با منزلت و احترامی که شایستهی شخصیت انسانهاست با دیگران رفتار کنند.

افراد زهرآگین و بیماری

اگر شما مدتی طولانی در کنار فردی سمی به سر برید یا با چنین فردی زندگی کنید و اجازه دهید که این فرد زهرش را در جسم و روح شما تخلیه کند، احتمال دارد علاوه بر بیماریهای روحی دچار انواع بیماریهای جسمی نیز بشوید.
کسانکه تأثیر منفی در روحیهی شما دارند متوانند از نظر سلامت جسمی نیز شما را خلع سلاح کنند و سامانهی ایمنی و طبیعی بدن شما را تضعیف و مستعد بیماری کنند. اگر فنونی را که من در این کتاب به شما آموزش مدهم به کار نبندید و همچنان خشم خود را فرو بخورید و مشکلتان را با فرد سمی حل نکنید، احتمال بروز بیماریهای روحی و جسمی و حتی کشنده در شما وجود خواهد داشت.
خشم و عصبانیت باعث ترشح هورمون نوراپینفرین(۳۵) در انسان مشود. فردی که دائم در معرض خشم و فشار عصبی قرار بگیرد دچار اختلال ترشح بیش از حد این هورمون مشود و این امر متواند پس از مدتی باعث فشارخون بالا و لخته شدن خون در رگها و نهایتا حملهی قلبی و سکتهی مغزی شود. همچنین تحقیقات علمی ثابت کرده که رابطهی تنگاتنگ و مستقیمی بین سرکوب احساسات منفی فروخورده و سرطان و بیماریهای قلبی وجود دارد.
براساس گفتهی دکتر دیپاک چوپرا در کتابش بهنام جسم نامحدود و فارغ از زمان، تعداد کسانکه از سرطان و بیماریهای قلبی جان سالم به در مبرند در میان افرادی که دچار تشویش و فشارهای روانی هستند بسیار پایینتر است.
اخیرا به جملهای از طنزپرداز مشهور وودی آلن(۳۶) برخوردم: «یکی از مشکلات من این است که همهچیز را درون خود مریزم، خشمم را نمتوانم ابراز کنم، و درنتیجه یک غده در من شروع به رشد مکند.» هرچند این عبارت خندهدار نیست، حقیقت دارد. متأسفانه مرا به یاد یکی از مراجعانم به نام مادلین(۳۷) انداخت.
مادلین متخصص گریم بود و من معتقدم خصلت همیشگی مادلین که همواره خشم را درون خود نگه مداشت سرانجام باعث ایجاد غدهای در مغز وی شد. من مادلین را بعد از جراحی و برداشتن تومور مغزناش دیدم. او بعد از این

جراحی توانایی استفاده از زبان و تارهای صوتتاش را از دست داده و برای گفتاردرمانی نزد من آمده بود. در یکی از جلسات درمان از او پرسیدم زندگتاش قبل از بروز چنین توموری چگونه بوده است؟
او برایم گفت که او همهچیز را در خود مریخته و هیچگاه خشمش را نسبت به افراد بروز نمىداده بلکه همواره بهدلیل اینکه احساسات شخص دیگری را جریحهدار نکند خشمش را فرو مىخورده است، چراکه از ابراز خشم و آزردن دیگران احساس گناه مىکرده است. او به من گفت: «اگر زمان به عقب بازگردد دیگر هرگز اینچنین ضعیف نخواهم بود که نتوانم احساس خشمم را ابراز کنم. من دیگر نمىخواهم دختری خوب و آرام و ساکت باشم. دلم مىخواهد مانند فیلم نتورک(۳۸) که پیتر فینچ پنجره را گشود و فریاد زد من تا سرحد مرگ خشمگینم و دیگر آن را بهتنهایی تحمل نخواهم کرد، رفتار کنم.»
مادلین در ادامهی صحبتهایش برایم گفت: «من تا سرحد مرگ از پدرم عصبانی هستم که هیچگاه به من اهمیت نمىداد و هیچگاه عشق و عاطفهای نسبت به من روا نداشت. من از نزدیکترین دوستم عصبانام چرا که همیشه خیال مىکند از من برتر و بهتر است و با من رقابت مىکند، بهخصوص زمانی که پای مردی در میان است. از نامزدم هم بسیار خشمگینم که هیچگاه در زمان بیماربام برای من کاری انجام نداد و تنها چیزی که برایش مهم است خودش است و بس.»
همانگونه که این صحبتها را ادامه مىداد هقهق مىگریست و در این میان حالاتی از تشنج و انقباضات عضلانی در او پدیدار شد. در بین هقهقهایش به من گفت بعد از صحبت با من و بیان این گفتهها و ابراز خشمش نسبت به دیگران، اکنون احساس سبکی و آرامش مىکند. مادلین برای اولین بار در زندگتاش توانسته بود احساساتش و بهخصوص خشمش را بیرون بریزد. چرا افرادی نظیر مادلین باید اینقدر صبر کنند تا بروز یک تومور مغزی آنها را به این باور برساند که خشمشان را نسبت به افراد سمی اطرافشان بروز دهند؟ نمىگویم هر کسی با بودن در کنار افراد سمی دچار توموری مغزی مىشود، ولی باید بدانیم که بههرحال زندگی با وجود افراد سمی در اطرافمان مىتواند ما را به بیماریهای جسمی متعددی مبتلا کند.
شما با حضور مستمر چنین افرادی در کنارتان ممکن است دچار سردرد، تهوع، پشتدرد، گلودرد، مشکلات پوستی، آسم یا سرفههای آلرژیک شوید. حضور چنین افرادی در زندگتان همچنین مىتواند باعث حالاتی مانند کمبود انرژی، بیماریهای روحی مانند حملات اضطرابی، یا بروز افسردگی شود. بیشتر اوقات حس مىکنید انرژی شما طوری تحلیل رفته گویی در کنار یک خونآشام سمی بودهاید. کمبودهای روانی ناشی از عملکرد این افراد مىتواند باعث انواع واکنشهای تخریبی در شما یا رفتارها و واکنشهایی نظیر پرخوری، کمخوری، لاغری روانی، یا روی آوردن به سیگار، مواد مخدر یا مسکرات

شود.
در بسیاری موارد ممکن است شما به فکر اینکه تحولی ایجاد کنید و اوضاع را تغییر دهید نیفتید و حتی دائم به خود بگویید: «چیزی نیست. این مسئله مرا اذیت نمیکند.» اما درحقیقت تحمل کردن آن فرد ممکن است نهایتا به خودتان آسیب بزند.
راجر([۳۹]) که سالها بود پدر و مادرش را ندیده بود، بعد از مدتها با نامزدش برای تعطیلات کریسمس نزد آنها رفت. بعد از صرف شام مفصل و خوشمزهی مخصوص کریسمس، راجر، پدر و مادرش، نامزدش، و سایر برادران و خواهران و همسران و فرزندانشان، همگی دور درخت کریسمس جمع شدند تا هدایای کریسمس را باز کنند. راجر میدانست که پدرش گلفباز قدیمی است، به همین دلیل زمان زیادی را صرف کرده بود تا برای او بلوز کشمیر گرانقیمتی که مخصوص گلف بود پیدا و خریداری کند. بعد از اینکه راجر هدیهی پدرش را به او داد، پدرش هدیه را گشود و نگاهی به آن انداخت و سپس آن را به راجر برگرداند و گفت: «من نیازی به این ندارم؛ میتوانی آن را پس دهی!» ناگهان راجر احساس کرد بر اثر این برخورد پدرش منجمد شده است. هدیه را پس گرفت و دیگر تمام آن روز سخنی با یکدیگر نگفتند و هیچکس هم هیچ واکنشی نشان نداد؛ گویی آن اتفاق بهسرعت فراموش شد.
در انتهای شب نامزد راجر، دارلین،([۴۰]) به او گفت: «باورم نمیشود که پدرت چنین حرکت ناپسندی با تو کرده باشد. تو از دست او عصبانی نیستی؟ ناراحت نشدی؟ یا احساساتت جریحهدار نشد؟»
راجر در پاسخ گفت: «خیر. من عصبانی نیستم. این خلقوخو مخصوص پدرم است و من به آن عادت دارم.» دارلین درعین شگفتزدگی نگران شد. ناراحتی دارلین از رفتار پدر راجر با او، اکنون به ناراحتی از انکار آزردگی راجر تبدیل شده بود. انکار راجر پیشزمینهی مسائل بعدی شد. اکنون دارلین متوجه میشد که چرا هرگاه با راجر وارد بحثی میشدند، راجر صرفا سکوت میکرد و احساساتش را بروز نمیداد و فقط آنجا را ترک میکرد. کمکم دارلین به این فکر افتاد که آیا واقعا انتخاب چنین فردی برای ازدواج کار صحیحی است؟ فردی که با او نمیتوان یک گفتگوی معمولی کرد. حتی ماهها بود که دارلین از او میخواست با یکدیگر به جلسات مشاوره بروند تا شاید در این جلسات بتوانند گفتگوهای منطقی را تمرین کنند. راجر پیوسته انکار میکرد که مشکلی وجود دارد، درحالیکه مشکل وی ناتوانی در صحبت و گفتگو و برقراری ارتباط کلامی منطقی در هنگام بروز مشکلات بود. سرانجام دارلین به این نتیجه رسید که به ارتباطش با راجر پایان دهد زیرا بعید میدانست او فردی باشد که بتواند خوشبختش کند. راجر هیچگاه به او اجازه نمیداد بداند در درون او چه میگذرد، پس او نیز نمیتوانست تصمیم بگیرد که هر لحظه چگونه با او برخورد کند.

زمانی که به دارلین زنگ زدند و گفتند که راجر در سوهشتسالگی دچار حملهی قلبی شده و او را به بیمارستان بردهاند، او بههیچوجه تعجب نکرد. دراصل بهسبب درونفکنی احساسات، قلب راجر رو به اضمحلال بود. قلبی که مدتها از خشم و درد سنگین شده بود، سرانجام از کار ایستاد. راجر از پدرش عصبانی بود، از دارلین بهدلیل اینکه او را ترک کرده بود عصبانی بود، و از همه بیشتر از خودش عصبانی بود که نمتوانست خشمش را بروز دهد. اما دیگر دیر بود.
درونفکنی خشم و تحقیر و درد، و بیرون نریختن این احساسات ناخوشایند متواند فرد را به انواع بیماریهای جسمی و روحی دچار کند.

خلقوخوی سمی مسری است

آیا تاکنون برای شما پیش آمده که بدخلق باشید ولی ندانید چرا؟ شاید دلیلش بودن در کنار فردی سمی باشد. افرادی که حساس هستند، بهطور ناخودآگاه صدا، حالات بدنی، و حالات چهرهی فرد سمی را به خود میگیرند و بهدنبال آن نیز بخشی از خصوصیات رفتاری او را نیز تقلید میکنند.
زمانی را به یاد بیاورید که مادرتان به شما میگفت اگر جانوری را به درون خانه بیاورید، از او کک ــ نوعی حشرهی بسیار ریز که در پوست و موی حیوانات لانه میگزیند ــ میگیرید؟ باید بگوییم چنین چیزی در مورد سرایت خلقوخوی افراد نیز صدق میکند. اگر شما همواره در کنار فردی که دارای خلقوخوی منفی است به سر ببرید، سرانجام خلقوخوی او را میگیرید. حتی ممکن است شما خود باعث سرایت این خلقوخوی منفی به دیگران شوید و روحیهی آنها را خراب کنید. برای روشنتر شدن این مورد اجازه دهید آنچه را برای الکس([۴۱]) و برادرش والت([۴۲]) اتفاق افتاد برایتان بیان کنم.
والت که زمانی فردی موفق بود ورشکسته شد و همسرش او را ترک کرد. او که تا آن زمان در نیویورک زندگی میکرد، تصمیم گرفت به کالیفرنیا برود و در آنجا با برادرش الکس زندگی کند، تا زمانی که بتواند کمر راست کند. والت نهتنها همهی اسباب و وسایلش را با خود به منزل برادرش الکس آورد بلکه تمام انرژی منفی و خلق ناخوش خود را نیز به آنجا منتقل کرد.
برادر والت، الکس، برایم میگفت: «از زمانی که او به منزل ما آمده همهچیز به هم ریخته است. اکنون من هم دچار بدخلقی و بداخلاقی شدهام و دائم با همسرم دعوا میکنم. احساس میکنم بیقرار و ناخشنودم. احساس افسردگی میکنم. اکنون توش و توان سابقم را که بسیار بالا بود از دست دادهام. احساس خستگی و خشم میکنم. خوابم دچار مشکل شده و دچار پرخوری شدهام، بهطوری که ده کیلوگرم وزن اضافه کردهام؛ و همهی اینها در عرض

همین دو ماهی که برادرم والت با ما زندگی میکند اتفاق افتاده است.»
همانگونه که الکس مشکلش را برایم تعریف میکرد، از او پرسیدم: «پس چرا مکان دیگری را برای زندگی والت دستوپا نمیکنی؟» او پاسخ داد نمیخواهد دل والت را بشکند و از اینکه به برادرش بگوید منزلش را ترک کند احساس گناه میکند. از او پرسیدم اگر بهدلیل اینگونه ملاحظاتش، همسرش را از دست بدهد و در کارش نیز دچار مشکل شود و بهمرور مانند والت همهچیزش را از دست بدهد چطور؟
او در اینجا نکتهی صحبتهای مرا گرفت و پاسخ داد: «درست میگویید. کمی احساس گناه داشتن بهتر از زندگیکردن در این وضعیت ناهنجار است.» بنابراین زمانی که از جلسهی گفتگوی ما به منزل بازگشت با برادرش والت گفتگویی مستقیم و بتعارف کرد.
او به برادرش مقداری پول داد و از او خواست جایی برای خودش پیدا کند. ظاهرا مشکلی بین او و برادرش بر سر این مطلب پیش نیامد و والت نیز از این تغییر موقعیت خشنود بهنظر میرسید.
زمانیکه والت از آنجا رفت گویی ابری تیره از آسمان ذهن الکس کنار زده شد. بهعلاوه او متوجه شد که همسر و فرزندانش نیز در وضعیت روحی بهتری قرار گرفتند و منزلشان جوّی روشنتر، باصفاتر، و پرانرژیتری یافت. او دوباره ورزش را از سر گرفت و ده کیلوگرمی را که اضافه کرده بود کم کرد. هرچند که هرگاه والت به او زنگ میزد، قدری انرژیاش رو به نقصان میگذاشت.
اکنون دیگر الکس به این باور رسیده بود که خلق بد برادرش مسری بوده و به او سرایت کرده بود. بنابراین براساس تصمیمی آگاهانه مکالمات خود با والت را نیز محدود کرد و تصمیم گرفت دیگر مانند گذشته پشتیبان والت نباشد و تاوان شکستها و مشکلات او را به گردن نگیرد. دراصل او تصمیم گرفت قربانی دائم انرژیهای منفی برادرش نباشد.
اگر شما نیز مانند الکس حس میکنید زمانی که در کنار فردی سمی هستید در حال سقوط به باتلاق خلقوخوی منفی هستید، باید تا جایی که میتوانید از آن فرد دوری کنید؛ همانگونه که الکس این کار را کرد و از آن پس خود و خانوادهاش به زندگی شاد گذشته بازگشتند.
در اطراف فرد سمی بهسربردن، باعث بروز بدترین خصیصههای منفی و نهفته در افراد میشود. بهسربردن در کنار فردی مسموم باعث بروز رفتارها و واکنشهایی در شما میشود که شاید برای خود شما هم دور از انتظار باشد. مثلاً ممکن است به فردی کاملاً ساکت تبدیل شوید، یا برعکس، بسیار تندخو شوید و در مقابل هر چیزی که آن فرد میگوید واکنش شدید نشان دهید؛ یا با او جدل کنید یا حرفهای نیشدار و کنایهآمیز به او بزنید.
کارلا(۴۳) و پیتر(۴۴) همکار بودند. آنها هر دو در یک دفتر کار میکردند و هر یک از آنچه دیگری میکرد کاملاً مطلع بود. کارلا عموما دارای خلقوخویی بانشاط و

مثبت بود، تا روزی که نامزد سابقش لاری(۴۵) که او بهدلایل مختلف رهایش کرده بود به او زنگ زد. لاری بهطرزی ناخوشایند به کارلا اصرار میکرد که دوباره او را بپذیرد. کارلا تصمیم گرفت دیگر به تماسهای لاری جواب ندهد و به منشاش گفت تنها پیامهای او را بگیرد؛ هرچند که باز هم لاری سعی میکرد به نحوی با او تماس برقرار کند.
هرگاه که کارل ناخواسته به یکی از تماسهای لاری جواب میداد، همکار کارلا متوجه تغییر روحیهی کارلا میشد. او میدید که بهمحض تماس لاری، عضلات صورت کارلا منقبض میشود، ابروان او گره میخورد، پیشاناش چروک برمیدارد و لبانش به هم فشرده میشود. شاید شما هم چنین واکنشهایی را در دوستان و همکارانتان، وقتی که فردی که دوستش ندارند با آنها تماس میگیرد، دیده باشید. هرچند که گاه پاسخ وی را بهظاهر دوستانه میدهند، اگر توجه کنید تغییرات جسمانی ناشی از ناراحتی را در آنها میبینید.
حتی ممکن است ببینید که پشت تلفن برای آن فرد شکلک درمیآورند تا نشان دهند چقدر نسبت به گفتگو با آن فرد بیمیل هستند. برای پیتر که همواره همکارش کارلا را فردی بانشاط و مثبت دیده بود، باورکردنی نبود که ببیند او هنگام صحبت با نامزد سابقش اینگونه با سردی و بیاعتنایی صحبت میکند و او را بیعرضه و نالایق میخواند. حتی گاه کلماتی نهچندان مؤدبانه از دهان او میشنید. و در این مواقع پیتر خدا را شکر میکرد که این شیوهی حرفزدن در کارلا دائمی نیست.
دراصل لاری با فشاری که برای بازگشت کارلا بر دوش او گذاشته بود باعث شده بود رفتارهایی ناخوشایند از کارلا سر بزند که برای اطرافیانش بسیار ناشناخته بود. البته کارلا از اینکه با لاری اینگونه سخن میگفت خوشحال نبود و این باعث میشد آرامشش از بین برود اما کار دیگری هم از دستش برنمیآمد چراکه لاری برای کارلا تبدیل به منبع خشم شده بود.
شما میتوانید آدم فوقالعادهای باشید و خودتان را کاملاً مهربان، بااحساس، باتوجه، و دارای روحی لطیف بدانید؛ اما اگر در کنار فردی ناجور قرار بگیرید چهبسا به آدمی بدخلق یا سمی تبدیل شوید که خودتان هم تصورش را نمیکردید. بنابراین مهم است متوجه باشید که گاه افرادی در اطراف شما هستند که با رفتارهایشان باعث بروز خصائل و رفتارهای ناشایست در شما میشوند و کاری میکنند که شما بهقدری منفی و حتی ناپسند رفتار کنید که بعدها حتی از رفتار خود شرمنده شوید.

ممکن است دوست و یاور کسی دیگر، برای شما فردی سمی باشد

در بسیاری موارد ممکن است فردی که در شما تأثیری مسمومکننده دارد در رابطه با دیگران چنین نقشی نداشته باشد. شایان توجه است که گاه مبینیم سمبودن متواند مختص بعضی رابطهها با برخی افراد یا نتیجهی تعامل و نوع رفتار دو نفر با یکدیگر باشد.
چهبسا شما نسبت به فردی که باعث آزردگی شماست واکنشی غیر از دیگران نشان دهید، و البته واکنشهای شما اصولاً بر پایهی خصوصیات شخصیتی شما شکل میگیرد. ممکن است برای شما تحمل افراد خشن و پرهیاهو دشوار باشد ولی برعکسِ شما، برای دوست صمیمتان تحمل چنین افرادی کار سادهای باشد و درعَوض تحمل افرادی را که دائم به داوری میپردازند دشوار بداند. پس از خواندن شرحی که در ادامه میآید متوجه میشوید که چرا افراد ادراک متفاوتی از افراد سمی دارند.
من به اتفاق سه نفر از دوستانم به نامهای شوشانا،(۴۶) نانسی(۴۷) و آلیسیا(۴۸) برای صرف ناهار به رستورانی رفته بودیم. در حین ناهار شوشانا گفت که خواهرشوهرش بهزودی برای مسافرت نزد آنها میآید و او از این بابت قدری نگران بود. از او پرسیدم: «آیا خواهرشوهرت ساکت و عبوس و دمدمیمزاج است؟» آلیسیا از او پرسید: «آیا او بدزبان و پرحرف است؟» نانسی از او سؤال کرد: «خودخواه و دورو است؟» و شوشانا در پاسخ همگی گفت: «خواهرشوهرم خودخواه و دورو است.»
نتوانستم از در میان گذاشتن نظرم در مورد این تجربه با این گروه کوچک خودداری کنم. از نظر من، فرد مسموم کسی است که ساکت و عبوس و ترشرو باشد و این با آنچه از نظر آلیسیا زهرآگین بود (بدزبان و پرسروصدا بودن) و با آنچه بهنظر نانسی و شوشانا سمی میآمد (دورو و خودخواه بودن) از زمین تا آسمان فرق داشت. وقتی من دیدگاه و تفاوت نگرش آنها را برایشان مطرح کردم، لبخندی ناشی از تعجب و تصدیق بر لبهایشان نقش بست. همهی ما نشانههای آدمهای سمی را میشناسیم، اما ظاهرا بعضی نشانهها در نظر بعضیها سمیتر از دیگر صفات است.
همانگونه که خوانندهی قدیمی ـ اسلای(۴۹) ـ در دههی ۱۹۷۰ میخواند، «افراد متفاوت، ضربات متفاوت» دراصل گویای این است که آنچه برای یکی درد است ممکن است برای دیگری لذت باشد، یا متشابها آنچه برای یکی زباله محسوب میشود برای دیگر گنج باشد.
نکتهی مهمی که باید از آن آگاهی داشته باشید این است که آن خصایصی که بهطور اخص برای شما حکم زهر را دارد، ممکن است لزوما برای دیگران اینگونه نباشد.
اگر مثال کارلا و لاری را بهخاطر بیاورید، متوجه نقش مسموم هر یک از آنان در زندگی دیگری میشوید. حال اگر شما از دوستان کارلا بپرسید که آیا کارلا فردی سمی است، آنها به شما خواهند خندید و خواهند گفت: بههیچوجه! کارلا

بامحبتترین و دستودلبازترین آدم دنیاست. به همین نحو اگر دربارهی لاری هم از دوستانش بپرسید، آنها به شما میگویند که لاری فردی بسیار خوب، خونگرم، خوشبرخورد، و بسیار شوخطبع است.
با وجود این میبینیم که لاری باعث بروز بدترین خصایص در کارلا میشود. در نظر کارلا، لاری مردی سلطهطلب، بدزبان، عامی، و چندشآور است. پس با وجود چنین احساسی در مورد لاری، کارلا هم در مقابل او به موجودی بدزبان و خشن و گستاخ تبدیل شود و بدینترتیب او هم سبب بروز بدترین وجه لاری میشود. این دو نفر ظاهرا هر یک بهتنهایی انسانهایی فوقالعادهاند اما در ارتباط با یکدیگر بسیار زهرآلودند. نتیجتا اگر میخواهند اعتمادبهنفس یکدیگر را خدشهدار نکنند باید تا جایی که میتوانند از یکدیگر فاصله بگیرند. خوب است که در نظر داشته باشیم سمبودن یک فرد با درجهی نزدیکشدنش به ما رابطهی مستقیم دارد. گاهی میگوییم فردی سمی است به دلیل تجربهای که از نزدیکبودن و وقت کافی صرف کردن با آن فرد داشتهایم، درحالیکه دیگران ممکن است او را تنها در مهمانیها یا گاهبهگاه و بسیار گذری ملاقات کرده باشند؛ پس برداشتشان از او سطحیتر و محدود به دیدارهای گاهبهگاه است. البته در بسیاری موارد، سمبودن افراد در موقعیت امتحان آشکار میشود. ممکن است بعد از مدت کوتاهی از آشنایی با او در موقعیت آزمایش قرار گیرید و سمبودن او بر شما آشکار شود، ولی دیگران که با او در چنین موقعیت حساس و خاصی نبودهاند از سمی یا ضعیفبودن او آگاه نباشند.
این نظریه که برخی افراد در رابطه با برخی سمی هستند و در رابطه با دیگران خیر، در همایشها و کارگاههایی که در استرالیا برگزار کردم بیشتر برایم مشهود گشت.
در سفری تبلیغاتی که برای معرفی آخرین کتابم به نام خانم اینطور گفت، آقا آنطور گفت: پایان شکاف بین دو جنس، به استرالیا کردم، پس از پایان یکی از سخنرانیهایم خانمی به سراغ من آمد تا نظرش را در مورد اینکه مردها چه موجودات موهنی هستند با من در میان بگذارد. این خانم قیافهای خشک و بدنی بیانعطاف داشت و هنگام صحبت بهندرت لبهایش را حرکت میداد. در ابتدا آنچه از ذهن من دربارهی این خانم گذشت این بود که عجب خانم اتوکشیدهی عصا قورتدادهای است! دلم میخواست به او بگویم چرا قدری از خود نشاط نشان نمیدهید خانم؟ شاید اگر کمی آرام باشید و اینقدر خود را جدی نگیرید، به نظر آقایان قدری جذابتر بیایید و دیگر مجبور نخواهید شد این همه قصههای ترسناک در مورد آنها بگویید.
درحالیکه تحمل ادامهی صحبتهایش برایم سخت بود، او را به دست ناشرم سپردم و خود برای تنفس قدری هوای تازه محل را ترک کردم. چند لحظه بعد ناشرم نیز او را تنها گذاشت و من مطمئن شدم که آن خانم حقیقتا فردی غیرقابل تحمل بوده است. ولی آنچه مرا شگفتزده کرد گفتهی ناشرم بود که

بعد از ترک آن خانم به من گفت از آن خانم خوشش آمد و شماره رد و بدل کردهاند تا در سفر بعدی برای ناهار با یکدیگر ملاقات کنند!
در ادامهی سفر استرالیا، ناشر من خصوصیات و شخصیت افرادی را که درخواست مصاحبه داده بودند پیشاپیش برای من تشریح میکرد تا من از قبل بدانم انتظار ملاقات چگونه آدمی را داشته باشم. جالب این بود که هر فردی که او با خصوصیات منفی برای من توصیف میکرد، برعکس به نظر من فردی جذاب و ستودنی میآمد. برای مثال او خانمی را که مجری رادیویی در سیدنی بود برای من فردی غیرعادی و عجیب و غریب توصیف کرد و گفت حال من از دیدنش به هم خواهد خورد. من این خانم را ملاقات کردم و در دل گفتم چه انسان بینظیری است و بهجای اینکه او را بدانگونه که ناشرم برایم وصف کرده بود بنگرم، او را فردی بنهایت باهوش، بسیار بااحساس، و دارای روحیات معنوی برجسته یافتم؛ بهطوری ارتباطی نزدیک بین ما برقرار شد و او مرا برای صرف ناهار بر روی قایق تفریحیاش در سیدنی دعوت کرد.
در ایستگاه رادیویی در استرالیا ما با مردی از اهالی بومی استرالیا برخورد کردیم که برای مصاحبه با من وقت قبلی گرفته بود. من تا آن زمان هیچگاه با اهالی بومی استرالیا از نزدیک برخورد نکرده بودم و ناشر من سعی کرد به من بگوید که اینها چه مردمان نادان و خودآزاری هستند. در برخوردم با این مرد که در گروههای موسیقی محلی گیتار مینواخت، ما بهسرعت با یکدیگر دوست شدیم و نشانیهایمان را رد و بدل کردیم تا من کتابم را برایش بفرستم و او نیز آلبوم موسیقیاش را برای من ارسال کند.
در اینجا ناچارم اضافه کنم هر کسی که ناشر من سخنی منفی دربارهی او به من گفت، در نظر من فردی دوستداشتنی آمد. پس در اینجا تأکید میکنم که ممکن است فردی برای من سمی باشد ولی لزوما برای بقیه هم همان نقش را ندارد.
هرگاه کسی سعی کرد فردی دیگر را در نظر شما بیاعتبار کند، باید متوجه باشید که قضاوتتان تحتتأثیر او قرار نگیرد. اگر آنها فردی را دوست ندارند دلیل نمیشود که شما هم او را دوست نداشته باشید. دقت کنید که تلقی دیگران از یکدیگر را ملاک ارزیابیهای خود قرار ندهید. چهبسا فردی که برای دیگران سمی است برای شما به بهترین دوست تبدیل شود.

افراد سمی در گذشتهی شما

در طول زندگی شما حتما افرادی بودهاند که زیاد برایشان اهمیت قائل نبودهاید. یا دراصل شاید افرادی بودهاند که بهقدری از آنها متنفر بودهاید که حتی یادآورشان نیز حال شما را بد میکند. هرچند از کودکی به ما گفتهاند که همه باید یکدیگر را دوست بداریم و نباید دیگران را دستهبندی کنیم، این امر در واقعیت بهوقوع نمیپیوندد. درواقع افرادی وجود دارند که در رابطه با شما حقیقتا زهرآگین هستند و ممکن است در مسیر زندگیتان گاه و بیگاه با کسانی از این دسته برخورد کنید.
بد نیست بهعنوان نمونهای از مردی به نام چالک(۵۰) بگوییم که هرچند تا کنون چهار مرتبه با چهار زن مختلف ازدواج کرده و طلاق گرفته است، دوستانش سربهسرش میگذارند که او درواقع هر بار با زنی مشابه قبلی ازدواج کرده است و هر چهار همسر او بسیار سطحی و خودپسند بودهاند.
شاید شما نیز دیگر متوجه شده باشید که چرا از برخی آدمهای خاص خوشتان نمیآید. دراصل این بیعلاقگی شما دلایلی دارد. همانگونه که در زندگی به جلو میروید ممکن است به این مطلب پی ببرید که اینگونه افراد اثری تخریبی بر بافت شخصیت شکل گرفتهی ما دارند.
برای کشف اینکه کدام دسته از افراد اختصاصا در رابطه با شما سمی هستند، تمرین بعدی را انجام دهید، یعنی تمرین «چه کسی برای من سمی است؟»

«چه کسی برای من سمی است؟»

- فهرستی از اسامی پنج مرد و پنج زن را که در سالهای اخیر زندگی را به کام شما زهر کردهاند تهیه کنید و مشخص کنید که کدام یک از آنان از کودکی تاکنون در زندگی شما بوده است.
- بررسی کنید تا دقیقا دریابید خصیصههای منفی اینها از نظر شما چیست. در کنار نام هریک سه یا چهار خصیصهی منفی را که در آنان وجود دارد بنویسید. اگر بهیادآوردن یا نامگذاری خصایص آنها برایتان دشوار است، به فهرستی که در ادامه درج شده مراجعه کنید.
- اکنون به فهرست خود مراجعه کنید و ببینید هر یک از این افراد چه خصوصیات مشترکی با سایر افراد فهرست دارد.

آبزیرکاه
آزاد
آزاردهنده
آسیبرسان
ابله
اتوکشیده
احمق
از پشت خنجر بزن
ازخودراضی
افادهای
افسرده
امل
انتقادکننده
انفعالی
انکارکننده
اهل جدل
باریکبین
باهوش
بچهخو
بدبین
بدخو
بدزبان
بدقلق
بدگمان
باحساس
باخلاق
باعتنا
بپروا
بتوجه به دیگران
بحال
بحسوحال
بحیا
بیشفعال
بصفت
بعرضه

بقانون
بقیدوبند
بمحور
بمعرفت
بملاحظه
بمنطق
بوفا
پرتحرک
پرتقاضا
پرحرارت
پرخاشگر
پررمزوراز
پرهیاهو
پوچ
پیچیده
تحقیرکننده
تحمیلکننده
ترسآور
ترسان
ترساننده
ترسناک
ترسو
ترسیده
ترشرو
تصنعی
تظاهر به مظلومیت
تکبعدی
تکراری
تناقضگو
تندخو
تنگنظر
تنها
تنها نمتواند بماند
تودار
تهاجمی غیرمنطقی
تهدیدگر

جاهل
جدی
چاپلوس
چرندگو
چندشآور
حسابگر
حساس
حسود
حقهباز
خام
خجالتی
خستهکننده
خسیس
خشن
خشونتطلب
خودآزار
خودپسند
خودخواه
خودشیفته
خودمحور
خودویرانگر
خوشگذران
خونگرم
دامنزننده
دردسرآفرین
در گِل گیر کرده
درمانده
دروغگو
دسیسهگر
دفاعکننده
دقیق
دمدمیمزاج
دورو
دیگرآزار
راحتطلب
رسمی

رقابتجو
رک
رؤیاباف
رنجآور
روبهروکننده
زاهدنما
زودرنج
زورگو
زیادی سرخوش
زیاده از حد مرتب
زیاده از حد مشتاق
زیادی صادق
زیر بار نرو
ساده
سبکمغز
ستیزهجو
سختگیر
سرد
سرزنشگر
سرسخت
سرکوبگر
سطحی
سلطهجو
سمی
سوءاستفادهگر
سؤالبرانگیز
شکاک
شکایتکننده
شکستدهنده
شکننده
شلخته
شل و ول
شوخ
شهوتران
شیطانصفت
ضعیف

ظالم
عاطفی
عامی
عبوس
عجول
عجیب غریب
عصبانی
عوضی
عیبجو
غرغرو
غیبتکننده
غیرجدی
غیرصمیمی
غیرقابل احترام
غیرقابل اعتماد
غیرقابل پیشبینی
غیرقابل توجیه
غیرقابل دسترس
فاقد اعتمادبهنفس
فاقد توان ابراز خویشتن
فتنهجو
فروتن
فضلفروش
فضول
قدرنشناس
قدیمی
قضاوتکننده
کاسهی داغتر از آش
کثیف
کمالطلب
کنارهگیر
کند
کودن
گریان
گریزان
گزنده

گستاخ
لجباز
متخاصم
متظاهر
متعصب
متلکگو
متملق
متهبهخشخاشمیگذارد
محتاط
محجوب
محدود
مخزن
مداخلهگر
مرده
مرموز
مزخرفگو
مسامحهگر
مستقل
مشکوک
مطیع
مقلد
ملالآور
منفعل
منفور
منفی
موذی
ناامید
ناپخته
نادان
ناراضی
ناقلا
نامرتب
نترس
نحس
نفرینکننده
نگران

نیشدار
نیمهروانی
وارفته
وابسته
وراج
وسواسی
وسوسهگر
هتاک
هرزه
همهچیزدان
همیشه برحق
همیشه رئیس
یاغی
یکدنده

احتمالاً از اینکه دریابید بسیاری از خصوصیات منفی که در اینجا ذکر کردهایم در فردی که برای شما سمی است وجود دارد، بسیار شگفتزده خواهید شد.
یکی از مراجعانم به نام جسیکا(۵۱) را وادار کردم این تمرین را انجام دهد. نتیجهای که از آن گرفت بسیاری چیزها را برایش آشکار کرد. در ادامه فهرست مردان و زنانی را که در طول زندگی جسیکا برایش مشکلساز بودند مبینیم.

زنانی که جسیکا آنها را دوست نداشت و خصوصیات منفی آنها:

۱. شری(۵۲) (مشاور پروژه در شرکتی که جسیکا در آن کار میکرد): قضاوتکنندهـ حسود ـ دورو ـ پنهانکار
۲. شارون(۵۳) (هماتاق کالج): دورو ـ قضاوتکننده ـ خودستا ـ خشک
۳. جین(۵۴) (دوستی از دوران کودکی): منفی ـ قضاوتکننده ـ خودستا
۴. سوزان(۵۵) (همکار): منفی ـ قضاوتکننده ـ حسود
۵. دایانا(۵۶) (وکیل جسیکا): دورو ـ متعصب ـ قضاوتکننده ـ خودستا

مردانی که جسیکا از آنها خوشش نمیآمد و خصوصیات آنها:

۱. جرالد(۵۷) (استاد دانشکدهی جسیکا): ضعیفالنفس ـ دمدمیمزاج ـ دورو ـ بیعرضه

۲. چارلز([۵۸]) (رئیس بخش ـ اولین شغل جسیکا): سرد ـ بیعاطفه ـ دسیسهگر ـ پنهانکار
۳. مارک([۵۹]) (پسرعمو): ضعیفالنفس ـ دمدمیمزاج ـ دورو
۴. استیون([۶۰]) (نامزد سابق): ضعیفالنفس ـ دمدمیمزاج ـ بدزبان ـ ترسناک ـ بیعرضه
۵. باری([۶۱]) (رئیس): ضعیف ـ ضعیفالنفس ـ دمدمیمزاج ـ بیعرضه

همانطور که میبینید، ویژگیهایی که بهنظر جسیکا در زنان آزاردهنده بود با خصوصیات آزاردهنده در مردان برای او فرق داشت. بنابراین مهم است که برای مردان و زنان در این زمینه فهرستی جداگانه درست کنید. برای تهیهی این فهرست توجه داشته باشید که ویژگیهای زنان و مردان را در جدولهای جداگانه قرار دهید.
در فهرست جسیکا میبینیم که او تحمل زنان دورو، قضاوتکننده، حسود، و خودمحور را ندارد و در مورد مردان هم او از مردان ضعیفالنفس، دمدمیمزاج، و ضعیف بیزار است. در فهرستی که جسیکا برای خانمها تهیه کرده میبینیم که شارون و دایانا خصوصیاتی تقریبا یکسان دارند اما همهی افراد این گروه دارای ویژگیهای اخلاقی منفی هستند. در مورد فهرستی هم که او برای مردان درست کرده میبینیم که جرالد و باری خصوصیات منفی کاملاً مشترکی دارند و در کل همهی مردان در فهرست جسیکا خصوصیات مشترکی دارند که برای او زهرآلود محسوب میشوند.
شما نیز مانند جسیکا فهرستی شامل کسانی که در زندگیتان بودهاند یا هستند و باعث آزار و ناراحتی خاطر شما هستند، فراهم کنید. سپس توجه کنید که افراد این دو گروه چه خصوصیات مشترکی دارند. آیا این افراد ویژگیهای مشترکی دارند؟
با تهیهی چنین فهرستی شما میتوانید ویژگیهای شخصیتی را که در افراد وجود دارد و باعث آشفتگیهای عاطفی در شما میشود، شناسایی کنید. این فهرست به شما میگوید که احتمالاً چه افرادی برای شما سمی هستند. آنگاه پس از شناسایی این ویژگیها و آگاهی از حساسیتی که در شما نسبت به آنها وجود دارد، میتوانید در برقراری ارتباط با افراد جدید بیشتر مراقب باشید.
درحقیقت به نفع شماست که چنین افرادی را از زندگیتان کنار بگذارید، اما اگر چنین کاری میسر نیست، در فصل ششم این کتاب شیوههایی را خواهید آموخت که به شما میگویند چگونه با چنین افرادی کنار بیایید.
همانگونه که این تمرین به شما یاد میدهد، ضرورتی ندارد همه را دوست داشته باشیم. دراصل درست این است که افرادی را که برای سلامت روح و روان شما مضرند یا با ویژگیهای شخصیتی شما در تخاصم هستند از زندگیتان کنار بگذارید. شما همچنین میتوانید مراقب وجود چنین علائمی در دیگران نیز

باشید. بدون شک برای سلامت روح و روانتان بهتر است دور و برتان را از وجود چنین افرادی پاک کنید، یا اگر امکان پاکسازی آنها از اطرافتان وجود ندارد، از ترفندهایی که در فصل ششم این کتاب برای مقابله یا سر کردن با چنین افرادی ذکر شده استفاده کنید.
توجه داشته باشید که نباید به هر کسی در زندگی خوشامد گفت. بهعبارتی، طبق توصیهی کنفوسیوس خودتان را با کسانی که به خوبیِ خودتان نیستند درگیر نکنید. هرچند ممکن است این توصیه ناعادلانه بهنظَر بیاید، در نظر داشته باشید که زندگی در دنیای امروز چنین مطلبد. دراصل منظور این است که اطرافمان را با افرادی پر کنیم که وجودشان برایمان مثبت و منبع انرژی است.
این باور که ما باید همه را دوست داشته باشیم و همه نیز باید ما را دوست داشته باشند، تصوری خام و سست بیش نیست. مسلما همهی ما زمانی با چنین باوری درگیر بودهایم ولی درواقع این عقیدهای غیرواقعی و بدون کاربرد است. مسلما هرکسی مجبور نیست که ما را دوست داشته باشد، همانگونه که ما مجبور نیستیم همه را دوست داشته باشیم. اگر تصور من از خودم این است که من دوستداشتنی هستم، به این معنی نیست که هر کس با من مواجه شد لاجرم باید مرا دوست داشته باشد یا دلش بخواهد در کنار من باشد. مثلاً من میدانم که انرژی بالای من در انجام امور و توانایی من در انجام چند کار مختلف در یک زمان باعث غبطه، دشمنی، یا آزار عدهای از اطرافیانم میشود؛ همانگونه که این خصوصیات من میتواند باعث شود عدهای دیگر مرا دوست بدارند.
به این نکتهی مهم توجه داشته باشید که حتی اگر شما فردی سختکوش و دارای قلبی صاف و نیتی خالص باشید باز امکان این هست که به دلایل مختلف برای عدهای از اطرافیانتان فردی سمی باشید. شما باید این واقعیت را بپذیرید که همواره در اطرافتان آدمهایی هستند که دوستتان ندارند و کاری هم در این زمینه از دست شما برنمیآید.
اگر شما این واقعیت را بپذیرید که نه هرکسی مجبور است شما را دوست داشته باشد و نه شما مجبورید همه را دوست داشته باشید، مواجهه با افراد سمی برایتان بسیار آسانتر خواهد شد.

۵. سی نوع مختلف افراد سمی

۱. تحقیرکننده
۲. وراج
۳. خودویرانگر
۴. اهل جیمشدن
۵. آتش زیر خاکستر
۶. غیبتکننده
۷. همیشهعصبانی
۸. تیرهروز
۹. ریاکار ـ دورو
۱۰. دمدمیمزاج ـ سستعنصر
۱۱. فرصتطلب
۱۲. بیملاحظه و رئیسمآب
۱۳. لوده
۱۴. گیج و گنگ
۱۵. رواننژند
۱۶. دروغگو
۱۷. مداخلهجو و فضول
۱۸. خسیس و لئیم
۱۹. کهنهپرست و امل
۲۰. اول خودم، دوم خودم، سوم هم خودم
۲۱. بادمجان دور قابچین
۲۲. همیشه حقبهجانب
۲۳. خودپسند
۲۴. همیشه در رقابت
۲۵. سلطهجو
۲۶. منتقد و عیبجو
۲۷. ازخودراضی و همهچیزدان
۲۸. بیاحساس و بیعاطفه
۲۹. بدبین منفیباف
۳۰. آتشبیار معرکه

آیا این صفتها به نظرتان آشنا میرسند؟

آیا تابحال متوجه شدهاید که گاه حیوانات به برخی از افراد که میرسند چه مهربانانه برایشان دم تکان میدهند، لیسشان میزنند و خود را به آن افراد میمالند؟ درحالیکه همان حیوانات وقتی برخی افراد دیگر را میبینند با خشم غرش میکنند و دندان نشان میدهند یا از آن افراد دوری میکنند؟
بهطور غریزی، سگها و گربهها و بسیاری دیگر از سایر حیوانات میتوانند بین افرادی که دوستشان دارند و آنهایی که دوستشان ندارند تفاوت قائل شوند؛ یعنی درمییابند که کدام فرد برای آنها خطرناک است و کدام دوست؛ کدام فرد برای آنها تهدید محسوب میشود و کدام قابل اعتماد است؛ و کدامیک از آنها مترسد و کدامیک خیر.
ما انسانها هم در بسیاری موارد نظیر حیوانات عمل میکنیم (هرچند متفکرتر هستیم) و بهطور غریزی درمییابیم که چه کسی را دوست داریم و چه کسی را نمیتوانیم تحمل کنیم. حتی ممکن است قادر به بیان این نباشیم که به چه دلیل از فردی خوشمان نمیآید، ولی باز این حس ناخوشایند را نسبت به آن فرد داریم؛ چراکه این حس بهطور ناخودآگاه در ما نسبت به آن فرد به وجود آمده است.
من براساس تجربهی کاریام به عنوان متخصص گفتگو و مفاهمه، هزاران ساعت از وقتم را صرف گوشدادن به حکایتهای مراجعانم دربارهی مشکلات آنها با افراد سمی کردهام. همانطور که این قصهها و ماجراها را یکی پس از دیگری میشنیدم شروع به کشف گونههای مختلفی از افراد بر اساس این تعاریف کردم و پس از آن بر اساس شنیدهها، مصاحبهها، و گفتگوهایی که در طی سالها با افراد و مراجعانم داشتم، اقدام به دستهبندی افراد سمی در سی نوع مختلف کردم که از آنها با نام تروریستهای زهرآگین نام میبرم.
بدون تردید افراد سمی نمیدانند چگونه دوستان خود را حفظ کنند یا بر آنها اثری مثبت و دلپسند بگذارند. دراصل بسیاری از ویژگیهای رفتاری آنها طوری است که اطرافیانشان را آزار میدهد و باعث دوری اطرافیانشان از آنها میشود.
زمانی که ویژگیهای افراد سمی را مرور کنیم در کمال شگفتی درخواهیم یافت که بسیاری از این ویژگیها را در اطرافیانمان میبابیم، یا در آن دسته از دوروبریها که کششی نسبت به آنها نداریم. من در این کتاب بیشتر آنها را بهصورت فهرستی در آوردهام که با مراجعه به آن میتوانید دریابید از چه کسانی باید دوری کنید. حتی در کمال ناباوری ممکن است خود را در برخی از این دستهها بیابید.
اگر خود را در برخی از این دستهها دیدید لطفا عصبانی و برآشفته نشوید و با خود صادق باشید. اگر برایتان مهم است که یکی از افراد سمی جامعه نباشید، پس به خاطر داشته باشید «آگاهی» نوعی توانمندی است. دانستن اینکه شما نیز گاه میتوانید بهگونهای رفتار کنید که برای دیگران سمی باشد،

این کمک را به شما میکند که به فکر تغییر رفتار خود بیفتید. در فصول آیندهی این کتاب خواهید دید که چگونه میتوانید چنین تغییرات مثبتی در خود بهوجود آورید.

۱. افراد تحقیرکننده

- دوستانشان را به دستههای مختلف تقسیم میکنند.
- نقش چاقو را در هر محفلی دارند.
- زبانی به زهرآگینی تیغهای خارپشت دارند.

افراد این گروه بسیار ازخودمتشکر، تحقیرکننده، عبوس، هوچی، منفور، تهدیدکننده، آبروبر، قدرتمدار، نامطمئن، پرخاشگر، و عیبجو هستند. افراد این گروه به دلیل اعتمادبهنفس کمی که سعی در پنهانکردنش دارند بسیار عیبجو هستند و با هر آدمی که مواجه میشوند سعی میکنند عیبی در او پیدا کنند. یکی از روشهای آنها تحقیر دیگران است. آنها علاقهی زیادی به ریشخند دیگران، مخصوصا غریبهها دارند. فرض کنید با آنها در رستوران یا فرودگاهی نشستهاید. آنها دربارهی هر فردی که عبور میکند عبارتی منفی برای گفتن دارند. مثلاً: «او را نگاه کن چقدر خیکی است!» یا: «آن آقا را ببین، چقدر زشت است!» و مسلما پشت سر شما هم حرفی برای گفتن دارند.
افراد این گروه اگر هم بخواهند از کسی تعریف بکنند، در آن هم حرفی منفی میگنجانند، مثلاً: «چه لباس قشنگی پوشیدهای. با این لباس اصلاً چاق بهنظر نمیآیی!» که شما را به این فکر میاندازد که آیا واقعا چاق هستید؟ مثال دیگر از رفتارهای افراد این گروه: اگر شما بهدلیل رفتارهای اضافهحقوق بگیرید، میگویند بخت یار شما بوده که در شرکتی کار میکنید که اصولاً در اضافهحقوق دادن خیلی دستودلباز است. یا اگر ببینند به لطف اراده و همت والا توانستهاید رژیم بگیرید و خودتان را لاغر کنید، به شما میگویند زیادی لاغر شدهاید و ممکن است مریض شوید. شما هیچگاه از اینها تعریفی بدون نقص نمیشنوید. آنها همواره در هر صفحهای سفید لکهای سیاه پیدا خواهند کرد.
افراد این گروه سفیهانه دیگران را کوچک میکنند تا از خود فردی بزرگتر بسازند. این افراد اعتمادبهنفس اندکی دارند و همواره حس میکنند وجود صفات مثبت در شما یا دیگران آنها را تهدید میکند. تنها طریقی که افراد این گروه برای ادامهی حیات اجتماعی بلدند بریدن و کوچک کردن تصویر دیگران است تا مبادا از تصویر ذهنی آنها از خودشان بزرگتر باشد.
آنها همواره بهدنبال یافتن عیوب شما و دیگران هستند چراکه همواره دنیا را از دریچهی نگاه معیوب و تنگ خود مینگرند.

برای مثال از فردی به نام کین(۶۲) یاد کنیم: اگر با او به رستوران بروید ممکن است حتی اشتهایتان را هم از دست بدهید، چرا که در همان حین که کنار او نشستهاید به شما میگوید: «آن آقاهه را ببین، مثل گاو غذا میخورد.» یا: «هیکل این پیشخدمت را ببین، مثل خرس است!» یا: «آن دختره را ببین که آنجا نشسته، دماغش را چه ناجور عمل کرده» و در پی بهزبانآوردن چنین عباراتی خود با صدای بلند میخندد و به ریشخند این و آن ادامه میدهد.

۲. افراد وراج

- چیزی که این افراد لازم دارند دراصل قفلی برای بستن دهانشان است.
- این افراد زیاد کتاب میخرند و میخوانند تا بتوانند در جمع بلبلزبانی و اظهار وجود کنند، درحالیکه آنچه دراصل نیاز دارند خواندن کتابی است که به آنها یاد دهد چگونه در جمع ساکت شوند.
- این دسته افراد اغلب باعث آزار گوش اطرافیان هستند.
- دلیل اینکه شما مدتی طولانی است با اینها حرف نزدهاید این است که حتی لحظهای ساکت نشدهاند تا شما هم حرفی بزنید.
- آنها عموما بهقدری وراج هستند که ساکت کردنشان آسان نیست.
- این افراد ساعتها وراجی میکنند تا فقط به شما بگویند که آدم پرحرفی نیستند.

افراد این دسته بسیار پرحرف، خودخواه، آزاردهنده، خودشیفته، بیادب، و ملالآور هستند. آنها معتاد به حرفزدن هستند بهطوری که خاموش کردنشان بسیار سخت است. گاه افراد این گروه در برخورد با دیگران یک مشت حرفهای بیسروته و بیارزش میزنند.
آنها به سراغ شما میآیند و بیوقفه شروع به حرفزدن میکنند، انگار با خودشان حرف میزنند و گویی شما اصلاً وجود ندارید. این افراد دربارهی هر چیز و هرکس حرف میزنند، درحالیکه چهبسا حرفهایشان ربطی به یکدیگر نداشته باشد. در اصطلاح گویی به «اسهال دهانی» مبتلا هستند. اینها پیوسته وراجی میکنند و موضوع صحبتهایشان میتواند زندگی خودشان یا اقوام یا غریبهها، یا حتی افرادی باشد که بهدرستی آنها را نمیشناسند.
داستانها و گفتههایشان اصولاً برای دیگران شنیدنی نیست. این افراد ممکن است پانزده دقیقه از وقت شما را بگیرند تا برایتان بگویند از خواربارفروشی محل چه خریدهاند. افراد این گروه به دلیل نداشتن حس درک اجتماعی چنان درگیر وراجیهای خودشان میشوند که حتی متوجه چهرهی شما که گویای بیتوجهی و بیعلاقگی به حرفهای آنان است، یا حتی آزردگی شما نمیشوند. این

افراد بهقدری بیفکر و خودخواه هستند که به رعایت حق دیگران در صحبت اهمیت نمیدهند.
آنها با ندادن اجازهی حرفزدن به شما، دراصل شما را به بازی میگیرند تا به آنچه خودشان میخواهند عمل کنید، و خواستهشان چیزی نیست جز گوشدادن به آنها.

۳. خودویرانگرها

- گویی آنها یک هدف در زندگی بیشتر ندارند و آن هم این است که نمونهی هولناکی برای دیگران باشند.
- هر بار که گزارشی ترسناک از عوارض سیگار کشیدن بیرون بیاید، آنها یک پاکت سیگار اضافه میکشند.
- هر بار که گفته میشود خوراکی خاصی برای سلامت خوب نیست، آنها آن را بیشتر میخورند.

افراد این دسته «قربانی» هستند. آنها افرادی هستند فاقد حس واقعبینی، ضعیف، دارای قدرت دافعهی بسیار، منفی، بثبات، افسرده، سرگردان، یاغی، و غیرقابل مهار.
اینها بهقدری از خود متنفرند که دائم در حال کوچک کردن و سرزنش خود هستند. اغلب در مورد خودشان حرفهای منفی میزنند نظیر: «من خیلی آدم احمقی هستم.» یا: «این از نفهمام بود» یا: «من از همه بدترم.» دراصل افراد این گروه قبل از اینکه کسی بخواهد آنان را کوچک کند، خودشان خود را تحقیر میکنند. آنها اصولاً تعریف و تمجید را نمیپذیرند و هر سخن خوب یا مهرآمیزی را که در موردشان گفته شود رد میکنند. اینها بهقدری از خود بیزار بهنظر میآیند که حتی ممکن است برای خودویرانگری هرچه بیشتر به اعتیاد رو بیاورند یا به پرخوری افراطی دست بزنند. توجیه روانشناسی تحلیلی این افراد این است که اینها بر این باورند لایق چیزهای خوب و باارزش در زندگی نیستند و اعتمادبهنفسشان نیز ناچیز است.
مرگ، نهایت سرنوشت غمبار برای بسیاری از افراد این گروه است. نمونهی این افراد بازیگر مطرح دوران خود، ریور فینیکس(۶۳) بود که درحالیکه همهی دنیا را در پیش رو داشت، خود را برای ادامهی زندگی دارای کفایت لازم نمیدانست؛ تا جایی که خود را درگیر مواد مخدر و کوکائین کرد و سرانجام هم در کنار پیادهروی یک باشگاه شبانه جان سپرد، درحالیکه مردم بباعتنا از کنار جنازهی او رد میشدند و تنها نگاهی به او میانداختند.
زمانیکه زندگی این افراد مطابق میلشان پیش نمیرود، آنان از خود نیز روی

برمیگردانند. شاید بتوان گفت چنین افرادی دراصل بهطور ناخودآگاه آرزوی مرگ دارند. بودن در کنار چنین کسانی بسیار طاقتفرساست. شاهد خودویرانگری آنان بودن بسیار آزاردهنده است. بگذارید از تجربهی برنادت(۶۴) برایتان بگوییم.
برنادت حدود یک سالونیم با تئودور(۶۵) معاشرت میکرد. زمانی که برنادت با تئودور آشنا شد، تئودور در حال گذراندن مرحلهی سختی از زندگی خود بود که شامل گذر از مرحلهی طلاق و همچنین تغییر شغل بود. برنادت در تمام این دوران در کنار او بود و از او حمایت میکرد. این زوج با یکدیگر بسیار خوب کنار میآمدند، بهغیر از مواردی نظیر اینکه تئودور پرخوری میکرد یا زیاد سیگار میکشید. درنتیجه زمانی که تئودور از برنادت تقاضای ازدواج کرد، برنادت نتوانست بلافاصله جواب مثبت بدهد زیرا عقیده داشت نیاز دارد قدری جدیتر در مورد این پیشنهاد فکر کند.
برنادت متوجه شده بود که هرگاه اوضاع مطابق خواستهی تئودور پیش نمیرود یا اتفاقی نامطلوب میافتد او به رفتارهای خودویرانگرانه متوسل میشود. مثلاً مقادیر زیادی خوراکیهای ناسالم و چرب و چاقکننده را در یک چشم بههمزدن میخورد و بر روی همهی اینها چند سیگار هم پیدرپی میکشد.
برنادت او را تشویق کرد بهجای این روش غلط، بهمنظور آرام ساختن خود به عادات سالم رو بیاورد، عاداتی نظیر دویدن یا ورزش در باشگاه؛ همچنین بهجای خوردنهای مضر غذای سالم بخورد. حتی برنادت به او پیشنهاد داد او را به مرکز ترک اعتیاد بفرستد تا سیگار را کنار بگذارد. با آنکه تئودور مرد بسیار خوبی بود و برنادت بسیار او را دوست میداشت، به پیشنهاد ازدواج او جواب مثبت نداد مگر اینکه تئودور تغییر اساسی در نظام رفتاری خود ایجاد کند.
تئودور شروع به رفتن به جلسات مشاوره کرد و دست از مصرف الکل و سیگار برداشت و شروع به راهنمایگرفتن از یک متخصص تغذیه کرد. ولی این تغییر رفتار او شش ماه بیشتر به طول نینجامید و او دوباره عادات خودویرانگر گذشته را از سر گرفت.
تا اینکه یک روز از اورژانس یکی از بیمارستانهای محلی به برنادت زنگ زدند و گفتند تئودور درگذشته، و علت مرگش حملهی قلبی بود، آن هم درحالیکه چهلودو سال بیشتر نداشت. این نمونهی غمانگیز از یک شخصیت خودویرانگر به ما میگوید که رفتارهای آنان نهتنها تأثیر ویرانکنندهای در زندگی آنها دارد بلکه زندگی اطرافیان را هم تحتالشعاع قرار میدهد.

۴. شخصیت اهل جیم شدن

- آنها همیشه دوروبر شما هستند، مگر زمانی که شما حقیقتا به آنها نیاز دارید.
- گوشهای افراد این گروه همزمان با شروع یک بحث، یکی در است و دیگری دروازه.

شخصیت اهل جیم شدن، فرد ضعیفی است که شما هیچگاه قادر نیستید او را با مسائل عمده روبهرو کنید. او شخصیتی دمدمیمزاج، دافع، ترسو، غیرقابل گفتگو، ناصادق، بیوفا، و غیرقابل احترام و تنها دارد.
ویژگی عکسالعملی شخصیت اهل جیم شدن در مواجهه با مشکلات، فرار از مقابل مشکل است. زمانی که درمیابد نمتواند مشکلی را بهدرستی حل کند به ناگاه جیم میشود، درست مانند گاس.(۶۶)
گاس در پیادهروی خیابان پشت چراغ قرمز اینپا آنپا میکرد تا سبز شود. در همین هنگام مردی که در کنار او ایستاده بود به روی دو زانو بر زمین افتاد، بهطوریکه بهنظر میآمد دچار حملهی قلبی شده است. در این هنگام گاس بهجای کمک و بررسیِ اینکه چه کمکی میتواند به آن فرد بکند، بهسرعت هرچه تمامتر پا به فرارِ گذاشت.
واقعیت این است که گاس آدم سنگدلی نبود، بلکه فقط بسیار ترسو بود و از این اتفاق دچار هراس شد بهطوری که نمیتوانست برای حل آن اقدامی بکند؛ پس برای خلاصی از این ترس تنها کاری که به عقلش رسید این بود که پا به فرار بگذارد.
چنین افرادی نمیتوانند در جایگاهی باثبات قرار بگیرند. دراصل آنها افرادی هستند که از حس تعهد و مسئولیت وحشت دارند و فرارباند و به حدی در این زمینه ضعیف هستند که نمیتوانند با هیچگونه تشویش و اضطراب مقابله کنند، پس از مقابل آن میگریزند.
مثال آن دختری به نام بری(۶۷) است که بعد از سه سال نامزدی با مردی به نام دیک،(۶۸) از او انتظار قول یا تعهدی برای آینده و ازدواج داشت. اما زمانی که انتظار خود را با دیک در میان گذاشت، دیک از شنیدن آن زهرهترک شد. دراصل دیک نمیدانست چگونه با ضربالاجل بری برخورد کند، پس همان کاری را کرد که سایر افراد گروه او میکنند؛ یعنی پا به فرار گذاشت و بری دیگر هیچگاه خبری از او نشنید.
زمانی که بری برای مشاوره به دفتر من مراجعه کرد از اینکه دیک بهناگهان او را تنها گذاشته و ناپدید شده بود بسیار درمانده و غمگین بود. در ابتدا خود را سرزنش میکرد که چرا مسئلهی ازدواج را نزد دیک مطرح کرده است. اما من برایش توضیح دادم که اگر قرار باشد دیک هر بار در رویارویی با هر مسئولیتی، بهجای یافتن راهحل پا به فرار بگذارد، این در آینده برای بری مشکلات زیادی بهدنبال خواهد داشت. بری متوجه شد که رفتار دیک و سر باز

زدن او از نشستن و گفتگو کردن با او بر سر موضوع ازدواج، و درعوض فرار کردن و پنهانشدن، کاری بسیار غیرمنطقی و غیرعقلانی بوده است. پس احساس کرد که بهتر است بدون دیک سر کند تا اینکه او را سر سفرهی عقد بنشاند.
البته هرچند که بری پذیرفت با دیک بودن به صلاح آیندهی او نیست، تردیدی نیست که از این جدایی ناگهانی بهشدت آسیب خورده بود و احساس درماندگی میکرد.
از آنجاکه این گروه آدمها که ما از آنها با نام اهل جیم شدن یاد کردیم، هیچگاه نمیمانند که با مشکل روبهرو شوند، پس شاهد و ناظر مشکلی هم که بهوجود آوردهاند نخواهند بود؛ نظیر دیک که نماند تا ببیند با فرارش چه بر سر احساسات بری آورده است.

۵. شخصیت آتش زیر خاکستر

- مردان این گروه توجهی به همسری که سالهاست با خوب و بد آنها ساخته ندارند؛ فقط کافی است مرد دیگری به آن زن توجه کند، آنگاه آنها به او حملهور خواهند شد.
- تظاهر میکنند که گذشتهی تلخ را فراموش کردهاند ولی دراصل دائم در حال زیر و رو کردن آن هستند.
- هربار سعی میکنند ردپایی در خاطرات و زمان از خود بهجای بگذارند.

افراد این گروه آدمهایی بثبات، غیرقابل گفتگو، عیبجو، غیرقابل اعتماد، ضعیف، موذی، مرموز، متغیر، غیرمنطقی و غیرقابل مهار هستند.
اینها ازجمله بدقلقترین آدمهایی هستند که میتوانید وقتتان را با آنها بگذرانید چرا که دقیقا نمیدانید موضعتان در قبال آنها باید چگونه باشد. به عبارتی میتوان از آنها با نام بمبهای متحرک یاد کرد. افراد این دسته ممکن است ظاهرا خویشتندار، آرام، بشاش، و خوشرفتار بهنظر بیایند. در برخورد با آنها هیچگاه بهراحتی متوجه نخواهید شد که در درون آنها چه افکار و مشکلات و احساساتی در حال غلیان است، یا اصلاً بهنظر نمیآید که آنها در دل از شما یا دیگران عصبانی هستند.
آنها هیچگاه علنا به شما نمیگویند که کاری که شما انجام دادهاید از نظر آنها اشتباه است. اما بهناگهان مانند آتشفشان فوران میکنند و تمام گداختههایشان را به اطراف میپاشند. مثلاً ممکن است شما به آنها طوری سلام یا نگاه کنید که به نظر آنها بد بیاید، و ناگهان انگار که ماشهی تفنگی را کشیده باشید، این امر موجب برآشفتن آنها بشود. در این مواقع آنها در طی

یک انفجار، خرواری از خشم و تحقیر و فریاد بر سر شما خالی میکنند و حتی شما را از بابت همهی چیزهایی که در زندگیشان به خطا رفته سرزنش میکنند. این رفتار نهتنها باعث بهت و حیرت اطرافیان میشود بلکه بسیار هم هولناک و ترسآور است.
دکتر ریردن،(۶۹) محقق برجسته، تجربهی آشنایی و همکاری با چنین شخصیتی را داشت. منشی او لیندا(۷۰) خانمی آرام و خوشرفتار بود، فردی ظریف و ملایم که بسیار خوددار بود و اصولاً سرش به کار خودش گرم بود؛ بهخصوص که در انجام وظایفش هم بسیار جدی بود. لیندا فردی به نظر میآمد که با محیط و اطرافیان بهخوبی سازگاری دارد، ولی درعینحال کمی خجالتی منمود و زیاد با همکارانش دمخور نمیشد. ارتباطش با اطرافیان در حد سلام و سر تکاندادنی بیش نبود.
درعوض، دکتر ریردن فردی بود پرانرژی و متوقع و همواره حرفی برای گفتن و کاری برای انجام داشت و دراصل بهسبب این خصوصیات نیاز به توجه دائم داشت. او اغلب از اتاق دفترش به لیندا داد میزد: «آن شماره را زود برای من بگیر!» یا: «آن گزارش را زود برای من حاضر کن!» یا: «همین الآن به مؤسسهی سلامت زنگ بزن»! و بلافاصله اضافه میکرد: «همین الآن این کار را انجام بده!» یا: «من همین الآن آن را لازم دارم.» در مقابل تقاضاهای پیدرپی دکتر ریردن، لیندا آرام و مطیع بهنظر میآمد و کارها را همانگونه که دکتر ریردن از او میخواست انجام میداد.
تا اینکه ناگهان یک روز که مطابق معمول دکتر از درون دفترش فریاد زد: «لیندا! من این گزارش را بلافاصله لازم دارم. هرچی دستت است زمین بگذار و این کار را بلافاصله انجام بده!» لیندا چون طوفانی سهمگین از کوره دررفت و وارد دفتر دکتر ریردن شد. چشمانش مانند حیوانی وحشی خشمگین بود، رگهای گردنش متورم شده بود، صورتش از خشم برافروخته شده بود، و با فریادی از انتهای حنجره بر سر دکتر ریردن فریاد زد: «دیگر حالم از خردهفرمایشهای تو به هم میخورد! حالم از خودت هم به هم میخورد! تو خیال کردی کی هستی؟ چون معروف هستی و عکست در مجلهی نیوزویک چاپ شده، به این معنی نیست که خدایی! برای من که بههیچوجه عددی نیستی! من از اینهمه پررویی تو متنفرم!» و سپس همهی کاغذها را به اطراف پرتاب کرد و لگدی به سطل زبالهی اتاق دکتر ریردن زد و از اتاق خارج شد و دیگر هم هرگز به آن دفتر بازنگشت.
همهی کارکنان داخل ساختمان که شاهد این واقعه بودند از شدت تعجب حیران برجای ماندند. دکتر ریردن ترسان و عاجز از سخنگفتن برجای مانده بود، درحالیکه بعد از دیدن آن خشم بیحدوحصر نگران صحت خود، لیندا، و هر کس دیگری بود که سر راه لیندا قرار میگرفت.
افراد این گروه که از آنها به نام «آتش زیر خاکستر» اسم میبریم آنچنان دچار

خشم و غیظ درونی هستند که حتی بعید نیست در آن حالت به دیگران آسیب جسمی هم بزنند. گروه افراطی این افراد کسانی هستند که بهناگهان مرتکب تیراندازی در یک جمع به افراد بیگناه میشوند. معمولاً اگر بعد از چنین حوادثی مصاحبه و نظر دیگران را در مورد آنها گوش کنید، اغلب از آنها بهعنوان فردی آرام یا دوستداشتنی یا بیآزار یاد میشود. مثلاً دربارهشان میگویند: «ما انتظار چنین رفتار وحشتناک و خشنی را از او نداشتیم.» یا: «او فردی بسیار موقر بود!»
افراد این گروه جزو ترسناکترین دستهبندیهای افراد سمی هستند چرا که شما هیچگاه نمیتوانید پیشبینی کنید چه زمان و کجا فوران خواهند کرد.
افراد این گروه خوددار هستند اما خشم را درون خود حبس میکنند، از گفتگو و برونریزی انتظارات و خواستههایشان امتناع میکنند و بر زخمهای درونشان سرپوش میگذارند ولی درعینحال در ذهنشان آمار و سوابق همهی چیزهایی را که آنها را آزرده یا ناراحتشان کرده، حفظ میکنند.

۶. اهل غیبت

- ازجمله خصوصیات آنها پته روی آب ریختن است.
- افراد این گروه در تماسهای تلفنی که با دیگران دارند متوانند آنقدر حرف و حدیث و صحبتهای زبالهگونه و بارزش پخش کنند که حتی یک جاروبرقی هم قادر به جمعآوری آن مقدار آتوآشغال از روی زمین نیست.
- آنها استعداد عجیبی در شایعهسازی و شایعهپراکنی دارند.

افراد این گروه بشبات، عیبجو، دروغپرداز، تحقیرکننده، اهل چشموهمچشمی، آسیبزننده، ایرادگیر، بدبین، حقبهجانب، بدزبان، فضول، بمعرفت، مداخلهگر، متخاصم، پنهانکار، و تندخو هستند.
افراد این گروه عاشق نشر اکاذیب دربارهی دیگران هستند، ولو اینکه تمام آن ساخته و پرداختهی خودشان باشد. افراد جای گرفته در این گروه اساسا افرادی فضول هستند که بزرگترین دلخوششان تعریفکردن از بدبختی یا مصیبتهای دیگران است. آنها با آبوتاب برای شما تعریف میکنند که چگونه همسر دوست مشترکتان به همسرش خیانت کرده است. حتی ممکن است در ادامه با خنده و تفریح برای شما تعریف کنند که چگونه بعد از اینکه همسر آن مرد متوجه ماجرا شد، چراغ آباژور را بهطرف شوهرش پرتاب کرد و سر او را شکست. افراد این گروه غالبا دارای زندگیهای خالی از محتوا هستند و دراصل به این طریق میخواهند از طرف دیگران مورد پذیرش قرار بگیرند و احساس مهمبودن بکنند. آنها گمان میکنند با بیان این صحبتها برای شما، جایی در دلتان باز میکنند.
یکی از مراجعان من که از این قماش است، نزد من اعتراف کرد که با چنین کاری احساس مهمبودن میکند چرا که دوستانش همواره منتظر این هستند تا اخبار جدیدی از دیگران را برایشان بازگو کند و او را به ادامهی این کار تشویق میکنند.
افراد این گروه فقط به زیر و رو کردن زندگی دیگران علاقه دارند و در مورد زندگی خودشان، کمتر چیزی را بروز میدهند. درواقع تنها حیطهای که آنها در حفظ اسرار آن میکوشند زندگی شخصی خودشان است.
این افراد که شخصیتی متظاهر و دورو دارند بسیار ماهرانه شما را متقاعد میکنند بهترین دوست شما هستند تا اعتماد شما را جلب کنند و اسرار زندگیتان را برایشان بازگو کنید. دلیل اینکه آنها چیز زیادی دربارهی زندگی خودشان به شما نمیگویند این است که میترسند شما هم عین همان کار را با

آنها انجام دهید.
بگذارید مثالی بزنیم. لینت([۷۱]) بهدلیل شغلی که دارد از زیر و بم زندگی بسیاری از افراد مشهور و ثروتمند خبر دارد. او از اطلاعاتی که در مورد آنها دارد برای تقویت حس مهمبودن خود استفاده میکند. در ابتدا او فردی دوستداشتنی بهنظر میرسد که با شما همراهی میکند و به مسائل شخصی شما اظهار علاقه میکند. او بهنظر دوستی واقعی میآید. اما درواقع آنچه بعدها متوجه میشوید این است که او دراصل دشمن پنهانی شماست. مانند ماری خوش خطوخال از شما و زندگیتان اطلاعاتی گرد میآورد تا بعدا برای دوستانش تعریف کند.
او معمولاً با شرح مسایل شخصی و خصوصی افرادی که مشترکا میشناسید یا افراد سرشناس و معروف شروع میکند؛ و در این مسیر به شما اینطور مقبولاند که این چیزها را فقط برای شما میگوید چرا که شما تنها دوست مورد اعتماد و عزیزش هستید و او مثل چشمش به شما اعتماد دارد.
خب، خودتان حدس بزنید! نهتنها لینت همهی چیزهایی را که به شما میگوید برای دیگران هم تعریف میکند بلکه همهی آنچه را هم که شما گفتید برای دیگران بازگو میکند و دراصل اطلاعاتی را هم که از شما گرفته به چرخهی داستانسازی و غیبتهایش اضافه میکند.
در مواجهه با افراد این دسته، مهمترین چیزی که باید بهخاطر داشته باشید این است: «هر که عیب دگران نزد تو آورد و شمرد / تو بدان عیب تو نزد دگران برد و شمرد.»

۷. همیشه عصبانیها

- افراد این گروه بهقدری ستیزهجو و ناسازگارند که حتی سایهی خودشان هم تحملشان را ندارد.
- گویی آنها سه خط تلفن با سه شمارهی مختلف دارند تا بدینترتیب بتوانند تلفن را بر روی افراد بیشتری قطع کند.
- افراد این گروه بدخلق، خودخواه، پرصدا هستند و با اینکه از تأثیر منفی این رفتارهایشان در دیگران خبر دارند، باز همچنان به این روش خود ادامه میدهند.

افرادی که در این دسته قرار میگیرند سرسخت، فاقد حس احترام، سلطهجو، تفرقهافکن، نفرتانگیز، ازخودراضی، حملهکننده، هوچی، آسیبزننده، دارای زبان نیشدار، لجباز، پرسروصدا، قانونشکن، تهدیدکننده، افسرده، متجاوز، تهدیدکننده، و رئیسمآب هستند.

این افراد اصولاً همواره آمادهی جنگ و ستیز یا جروبحث هستند. حتی اگر در مواردی با شما موافق هم باشند باز ترجیح میدهند با شما از در مخالفت درآیند. کمبود اعتمادبهنفس و سردرگمی در آنها باعث میشود برای ارضای حس مهمبودن خود شروع به تحریک دیگران و آغاز بحث و جدل کنند بهطوری که خود هدایت بحث را به عهده گیرند.
هرکس و هر چیز بهراحتی خشم آنها را برمیانگیزد، گویی از همهی دنیا انتقاد دارند. افراد این دسته در برخی موارد حتی به تعرض و درگیری و نزاع با دیگران رو میآورند، یا مثلاً میبینیم با مشت به دیوار میکوبند یا در را بهشدت برهم میکوبند.
این افراد اغلب اوقات بدون دلیل بداخلاق و ناراحتاند، ولو اینکه شما کاری را مطابق میلشان انجام داده باشید. در اغلب اوقات راه و بهانهای برای حمله کردن به شما پیدا میکنند. اغلب بزرگترین ترس آنها این است که شما کاری کنید یا حرفی بزنید که موجب وجود احساس بیکفایتی در آنها شود، پس بهاصطلاح پیشدستی میکنند و سعی دارند به شما بتازند و شما را شکست دهند، یا خود پیشاپیش ستیزی را با شما آغاز میکنند تا بتوانند بر موقعیت پیشآمده احاطه و تسلط کامل داشته باشند.
اینها اغلب در سختی بزرگ شدهاند، پس در هنگام بزرگسالی این احساس را دارند که روزگار با آنها بد تا کرده، یا به قولی به آنها نارو زده است. آنها در عین اینکه افرادی بسیار حساس هستند دائم با استفاده از صورتک شجاعت و قهرمانی سعی در پنهانکردن این ویژگیشان دارند.
برای مثال میتوانم از خانم بازیگری یاد کنم که هیچگاه نتوانست جایزهای را که شایستگیاش را داشت دریافت کند چرا که بهدلیل اخلاق تندش هیچگاه نمیتوانست با دیگران کنار بیاید. دراصل باید گفت او دشمن اصلی خودش بود چرا که اطرافیانش اعم از کارگردان، سایر بازیگران و حتی شرکتهای تهیهکنندهی فیلم از همکاری با او خوف داشتند.
چرا؟ زیرا او همیشه آمادهی جنگ و ستیز بود. گویی همواره آماده بود بدون دلیل به کسی حمله کند یا همواره در حال جروبحث با مسئولان و افراد بالادست خود بود. درنتیجه موقعیت حرفهای وی که میتوانست برای او آیندهای درخشان تضمین کند به دلیل خصوصیات رفتاری و شخصیتاش دستخوش آسیب جدی شد.
ستیزهجویان عصبانی اصولاً به دیگران احترام نمیگذارند و سرکش هستند. دلشان میخواهد با همه بجنگند. روش آنها این است که شما را تحریک و ترغیب کنند تا با آنها دربیفتید، تا بتوانند در میان جنگ و جدل به شما ثابت کنند حق با آنهاست ولو اینکه حتی ندانند برای چه میجنگند یا بحث میکنند.

۸. محکومان به بداقبالی و تیرهروزی

- اینها دائم در حال پیشبینی مصائب هستند.
- افراد این گروه بهقدری به بداقبالی خود باور دارند که هر راهی را تا نیمه بیشتر جلو نمیروند.
- صبحبهخیر گفتنشان هم منفی و بیانرژی است.
- افراد این گروه هوای ابری فردا را زودتر از آفتاب درخشان امروز میبینند.
- این افراد در بهشت هم که باشند باز نقصانی پیدا میکنند.
- اینها حتی اگر در مسیر درست هم در حرکت باشند بهناگهان تغییر مسیر میدهند زیرا به خوشاقبالی یا خوشبختی خود باور ندارند.

افراد این دسته، افرادی خودآزار با احساس گناه دائم، همواره نگران، همواره دچار احساس پشیمانی، غرغرو، خودخواه، غمگین، ضعیف، خودویرانگر، ترسو، افسرده، قدرنشناس، بدبین، بیروح، بدگمان، عبوس، و بیاشتیاق هستند.
افراد این گروه آدمهایی هستند که دیگران از بودن در کنار آنان احساس افسردگی و کسالت میکنند. زمانیکه آنها در کنار شما هستند دائما درحال بیان این هستند که چه زندگی مصیبتباری در گذشته و حال داشتهاند و دارند، و در آینده نیز خواهند داشت؛ و بهاینترتیب انرژی شما را تحلیل میبرند. درواقع کاری میکنند که شما برایشان دل بسوزانید اما علیرغم تعریف همهی این مصائب برای شما، هیچگونه توصیه و راهنمایی از شما نمیپذیرند. بیشترین چیزی که آنها را ارضا میکند احساس تأسف و ترحم شما برای آنهاست و اینکه همه بدانند دنیا در حق آنها بد کرده است. افراد این گروه همواره نیمهی خالی لیوان را میبینند.
این افراد همهی دنیا را ملامت میکنند و هر کسی را باعث بدبختی و ناکامیهایشان میدانند جز خودشان را. زمانی هم که اتفاقی ناجور در زندگیشان رخ میدهد، تبدیل به افراد گروه قبل میشوند، یعنی گروه ستیزهجویان همیشه عصبانی.
درواقع یکی از شباهتهای این گروه با ستیزهجویان عصبانی این است که اینان نیز برای بیکفایتی و بیلیاقتیهای خود دیگران و بیعدالتیهای زندگی را مقصر میدانند؛ اما تفاوت این دو گروه در واکنش هر یک به این نگرش است. افراد این گروه بر خلاف گروه قبل بهجای استفاده از مشتهای گرهکرده از اشک و آه و حس ترحم بر خود استفاده میکنند. افراد این دسته زمین و زمان را ملامت میکنند. آبوهوا، زندگی شخصیشان، شغلشان، کودکیشان، و غیره. آنها دراصل خود را همواره قربانی میدانند و از حس ترحم دیگران نسبت به

خودشان لذت مبرند.
افراد این دسته دائما در پی بهانه برای نگرانی و غصهخوردن هستند. مثلاً سناریویی را پیشاپیش طرح میکنند، مثل اینکه اگر به مهمانی بروند در آنجا کسی با آنها حرف نخواهد زد، یا اینکه هر روز قبل از ترک منزل پیشبینی میکنند که هیچ چیز بر وفق مراد آنان پیش نخواهد رفت.
کافی است مدت کوتاهی در اطراف فردی از این قماش باشید؛ خیلی زود احساس افسردگی و خستگی میکنید چرا که اینها با خصوصیاتی که دارند انرژی شما را تخلیه میکنند.
برای کمک به حل مسایلشان هر راهنمایی یا توصیهای هم به آنان بکنید، جواب خواهید شنید: «آره... اما...» و سپس شروع میکنند به گفتن اینکه چرا راهحل پیشنهادی شما به درد آنها نمیخورد، و به اینترتیب تمایل دارند جنبهی منفی و نومیدانهی هر چیز را مد نظر قرار دهند، بهطوری که شما نخواهید توانست چیزی را در آنها تغییر دهید.
متأسفانه اینگونه افراد قربانیانی هستند که در هر اجتماعی بهوفور به چشم میخورند. اگر هر روز صبح برنامههای تلویزیون را نگاه کنید افرادی را میبینید که از این شکایت دارند که در ازدواجی ناجور گیر افتادهاند یا شوهرشان کتکشان میزند، یا شاکی هستند که خیلی فقیرند یا خیلی چاقاند، یا خیلی از زندگی ناامیدند و غیره. بهسربردن با اینگونه افراد نهتنها باعث آزردگی خاطر ما میشود بلکه ما را خسته و افسرده میکند.

۹. افراد دورو که لبخندی بر لب و خنجری در دست دارند

- با وجود چنین دوستانی شما دیگر نیازی به دشمن ندارید.
- اینها خودشان را با شما «خانهیکی» نشان میدهند، ولی در پشت سر خانمان شما را بر باد میدهند.
- افراد این گروه یک روز جلوی پای شما فرش قرمز پهن میکنند و روز دیگر آن را از زیر پای شما میکشند.
- اینها افرادی هستند که از شما دیگی برای آشپزی قرض میگیرند ولی غازی را که از خودتان دزدیدهاند در آن میپزند.

افراد این گروه پنهانکار، فضول، مرموز، دارای رفتارهای دوگانه، تودار، دغلباز، توطئهگر، طفرهرو، منافق، دروغگو، و غیرقابل اعتماد هستند. دراصل چنین افراد خطرناکترین دستهی افراد سمی و ازجمله دوستان ناجور هستند.
هیچ چیز دردناکتر از این نیست که شما دریابید کسی که بیشترین اعتماد را به او داشتهاید در حق شما توطئه یا خیانت کرده است.

در نظر داشته باشید که افراد سمی بیشتر افرادی هستند از نوع پرخاشگر ـ انفعالی (که نمیتوانند خشم خود را بهطور مستقیم نشان دهند، پس از دری دیگر وارد میشوند)، و دورو و متبسم که از در دوستی وارد میشوند درحالیکه پشت شما مشغول توطئه و خنجر زدن هستند. کنفوسیوس میگوید: «باعث سرافکندگی است انسانی خود را دوست فردی نشان دهد درحالیکه خشم و کینهاش از او را پنهان میکند.»
اینگونه افراد نظیر آفتابپرست میتوانند خود را استتار کنند و نفرت و حسد خود را پنهان سازند. اینان افرادی دورو و دغلباز هستند چرا که میتوانند خود را بر اساس آنچه شما نیاز به شنیدنش دارید تغییر دهند. اینها بهراحتی میتوانند پای شما را لگد کنند یا به شما پشتپا بزنند تا به آنچه خود میخواهند برسند.
از میان مراجعان من به ماجرای این دو دوست توجه کنید: شارون و لورا(۷۲) سالها با یکدیگر هممدرسه و همکلاس بودند و هر دو وارد رشتهی طراحی گرافیک شدند. به نظر میآمد که این دو قاعدتا بهترین دوست یکدیگر هستند چرا که سالها با یکدیگر دوست و همراه بودند. پس از اتمام دانشکده، لورا بهشدت بهدنبال بهدستآوردن شغل مورد نظرش بود و برای رسیدن به آن تلاش میکرد. همچنین دوستش شارون هم از تلاشهای لورا باخبر بود و از او شنیده بود که رقبای او برای بهدستآوردن آن موقعیت شغلی چه کسانی هستند و او برای غلبه بر آنها چه شیوه و ترفندهایی را بهکار میبرد. شارون در مورد همهی جزئیات این مسئله از لورا پرسوجو میکرد و خود را پشتیبان او در رسیدن به آن موقعیت نشان میداد. اما درواقع او این اطلاعات را برای خود جمع میکرد؛ سپس پنهانی به شرکت مورد نظر مراجعه کرد و برای گرفتن آن شغل تقاضا داد و توانست آن شغل را از آنِ خود کند.
وقتی لورا از این موضوع آگاه شد نزدیک بود دچار جنون شود. اما شارون کاملاً نسبت به احوال لورا بیتوجه بود و همچنان به او لبخند میزد و این در حالی بود که از کاری که در حق لورا کرده بود کوچکترین احساس شرمندگی به دل راه نمیداد.
شما هیچگاه نباید به چنین کسی که لبخندی بر لب و خنجری در دست دارد اطمینان کنید. آنها از اعتمادِ شما بر ضد شما استفاده میکنند، آن هم در زمانی که انتظارش را ندارید. آنها توطئهگرانی هستند که همواره در پی استفاده از فرصتی مناسب برای ضربهزدن به شما هستند. آنها به شما غبطه میخورند اما شهامت ندارند این را حتی نزد خود اعتراف کنند، و نمیتوانند بپذیرند که از شما خشمگین هستند یا به شما غبطه میخورند.
اینگونه افراد از پذیرش کاستیهای خود یا اعتراف به حقیقت درونی خود طفره میروند و شما هیچگاه نخواهید دانست در ذهن آنها چه میگذرد. آنچه در زندگی شما میگذرد مشغلهی ذهنی آنهاست. درعینحال آنها بسیار عاشق بدگویی از دیگران هستند.

این افراد نمک در چشم و شکر بر لب دارند. ممکن است سخنانی به شما بگویند تا در دل شما جای گیرند و اعتماد شما را جلب کنند، اما دراصل مارهای خوشخطوخالی هستند که از نهاد و فطرت تیرهی خود احساس شرمندگی نمیکنند.

۱۰. افراد سستعنصر و دمدمیمزاج

- افراد این گروه اغلب مراقباند از رویارویی علنی با دیگران بپرهیزند.
- سر سوزنی جرئت و جسارت ندارند.
- همواره در تصمیمگیری مرددند.
- بیش از اندازه احتیاط به خرج میدهند.

افراد این دسته بهنوعی پرخاشگر ـ انفعالی هستند؛ ضعیفبودن، ساکتبودن، تعامل اندک با دیگران، وابستگی، چاپلوسی، غیرقابل اعتماد بودن، مرموز بودن، گوسفندوار عملکردن، تهدیدکنندگی و محافظهکاری از ویژگیهای ملموس این قبیل افراد است.
همانطور که گفته شد افراد جا گرفته در این دسته پرخاشگر ـ انفعالی هستند و خشم خود را به شیوههای غیرمستقیم بروز میدهند. همچنین ثبات فکری ندارند و فاقد شهامت لازم برای برقراری رابطهی سالم هستند. اینها به قولی عضو حزب باد هستند و از هر سو که باد بوزد آنها نیز به همان سو خم میشوند و در تصمیمگیری نیز مشکل دارند. اغلب ساکت و پذیرنده هستند و بهاصطلاح «بلهقربانگو» بهنظر میآیند. هرچند بعدا از رفتارهایشان میفهمید که بلهگفتنهایشان دراصل به معنای «نه» است. آنها ممکن است امروز یک چیز بگویند و روز دیگر چیزی مخالف آن، گویی خود نمیدانند چه میخواهند؛ بهگونهای که کار کردن و سروکار داشتن با آنها بسیار دشوار و توانفرساست.
مارک نمونهی فردی از این قماش است. زمانی او بهعنوان مدیر بخشی از یک شرکت منصوب شد ولی بعد از مدتی کوتاه از سمت خود برکنار شد چرا که در مواقع لازم قادر به تصمیمگیری نبود. او به گفتهها و دیدگاههای متخصصان و همکارانش گوش میداد ولی در انتها باز قادر نبود تصمیمی مشخص و صحیح اتخاذ کند.
چنین افرادی به دلیل نداشتن جوهرهی لازم در تصمیمگیری، و درنتیجه عدم تعهد به هیچکس و هیچ چیز، منجمله خودشان، گمان میکنند اگر مشکلات را پشت گوش بیندازند، آنها به نحوی خودبهخود حل میشوند، یا تصمیمها خودبهخود اتخاذ میشوند. آنها زمان را تلف میکنند چراکه از ناتوانی خود در تصمیمگیری و حل مسئله آگاهاند و از همینرو احساس ناامنی و عدم

اعتمادبهنفس میکنند و حتی هیچگاه حاضر نیستند پیه اشتباه کردن را به تن بمالند. اگر اینها را به اتخاذ تصمیم وادار کنید بهشدت خشمگین و عصبی میشوند.
این افراد بر اثر ترسها و عدم اعتمادبهنفس خود چنان فلج و ناتوان هستند که حتی اگر تحت فشار نیز قرار گیرند نمیتوانند اقدام مناسبی صورت دهند. حتی از بروز واکنش یا رفتاری که میتواند باعث نجات فردی دیگر شود نیز امتناع میکنند. افراد این گروه را نمیتوان در مواجهه و رویارویی با مسائل و مشکلات قرار داد. اینها از ترس دردسر، از اتخاذ تصمیم و صورتدادن اقدامات مناسب سر باز میزنند و ترجیح میدهند آرامش کاذب خود را به مخاطره نیندازند.

۱۱. افراد فرصتطلب

- افراد این دسته زمانی که به شما نیاز دارند دوروبر شما میپلکند.
- افراد این گروه فرش زیر پای شما را میکشند و میبرند و سپس برای بردن بقیهی اثاثیهتان برمیگردند.
- وقتی که آهی در بساط نداشته باشید اینها هم کمکم قیدتان را میزنند.
- اینها دراصل انسانِنما هستند نه انسان.

افراد این گروه بسیار خودخواه، مداخلهجو، بازیدهنده، از پشت خنجرزن، مرموز، متملق و چاپلوس، بیمعرفت، عاری از صداقت، قدرنشناس، بدپیله، و فریبکار هستند.
برای تشریح رفتار افراد این دسته خوب است به شرح ماجرای یک پزشک سرشناس در بورلی هیلز و خانمی از طبقات بالای اجتماع بپردازیم. این خانم مرفه به نام امیلی همسری بسیار ثروتمند داشت که زمانی که فوت کرد برای او میلیونها دلار به ارث گذاشت، ولی بیشتر آن پول صرف پرداخت بدهیهای بهجامانده شد. درواقع امیلی مقروض و فقیر و بدهکار ماند؛ اما او که سعی در حفظ وجهه و موقعیت اجتماعی خود نزد مردم داشت، خود را از تکوتا نینداخت و در اجتماع وانمود میکرد چیزی تغییر نکرده و او همچنان مرفه و ثروتمند است.
او برای اینکه بتواند وضع زندگی خود را به همان صورت گذشته حفظ کند و زندگی پرزرقوبرق خود را مانند قبل ادامه دهد به فکر شکار پزشکی سرشناس در منطقهی ثروتمندنشین بورلی هیلز افتاد.
از سوی دیگر، این آقای پزشک نیز بهدلیل شکایات بیماران و جرائم ناشی از سوء پیشینهی پزشکی و مشکلات ناشی از سوءاستفاده از شرکتهای بیمه، خود دچار بدهی و قرض و گرفتاریهای زیادی بود، بهطوری که او نیز زیرکانه

بهدنبال بهدامانداختن خانمی ثروتمند بود تا قسمتی از بدهیهایش را از این طریق بپردازد. وی دورادور شنیده بود که امیلی بیوهای ثروتمند است و بدینترتیب او را زن مورد نظر و رؤیایی خود میدید.
زمانی که آنها برای نخستین بار یکدیگر را در یک مهمانی دیدند وانمود کردند با اولین نگاه عاشق یکدیگر شدهاند، یعنی دراصل پیشینهی ثروتشان کار خود را کرد. تصور و رؤیای یک زندگی مرفه و بدغدغه چنان آن دو را دچار هیجان و عجله کرده بود که در کمتر از یک ماه پیمان ازدواج بستند. شرط میبندم زمانیکه کشیش در خطبهی عقدشان میخواند که «در فقر و ثروت کنار یکدیگر میمانیم»، هر یک از آنها در دل به دیگری میخندید.
تصور کنید چه غافلگیری هیجانانگیزی بود زمانیکه هر یک از آنان دانست دیگری تا خرخره در قرض و بدهی فرو رفته است. تنشها بین این زوج تازه ازدواجکرده بالا گرفت، خشم به حد نهایت رسید، و ازدواجشان به همان سرعت که صورت گرفته بود به طلاق منجر شد.
فرصتطلبها تنها برای خود زندگی میکنند. آنها تنها زمانی شما را در زندگیشان میخواهند که برایشان سودی دارید. این افراد از هر فرصتی برای جلوانداختن خود استفاده میکنند و زمانیکه نتوانند از کسی سود ببرند یا وقتی به آنچه میخواستهاند رسیده باشند و دیگر کاری با آن فرد نداشته باشند او را مانند دستمال استفادهشده و بمصرف به دور میاندازند بدون اینکه دربارهی رفتارشان تأمل کنند.

۱۲. بملاحظه و رئیسمآب

- افرادی از این قماش، همزمان با پرسیدن نظر شما، خود بلافاصله نظر میدهند.
- آستانهی تحملشان بسیار پایین است، مثل زنی که چهارقلو باردار است.
- آنها مانند تمساح هستند، یعنی زمانیکه دهانشان را باز کردهاند باید آماده باشید که شما را درسته ببلعند.
- اینها نهتنها دندانهای تیز برای دریدن دارند بلکه زبانی بران و گزنده نیز دارند.

افراد این گروه افرادی آزاردهنده، تندخو، ستیزهجو، زورگو، غیرقابل مهار، عصبانی، خشن، وقیح، پرتوقع، غرغرو، غیرمنطقی، آزارگر، ظالم، متکبر، عیبجو، پرسروصدا، تهدیدکننده، غیرقابل گفتگو، نادان، و یکدنده هستند.
این دسته بهراحتی با گفتارشان میتوانند دیگران را ترور کنند. آنها خیال میکنند همهچیز را بهتر از دیگران میدانند و روششان بر پایهی «همین که من گفتم»

استوار است. آنها را فقط زمانی خوشحال مبینید که مدیریت و ادارهی کارها به عهدهی خودشان باشد.
دکتر لواک،([۷۳]) استاد دانشگاه، نمونهی بارزی از این دسته بود. او دائم در حال دستور دادن به منشی و شاگردانش بود و میخواست کارها فبالفور مطابق میل او انجام شود. اگر از کسی اشتباه کوچکی سر میزد بر سرش داد میکشید و پرخاش میکرد. زمانی که در حال عبور از راهروهای دانشگاه بود شاگردانش دچار انقباض عضلانی و لرزش میشدند. او فردی عبوس و خشن بود که نهتنها بر سر این و آن فریاد میکشید تا کاری را انجام دهند بلکه بر سرشان داد میزد که آن کار را چگونه انجام دهند.
زمانی که دکتر لواک به دلیل عارضهی قلبی در بیمارستان بستری شد، همه بهنوعی خوشحال شدند طوری که بهمنظور ابراز خوشحالی از غیبت او یک مهمانی به راه انداختند!
افراد این گروه بسیار سلطهجو هستند و میخواهند همهچیز تحت نظارت و اختیار آنها باشد، بهطوری که گاه این تمایل به شکلی دگرآزارانه در آنها نمود پیدا میکند. اینها دراصل زمانی به رضایت میرسند که طرف مقابلشان را در حال تقلا و پرپر زدن ببینند. آنها از آزار و شکنجهی زیردستان خود و تماشای آن لذت میبرند. آنها زمانی احساس رضایت میکنند که شما را ببلعند، بجوند، و دوباره تف کنند. اینها کسانی هستند که وجودشان اطرافیان را دچار زخم معده میکند؛ دائم در حال آسیب روحی زدن به اطرافیانشان هستند و اگر قرار باشد جایزهی منفورترین آدم را به کسی بدهند، اینها برنده خواهند شد.
در بیشتر موارد میبینیم که دیگران به دلیل نفرتی که از اینگونه انسانها دارند سعی میکنند بهنحوی از اطاعت از آنها سرپیچی کنند. آنها ممکن است بتوانند با ترویج ترس و نفرت دیگران را به اطاعت از خود وادارند ولی هیچگاه در نظر دیگران از احترام برخوردار نیستند.

۱۳. لودهها

- شوخیهای این افراد عموما با سکوت ناگهانی جمع مواجه میشود.
- پس از اینکه مهمانی را ترک میکنند صاحبخانه متوجه منظورشان از شوخیها و متلکهایشان میشود.
- اینها اغلب سمپاشیهای خود را بهصورت شوخیهای تکراری با دیگران انجام میدهند.

افراد جای گرفته در این طبقه اغلب باعث رنجش دیگراناند. از ویژگیهای مشترک این گروه حس ناامنی و ضعف شخصیتی است. اینان منفور، خودخواه، پرخاشگر، متلکگو، از نظر اجتماعی بیعرضه، نفهم، خام، تشنهی توجه، متظاهر، پرسروصدا، سرسخت، بیاعتنا به دیگران، و غیرقابل احترام هستند.
افراد این گروه هیچگاه هیچ کسی را جدی نمیگیرند. اینها معمولاً صحبتشان را با یک سؤال کنایی شروع میکنند، مثلاً: «فلان چیز را راجع به فلانی یا فلان موضوع شنیدهای؟» اینها معمولاً صحبتهایشان را با متلک به شما میگویند درحالیکه وانمود میکنند دارند با شما شوخی بامزهای میکنند، و اگر ببینند شما از حرفهایشان ناراحت شدید بلافاصله میگویند: «انگار جنبهی شوخی نداری؟ به هرکس این را گفتم خندید، تو چرا ناراحت شدی؟» دراصل شوخی آنها مانند سلاحی است که بهصورت غیرمستقیم خشم آنها را به طرف شما شلیک میکند.
چنین افرادی مثلاً در یک مهمانی که همه جمع هستند، رو به شما بهشوخی میگویند: «بیا یک شیرینی دیگر هم بخور! تو خوب بلدی چهجوری هضمش کنی!» اما دراصل با این کنایه اضافهوزن شما را به یادتان میآورند و زمانی که شما را از شوخی خود ناراحت و متعجب میبینند، دوستانه به شما لبخند میزنند و میگویند: «ای بابا! جنبهی شوخی نداری؟ شوخی کردم!» اینها دراصل به طریق غیرمستقیم دشمنی خود را نسبت به شما بروز میدهند چرا که ترسوتر از آن هستند که بتوانند صادقانه به شما بگویند چه چیز در شما هست که آنها را اذیت میکند.
هرگاه شما بخواهید زشتی رفتارشان را رک و مستقیم به آنها تذکر دهید، موضوع را با خنده و شوخی برگزار میکنند و از صحبت مستقیم طفره میروند، چرا که توضیحدادن در مورد رفتارها و شوخیهای نابجایشان برایشان دشوار است.
کنفوسیوس فیلسوف بزرگ چینی این مقوله را بدینصورت مطرح میکند:

«هرگاه من روزم را با یک گروه میگذرانم و گفتگوها هیچگاه به نقطهی واضح و مشخصی نمیرسد بلکه تنها به حواشی میپردازد، آن روز بسیار احساس فرسودگی میکنم.» درست مشابه حسی که ما از بودن در کنار افراد این دسته داریم.
خشمی که از طرز برخورد و گفتههای چنین افرادی به شما دست میدهد معمولاً با خنده و شوخی آنان همراه است چرا که نمیتوانند صادقانه احساسات خود را نسبت به دیگران بروز دهند و دراصل برای آنها این دسته از احساساتشان دردناک و غیرقابل تحمل است.
افرادی از این قماش زمانی که از چیزی ناراحت هستند تلاش میکنند دیگران متوجه آن نشوند و حتی سعی میکنند آن را بهنحو دیگری بروز دهند، یا حتی کاملاً خلاف آن را نشان میدهند؛ و بدینترتیب در مواجهه با امور، سپری پیرامون خود درست میکنند تا احساسات درونی خود و خودِ واقعیشان را بپوشانند.
جری(۷۴) برای هر موقعیتی طنزی در آستین دارد. هرچند که گاه و بیگاه افراد به مزهپرانیهای او میخندند، در بسیاری موارد شوخیهای او آزارنده است چرا که او متوجه نیست چه موقع باید دست از شوخی بجا یا نابجا بردارد. او هیچگاه جدی صحبت نمیکند، درعوض معمولاً صحبت خود را اینگونه شروع میکند: «راستی شنیدهاید که...» و بهاینترتیب صحبتش را بهصورت شوخی و جدی ادامه میدهد. هرچند حرفهایش گاه خندهدار و سرگرمکننده به نظر میآید، اغلب در انتها احمقانه و آزاردهنده جلوه میکند. او هر صحبت جدی را که با او مطرح کنید به خنده برگزار میکند و با یک داستان یا موضوع احمقانه که همواره در آستین دارد آن را به هم میپیچاند. بدینترتیب هرگاه اطرافیان میبینند او دارد از راه میرسد راه خود را کج میکنند و به مسیری دیگر میروند یا پراکنده میشوند.
یک روز کاترین(۷۵) یکی از همکاران جری در دفتر کارش نشسته بود و مثل ابر بهار اشک میریخت چرا که شب قبلش نامزدباش به هم خورده بود و آن روز حال بسیار ناخوشی داشت. جری با دیدن ناراحتی او وارد دفترش شد و بهشوخی شروع به تکرار هرِ جملهای کرد که او با ناراحتی ابراز میداشت. درنتیجه کاترین بهجای اینکه آرامش پیدا کند با صدای بلندتری شروع به گریه گرد و نهایتا بر سر جری فریاد کشید که دفترش را ترک کند و به او گفت نمتواند تحملش کند، چرا که نسبت به احساسات و اوضاع و احوال او بیاعتنا و بیاحساس است.
درحقیقت لودههایی نظیر جری دارای اعتمادبهنفس اندک و خودباوری ناچیزی هستند. دراصل آنها دوست دارند مورد علاقه و توجه باشند درحالیکه روش آنها مسخرگی و دلقکبازی در حضور دیگران است.
به گفتهی آرتور میلر،(۷۶) «همه از افراد شوخطبع خوششان میآید، ولی کسی

به آنها پول قرض نمیدهد.» به این معنا که کسی آنها را جدی نمیگیرد یا به آنان احترام نمیگذارد. همانگونه که دیدیم لودگی جری نزد همکارش کاترین موجب بیاحترامی به خودش شد چرا که رفتارش موجب رنجش دیگران میشود و اینطور مینماید که هیچگاه از نظر او هیچ چیز جدی گرفته نمیشود.

۱۴. آدمهای گیج و گنگ

- ذهن افراد این دسته ناگاه متوقف میشود و مشکل اینجاست که فراموش میکنند دوباره رشتهی افکارشان را در دست گیرند.
- البته این بدین معنا نیست که اینها حضور ذهن ندارند، بلکه مدتی دچار غیبت فکری میشوند.
- دامنهی لغات آنها محدود و ناقص است.
- گویی زبانشان در دهانشان گیر کرده است.

افراد این دسته عموما از حضور دیگران غافلاند، ولو در جمع باشند. این قبیل آدمها افرادی غیرقابل اعتماد، پررو، و پرخاشگر هستند که هیچگاه بهدرستی منظور خود را بیان نمیکنند. از قدرت تخیل اندکی برخوردارند. و درعین صراحت کلام، گستاخ، متهور، خودخواه و همیشه معترضاند و از لحاظ اجتماعی افرادی نالایق بهشمار میآیند.
افراد این دسته درک درستی از جمع ندارند، بهطوری که نهتنها از دیگران بلکه از اثر گفتار خود بر دیگران نیز فهم مناسبی ندارند. اینها معمولاً تماس چشمی کاملی با دیگران ندارند، وضعیت ایستادن و نشستنشان در مجامع و محافل نیز مناسب نیست، حتی در دستدادن با دیگران نیز روش اصولی ندارند و آهنگ و شدت صدایشان در زمان صحبت ضعیف و منفی است.
در کل میتوان گفت اینها از نظر اجتماعی موجوداتی تکاملنیافتهاند. گاه میبینید چهل سال از عمرشان گذشته ولی هنوز متوجه احساسات شما و اطرافیانشان نیستند. حرفهایی میزنند که شما را ناراحت و دگرگون میکند بدون اینکه خودشان متوجه باشند. با اینکه گاه میبینیم بسیاری از این قبیل افراد در حرفه و شغل خود موفق هستند و افرادی باهوش بهنظر میآیند، از حس احترامگذاشتن به دیگران و محبتداشتن عاریاند بهطوری که در نظر دیگران آدمهایی غافل و بیتوجه جلوه میکنند.
برای مثال گوردون([۷۷]) بهعنوان یک شاگرد نابغه مستقیما از دبیرستان وارد بهترین دانشگاه و در آنجا مشغول تحصیل شد. هرچند که از نظر هوشی و درسی شاگرد بسیار خوبی بود، از استعداد برقراری روابط اجتماعی بویی نبرده بود. او پس از پایان تحصیلاتش بهعنوان برنامهریز رایانه استخدام شد

اما به دلیل عدم مهارت اجتماعی، شکست پس از شکست او را وادار به تغییر شغل یکی پس از دیگری کرد؛ از مکانی به مکان دیگر. او پدرپی افراد را مآزرد و این باعث اخراج پدرپی از شغلش مشد. اما از تجربیاتش درس نمگرفت، گویی در سیارهای دیگر یا در مه زندگی مکرد. بهطوری که پس از اخراج پدرپی از پنج شغل هنوز نمفهمید مشکل از کجاست.
افراد این دسته به غریبههایی مماننند که به طرف شما مآیند و حرفی عجیب مزنند و مروند و پس از رفتنشان شما از خود مپرسید این آدم چطور توانست چنین حرفی بزند. اما بهتر است بپذیرید که آدمهایی از این قماش همینگونهاند و از اینگونه حرفها زیاد مزنند.

۱۵. افراد روانٹزند

- شما نمتوانید به این قبیل آدمها بگویید دیوانه، چرا که اینها خیال مکنند شما دیوانهاید نه خودشان!
- تعجب نکنید که اینها چرا هرچه را به ذهنشان مرسد مگویند، چرا که فکر و زبان اینها مانند پیچ هرز است.
- اینها از نظر فکری و روانی نیاز به معاینه و مراجعه به پزشک دارند.

افراد این دسته بثبات، بسیار احساساتی یا برعکس بناحساس، مبهم، ملالآور، ترسناک، غیرقابل اعتماد، غیرقابل پیشبینی، غیرقابل مهار، آزاردهنده، تندخو، اهل مشاجره، خشن، گاه غمزده، بدبین، سرسخت، نفرتآور، شلوغکار، غیرمنطقی، دارای عکسالعملهای بچگانه، سطحی، آزارگر، بدگمان، ظنین به همهچیز، لجباز، بداخلاق، افسرده، گستاخ، کجخلق، دمدمیمزاج، و خودآزار هستند.
وقتی دوروبر چنین فردی هستید ترس و نگرانی شما هیچگاه تمامی ندارد. اینها دائما باعث آزردگی ذهنی یا احساسی اطرافیان هستند، بهقدری که حتی رفتارهای غیرمتعادلی نظیر رفتار بیماران دچار اختلالات دوقطبی از آنان سر مزند، یا رفتارهایشان نظیر بیماران مبتلا به اختلال شخصیتهای مرزی است و چهبسا باعث بهخطرانداختن زندگی خود و دیگران شوند. در برخی موارد نیز ممکن است دچار نوعی اعتیاد باشند که بیشتر باعث رفتارهای عجیب و غریب و مهارنشدهشان مشود.
من معتادان به الکل یا مواد مخدر را در این دسته قرار مدهم چرا که مواد مخدر و الکل خود باعث اختلالات رفتاری مشوند. افراد معتاد به الکل و مواد مخدر ممکن است در حالت عادی آدمهایی معقول و خوب به نظر بیایند، اما پس از مصرف این مواد اغلب به هیولا تبدیل مشوند و رفتارهای خشونتآمیز

از آنان سر میزند.
افراد این دسته ناگهان ممکن است مقابل شما از شخصیت دکتر جکیل به آقای هاید تغییر ماهیت دهند.
با افراد این دسته دشوارتر از هرکس دیگر متوان کنار آمد چراکه بهمثابهی آتشفشانهای خاموش ولی مرگبار هستند؛ یا به عبارتی مانند آتش زیر خاکسترند. یعنی هیچگاه نمتوانید پیش بینی کنید که کی فوران میکنند و چهچیز باعث رفتارهای بیمهارشان میشود.
برای مثال بریتنی([۷۸]) که دختری جذاب بود، یک آگهی در قسمت مجردهای روزنامه گذاشت تا شاید زوج مناسبی پیدا کند، و به این وسیله با وارن([۷۹]) آشنا شد که ظاهرا با انتظارات او از نامزد دلخواهش جور درمیآمد. وارن مردی بلندقامت، خوشلباس، موفق، و بنیانگذار یک شرکت بود و چهلودو سال داشت.در ملاقات اول بریتنی متوجه شد که وارن قدری تندتند صحبت میکند. همچنین دائم از یک موضوع به موضوعی دیگر میپرد. اما بریتنی این را به حساب دستپاچگی بهدلیل ملاقات اول گذاشت و آن را جدی نگرفت.
در ملاقات دوم، وارن حتی عجیبتر رفتار کرد و در مورد مسائل مختلفی حرف میزد که زیاد مفهوم به نظر نمیآمد. اما از آنجا که بسیار جذاب و خوشسیما بود باز هم بریتنی این علائم را جدی نگرفت و آن را به حساب این گذاشت که وارن با این رفتارها فقط میخواهد او را تحتتأثیر قرار دهد.
در ملاقات سوم، عاقبت بریتنی به این باور رسید که وارن مشکل روانی دارد چراکه در مقابل رستورانی که در آن با یکدیگر قرار داشتند، وارن او را هرزهی بدترکیب نامید! بریتنی با ترس و وحشت بسیار از او دور شد و به طرف خودرواش دوید و با سرعت از او فرار کرد. بعدها یکی از دوستان بریتنی به او گفت وارن را میشناسد و سالها قبل او را در یک مهمانی ملاقات کرده و از او رفتارهای باورنکردنی و دوگانه دیده بود و تقریبا تجربهای مشابه بریتنی با او داشت.
از آنجا که آمارها نشان میدهد یک درصد کل جمعیت دارای اختلال دوقطبی هستند، و همچنین درصد افراد دارای اختلالات روانی و معتادان به الکل و مواد مخدر رو به افزایش است، پس هیچ عجیب و بعید نیست که ما نیز در مسیر زندگیمان به چنین افرادی برخورد کنیم.

۱۶. دروغگوهای لافزن

- افراد این گروه دائم در حال نمایش خود هستند بدون اینکه خصلت قابل توجهی داشته باشند.
- آنها نهتنها از خود تعریف میکنند بلکه در این کار اغراق هم میکنند.

- آنها نکتههای قابل توجه زندگی خود را خوب به خاطر مسپرند و دربارهی آن اغراق میکنند.
- در ابتدا شاید شما قسمتی از گفتههای آنها را باور کنید، ولی سپس از خود میپرسید کدام قسمت را نباید باور کنید.

افراد این دسته غیرقابل اعتماد، پررو، متظاهر، فضول، فریبکار، پنهانکار، همهچیزدان، عیبجو، منفور، غیبتکننده، غیرقابل پیشبینی، غیرقابل تکیه، ضعیف، از پشت خنجرزن، خودخواه، فاقد صداقت، و دارای رفتار و گفتار غیرواقعبینانهاند.
افراد این دسته حتی خود گاه نمیدانند که دروغ میگویند یا راست. اینها برای پنهانکردن شخصیت ضعیف و اعتمادبهنفس اندکشان بهقدری دروغ گفتهاند و آن را به کلاف بزرگی تبدیل کردهاند که گاه دیگر حتی خودشان هم دروغهای خود را باور میکنند. اینها بهراحتی میتوانند به زمین و زمان قسم بخورند که آنچه میگویند عین واقعیت است، درحالیکه هم شما و هم خودشان میدانید دروغ میگویند. آنها درحالیکه خود میدانند دروغ میگویند کوچکترین واکنش شکبرانگیزی هم نشان نمیدهند.
آنچه بیشتر باعث گیجشدن اطرافیان در مورد صداقت آنها میشود این است که گاه در صحبتهایشان رگههایی از حقیقت هم یافت میشود. دراصل این کار را عمدا میکنند؛ یعنی ذرهای از حقیقت را با دروغهای متعدد مخلوط میکنند و درهم میپیچند تا شما را گیج و وادار به باور کنند. آنها درحقیقت هیچگاه واقعیت را بهطور کامل به شما نمیگویند، تا اگر دروغهایشان را به رُخشان کشیدید، بتوانند با اصرار و قسمخوردن به شما بباورانند که راست گفتهاند.
کنار آمدن با اینجور آدمها بسیار دشوار است چرا که شما هرگز نمتوانید به آنها اعتماد کنید. آنها هیچگاه با شما صادقانه حرف نخواهند زد. از آنجا که اعتماد اصل زیربنایی هر گفتگو و ارتباطی است، بسیار سخت است که به اینگونه افراد احترام گذاشت یا به گفتههای آنها استناد یا تکیه کرد.
بهعنوان نمونه، شارلین(۸۰) با مردی به نام پرایس(۸۱) آشنا شد، ولی بعدا متوجه شد که او متأهل است. با این حال پرایس اصرار داشت که شارلین باور کند او هرگز به شارلین دروغ نگفته است. او به شارلین گفت با همسرش متارکه کرده است. درواقع او به شارلین دروغ نگفته بود، بلکه همهی واقعیت را نگفته بود و به او دربارهی وضعیت تأهلش اطلاعات ناقصی داده بود تا بعدها جای توجیه و تفسیر را برای خود باز بگذارد.
یک ضربالمثل قدیمی میگوید: «اگر مردی قادر باشد به شما دروغ بگوید، از شما دزدی هم متواند بکند.» شارلین نیز به همین ضربالمثل رسید. چرا که پرایس با دروغهایش، وقت او، حرمت او، و شأن انسانیاش را از او گرفته یا به عبارتی دزدیده بود.

دنیای امروز هالیوود مملو از این دسته آدمهای دروغپرداز و وراج است. آنها به شما انواع و اقسام دروغها و قصهها را میگویند تا بتوانند پروژههایشان را به فروش برسانند. چرا که دنیای هالیوود مملو از طردشدنها و پسزدنهاست که به متزلزلشدن اعتمادبهنفس آدمها اعم از مدیران و بازیگران منجامد. بسیاری از بازیگران دروغ میگویند چرا که میخواهند خود را بالا بکشند یا مهم جلوه دهند. روش آنها عموما رنگولعابدادن به جاذبههای دنیای هالیوود و پنهانکردن مشکلات و گرفتاریهای موجود در آن است.
هرچند در بسیاری موارد این دروغگوها بیآزارند چراکه در بیشتر موارد انگیزهی آنها از دروغ گفتن تحتتأثیر قراردادن دیگران برای پنهانکردن اعتمادبهنفس اندک و احساس بیارزششان است؛ اما در مواردی نظیر شارلین میبینیم که پرایس با دروغهایش سعی در فریفتن او داشت، که هیچ بعید نبود آینده و خوشبختی شارلین را تباه کند.
افراد این دسته با کمال پررویی اصرار دارند که گفتهها و دراصل دروغهایشان عین واقعیت است و حتی زمانی که هزاران دلیل و مدرک دال بر دروغبودن گفتههایشان وجود دارد، باز هم دست از اصرار بر صداقت خود برنمیدارند.

۱۷. مداخلهجویان و فضولها

- اینها نخود هر آش هستند.
- بهنظر میآید با هیچ ترفندی نمیتوان اینها را از فضولی بازداشت.
- کار و دغدغهی اینها کلاً پرداختن به اموری است که دراصل هیچ ربطی به آنها ندارد.
- بهترین کلمهای که در توصیف اینها میتوان بهکار برد همان کلمهی «فضول» است و بس.

افراد این دسته طعنهزن، گستاخ، اهل پیشداوری، بیشرم، مرعوبکننده، سلطهجو، شریر، خودستا، حسود، وقیح، دارای زبان تند و تیز، غیبتکننده، عیبجو، مداخلهگر، آزارگر، سرککش، فضول، پررو، مهاجم، آزاردهنده، خودخواه و کارشکن هستند.
افراد این گروه با غیبتهای خویش دیگران را به کارهای ناروا تحریک میکنند تا بعدا سوژهای جدید از آن بسازند. اینها به نام دوست، همکار، یا قوم و خویش، در همهی امور شما اعم از زندگی شغلی و خصوصیتان وارد میشوند تا با تحریک و تشویق شما به کاری اشتباه، بعدها از آن مستمسکی درست کنند تا آبروی شما را ببرند.
آنها دربارهی شما با دیگران فقط غیبت یا اظهارنظر نمیکنند، بلکه دراصل

حتی با دیگران دیدارها و گفتگوهایی را برنامهریزی میکنند و ترتیب میدهند تا دربارهی شما و اشتباهات یا مسائل خصوصیتان به گفتگو بپردازند و شخصیت و آبروی شما را به بازی بگیرند. افراد جابگرفته در این دسته همواره سعی دارند مردم را دچار مشکل و دردسر کنند یا زندگی آنها را نابود یا دچار تلخی و مصیبت کنند.
از آنجا که اینها به زندگی خود کمتر توجه دارند سعی میکنند زندگیشان را از طریق پرداختن به امور زندگی دیگران پر کنند، دراصل زندگی آنها با مداخله و پرداختن به زندگی دیگران و ایجاد دردسر پر میشود و مفهوم مییابد.
جرومی(۸۲) که در آپارتمانی کنار گلوریا(۸۳) زندگی میکند، یکی از نمونههای بارز این دسته است. اگر قدری لای در آپارتمان گلوریا باز باشد، جرومی سرش را داخل منزل او میکند و میپرسد «چه کار میکنی؟» یا «چه کسی اینجاست» یا «غذا چه درست میکنی؟» او اغلب حتی بدون دعوت وارد منزل گلوریا میشود و تلاش میکند از کارهای او سر دربیاورد.
یک روز گلوریا در کنار استخر با یکی از دوستانش سرگرم بحث بود. جرومی که مشغول شنا در استخر بود بهطرف آنها شنا کرد و بدون اینکه از او خواسته باشند، شروع به اظهارنظر کرد و به گلوریا گفت نظر او اشتباه است و شروع به جانبداری از دوست گلوریا کرد و او را بسیار عصبانی و کلافه کرد.
یک بار هم گلوریا از طرف مدیریت مجتمع مسکونیشان چندصد دلار جریمه شد چرا که یکی از همسایهها از او شکایت کرده بود که سگش بر روی چمنها ادرار کرده و آن همسایه کسی نبود بهجز جرومی. یک بار دیگر که گلوریا در منزلش مهمان داشت جرومی به پلیس زنگ زده بود که سروصدای مهمانی منزل گلوریا بسیار زیاد است. جرومی بهعنوان یک بازنشستهی بیکار مشغلهی دیگری نداشت جز اینکه دائم سرش را در زندگی و امور همسایهها بکند و با فضولی در زندگی و کار و امور دیگران سرگرم و خوشحال بود.

۱۸. افراد خسیس و ناخنخشک

- مردان این گروه بدشان نمیآید ببینند خانمی لباس زیبای گرانقیمتی به تن دارد، به شرط اینکه آن خانم همسر خودشان نباشد.
- بیشترین لذت آنها بهرهبردن از چیزهای مفت و مجانی است.
- اینها افرادی هستند که بهندرت به کسی هدیهای میدهند چه رسد به اینکه آن هدیه ارزشمند هم باشد.
- اینها در مواقع لازم جیبشان را خالی نگه میدارند و دست دهنده ندارند.

اینها افرادی خودپرست، فاقد بخشندگی و دستودلبازی، بدقلق، بدون حس شرمندگی و گناه، خسیس، سلطهجو، مضطرب، ترسو، بدبین، ضعیف، دچار احساس ناامنی، باریکبین، عصبی، از نظر عاطفی رشدنیافته، لجباز، و تهدیدکننده هستند که غالبا هم ادای قربانیان مظلوم را درمیآورند.
افراد این دسته چنان خود را بارزش میپندارند که تا چیزی ارزان یا مجانی نباشد خود را لایق داشتن آن نمیدانند.
در بسیاری موارد حتی میبینیم اینها نهتنها در خرجکردن خسیس هستند بلکه در زمینهی محبت نشاندادن و تعریف و تمجید از دیگران نیز امساک میکنند. بیشتر صحبتهایشان حول محور پول و نگرانی از پسانداز بیشتر میگذرد. مثلاً اینکه برای خرید یک چیز چقدر پول پرداختند، چه چیزی را مفت توانستند بهدست بیاورند، یا چگونه با چانهزدن و زرنگی تخفیف گرفتند و البته همهی اینها را با افتخار به حساب زرنگی و هوش خود میگذارند.
درواقع باید بگوییم اینها بهقدری درگیر پول روی پول گذاشتن و کمتر خرجکردن هستند که درواقع تصویر بزرگتر و حقیقی، یعنی زندگی را فراموش کردهاند. مثلاً وقتی با دوستانشان به رستوران میروند معمولاً آخرین کسی هستند که دستشان را برای گرفتن صورتحساب دراز میکنند و اگر مجبور به پرداخت صورتحساب شوند آنقدر آن را بالا و پایین و مرور میکنند تا قدری از آن بکاهند و حتی برای پشیزی اضافهتر با پیشخدمت رستوران به مجادله میپردازند؛ و آنچه در انتها به آن میرسند فراریکردن اطرافیان و بیگانهشدن دوستان با آنهاست، همانطور که برای جی(۸۴) اتفاق افتاد.
جی به منصب بالایی در یک شرکت جدید گمارده شد و شروع کرد هر روز از افراد مختلف برای ناهار دعوتکردن، اما بعد از یک مدت دیگر هیچکس حاضر نبود برای ناهار با او همراه شود. سرانجام یک روز با کمال تعجب از یکی از همکارانش پرسید: «چرا دیگر شما برای ناهار مرا هم خبر نمیکنید؟» آن همکار بدون رودربایستی و تعارف به او گفت: «چون تو خیلی خسیس هستی و هیچگاه دست توی جیبت نمیکنی!» همکارش درست به هدف زده بود. دستکم حالا دیگر جی میتوانست بفهمد چرا نامزد سابقش با او قطع رابطه کرده بود. هرچند او هیچگاه مستقیما به جی نگفته بود که او خسیس و ناخنخشک است، بارها از او گله کرده بود که چرا بهعنوان هدیه برایش گل یا جواهر یا لباس نمیخرد.
مهم نیست که افراد خسیس چقدر پول و درآمد و موقعیت شغلی یا مالی خوب دارند؛ خسیسبودن آنها باعث میشود همهی محاسن و موقعیت آنها نادیده گرفته شود و کسی برای آنها ارزش و احترام قائل نباشد. همانگونه که کنفوسیوس فیلسوف بزرگ چینی میگوید، «دوستی و معاشرت با آدمی را که ارزش دوستی ندارد هیچگاه بخشی از زندگیتان قرار ندهید.»

۱۹. کهنهپرستان متعصب

- این روزها پیداکردن آدمهای کهنهپرست و جزماندیش زیاد آسان نیست، ولی اگر یکی از آنها به تورتان بخورد، راحتشدن از شرش زیاد هم کار راحتی نیست.
- گرفتارِ آنها شدن مانند سرماخوردگی در تابستان است و بهراحتی دست از سرِ شما برنمیدارد.
- بهترین راه برای خلاصی از شر آنها این است که وقت آزادتان را در اختیار آنها نگذارید.

کهنهپرستها به قول معروف «یککلام» هستند. آنها لجباز، سلطهجو، غیرمنطقی، کوتهفکر، بیکله، سطحی، تحریکپذیر، عصبی، حقبهجانب، منفور، مسامحهکار، رعبآور، بیکفایت، غیرقابل پیشبینی، وادارکننده، تهدیدکننده، و بیمنطق هستند. آنها بهراحتی دربارهی دیگران قضاوت میکنند درحالیکه همواره در حال دفاع از خود هستند. البته دیگران برای آنها احترامی قائل نیستند.
آدم جزماندیش فرد متعصبی است که زمانی که تام و تمام به کسی یا چیزی ایمان و باور دارد، دیگر نظر و عقیدهی هیچکس دیگر برایش مهم نیست و باور و فکر دیگران برایش فاقد ارزش و اعتبار است. این قبیل آدمها میگویند: «فقط همین که من میگویم درست است و بس.» آنها بهقدری دربارهی چیزی که میگویند اصرار و هیجان دارند که هرکس را که باور آنها تأیید نکند طرد میکنند.
آدمهای جزماندیش و قشری همیشه سعی دارند تا شما را به پذیرش عقیده و نظام فکری خود وادار کنند و اگرِ شما باوری مستقل داشته باشید یا با باور آنها موافق نباشید، از شما خشمگین میشوند. هرچند ممکن است خشمشان را بروز ندهند، به شما میگویند که در اشتباه هستید و شما را تهدید تلقی میکنند.
شما هیچگاه قادر نخواهید بود با اینها گفتگویی مسالمتآمیز و هوشمندانه داشته باشید چراکه هیچ تمایلی به شنیدن نظری غیر نظر موافق خودشان ندارند. به نظر میآید اینها خود جواب همهی پرسشها را دارند و سررشتهی گفتگو را دربست در اختیار میگیرند.
قشریون بسیار انعطافناپذیر و قاضیهای یکطرفهاند و همین امر باعث میشود که هر گفتگو و مباحثهای با اینها کاملاً یکسویه و بیهوده باشد. آنها مانند سگی هستند که باورشان را مانند تکه استخوانی به دهان گرفتهاند و آن را رها

نمیکنند. زمانی که باوری در مغزشان جای میگیرد مانند نقشی بر سیمان حک میشود و محال است بتوان آن را تغییر داد.
برای مثال، ادیت(۸۵) فرد مؤمنی بود که آداب و مناسک مذهبی را در حد متعارف رعایت میکرد و به جا میآورد، و هیچگاه دربارهی مسایل مذهبی با کسی مناقشه نمیکرد. درعوض مگی(۸۶) سعی داشت به ادیت بقبولاند که او مؤمن واقعی نیست چرا که در انجام برخی امور مستحب کوتاهی میکند. هرچند که صحبت با مگی بیفایده بود، ادیت سعی کرد برای او توضیح دهد چه نظری دارد. یک بار که آن دو در این زمینه مشغول مجادله بودند مگی که بهشدت بر بهکرسنشاندن نظرش اصرار داشت عصبانی و غضبناک شد و با وجود توضیحات ادیت، او را به انحراف از دین متهم کرد.

۲۰. آدمهای خودبین و خودمحور و خودشیفته

- افراد این دسته تنها کسانی را دوست دارند و تأیید میکنند که مثل خودشان فکر کنند.
- آنها در زندگی تنها یک چیز را دوست دارند، فقط خودشان را.
- آنها هرگاه در آیینه به خود مینگرند قربانصدقهی خود میروند.

افراد این گروه، خودشیفته، خودستا، دچار تزلزل اعتمادبهنفس، سطحی، ملالآور، ازخودراضی، از لحاظ اجتماعی بیکفایت، خستهکننده، نفرتانگیز، خودمحور، اهل تجمل، متظاهر، بملاحظه، و خودنما هستند.
افراد این دسته تنها یک نفر را در فهرست زندگیشان قرار دادهاند و آن یک نفر خودشان است. بهعنوان خودمحورترین موجوداتی که ممکن است در زندگیتان دیده باشید، آنها دوست دارند تنها دربارهی چیزهایی صحبت کنند که به خودشان مرتبط باشد. آنها فقط زمانی به شما گوش میکنند که چیزی مربوط به آنها جزو در موضوع باشد. بیشترین کلماتی که در دایرهی لغات آنها میبابید کلمات «من» و «خودم» است. درواقع هر جملهی آنها با «من» شروع میشود. اگر سعی کنید که با این قبیل اشخاص گفتگو کنید، بدون شک یکی از ملالآورترین گفتگوهای شما خواهد بود چرا که در مجموع حرفهای آنها یکسویه و بیشتر مربوط به خود آنهاست نه در چارچوب گفتگوی متقابل و دوجانبه.
شاید هیچ هدیهای به اندازهی یک آینه و یک دستگاه ضبطصوت اینها را خوشحال نکند، چرا که یا دائم دوست دارند در آینه به خود بنگرند یا دائم دربارهی خود صحبت کنند. دوستی و ارتباط جدی داشتن با اینها بسیار دشوار است مگر اینکه پا به پایشان با خودشیفتگیهایشان همقدم شوید. اگر چیزی به

آنها مربوط نباشد آنها هیچ علاقهای به آن نشان نمیدهند.
رفتار اینها کاملاً منعکسکنندهی لطیفهی رایج دربارهی بسیاری از شخصیتهای هالیوود است: مردی در یک مهمانی در هالیوود با خانم کنار دستشاش به مدت دو ساعت صحبت میکرد و در تمام این مدت دربارهی برنامهها و پروژههای گذشته و حال و آیندهاش حرف میزد. پس از دو ساعت وراجی گفت: «اوه، معذرت میخواهم! من خیلی بیادبی کردم که در عرض دو ساعت گذشته فقط دربارهی خودم صحبت کردم! اجازه بدهید کمی دربارهی شما صحبت کنیم. لطفا بگویید شما دربارهی من چی فکر میکنید؟!» باز هم دربارهی من.
باید بدانیم تا زمانی که ما تنها دربارهی «خودم، بچهام، زندگیام، شغلم، همسرم و موفقیتهایم» صحبت میکنیم، مردم نمیتوانند ارتباط مناسب و صمیمانهای با ما برقرار کنند. برای مردم بسیار آزاردهنده و حتی تهوعآور است که ببینند شخصی خیال میکند تمام دنیا حول محور او و امور میگردد (مانند بچهی دوساله). زیاد پرداختن به خود از شما فردی ملالآور و کسلکننده میسازد که باعث میشود دیگران از دوستی با شما اجتناب کنند. چنین رفتاری بدون شک شایستهی فردی بزرگسال و بالغ نیست.

۲۱. بادمجان دورقابچینها

آدم بادمجان دورقابچین شخصیتی دروغگو، مزخرفگو، دردسرساز، دورو، فضول، متظاهر، متملق، غیبتکننده، بشبات، دورنگ، چندچهره، بمعرفت، خوشخدمت، پرمدعا، سلطهجو، فاقد صداقت، و سودجو دارد.
اگر مجموعهی تلویزیونی ادی هسکل(۸۷) را دیده باشید میدانید که دارای چه شخصیتی است. ادی هسکل در آن فیلم پسری بود که در برابر معلمان، والدین، و دوستان نزدیک والدینش بسیار شیرین، مؤدب، آقامنش، و خوشرفتار بود. اما زمانیکه آنها در اطراف نبودند او نسبت به دوستان و برادر کوچکش و دیگران بدرفتار و بدجنس میشد.
آدم بادمجان دورقابچین فردی است با نهایت مهارت در بازیچه قراردادن دیگران. او حاضر است دست به هر کاری بزند تا رضایت خاطر شما را فراهم کند و تأیید شما را بگیرد که به خواستهی خود برسد. او حتی با دستودلبازی بهترین هدایا را برای شما میگیرد و طوری رفتار میکند گویی شما بهترین دوستش هستید و حاضر است همه کار برای شما بکند. اما در باطن، ممکن است کوچکترین محبتی هم نسبت به شما در دل نداشته باشد. بااینحال در مقابل شما طوری رفتار میکند که شما کوچکترین تردیدی به علاقه و محبت وی نسبت به خود نکنید.
آنها گاه در رفتارهای محبتآمیز خود بهقدری اغراق میکنند که اگر بخواهید آنها

را از این رفتارشان بازدارید یا نسبت به تملقهایشان بیاعتنا باشید آزرده مشوند و با تلاش بیشتری به شما میگویند که شما زیباترین، باهوشترین، و بهترین دوست آنها هستید. این عکسالعمل آنها، تنها لبخندی بر لب شما میآورد و آرزو میکنید کاش حرفهای آنها حقیقت داشت. زمانی که آنها لبخند شما را میبینند درمییابند که در خامکردن شما موفق بودهاند.
اما گاه تماشای رفتارهای آنها برای شما و دیگران غیرقابل تحمل میشود چرا که میبینید آنها بهراحتی مجیز هر کسی را که برای آنها سودی دارد میگویند.

۲۲. شخصیتهای همیشه حقبهجانب

- افراد این دسته میانگارند که همهجا جای دارند.
- اینها برای تکمیل شخصیت منفور خود تنها دو سه قلم از صفات ناپسند را کم دارند.

از ویژگیهای اینها لجباز بودن، سلطهجویی، کورذهنی، پیشداوری، سرسختی، و ایرادگیری است. آنان بهظاهر مهرباناند، اما در اصل کمحرف، ملالآور، عیبجو، خودخواه، کهنهپرست، یکدنده، پرمدعا، رشدنیافته، غیرمنطقی، منفی، خودرأی، باریکبین، متظاهر، و همهچیزداناند.
این عده خیال میکنند بیعیب و نقصاند و درحالیکه در مصدر قضاوت نشستهاند، از آن بالا به شما نگاه میکنند و عیبهای شما را برمیشمرند. اینها افرادی سرسخت و قاضیانی یکطرفهاند که انتظار دارند دیگران براساس اصول اخلاقی و درست و نادرستهای تعیینشده از طرف آنها زندگی کنند. مثلاً نگاهی تحقیرآمیز به عیوب و کاستیهای دیگران دارند. اصولاً اینها در باطن مملو از خشم و انتقاد و تنفرند، بهطوری که تحمل عیوب و مشکلات دیگران برایشان محال است و آنها را مورد انتقاد و تحقیر قرار میدهند. این قبیل افراد که خود را کمالطلب میانگارند، بسیار عیبجو هستند و به کوچکترین عیوب دیگران توجه میکنند و به همین دلیل تنها به عدهای محدود و معدود علاقه و توجه نشان میدهند، یعنی تنها به کسانی که مورد تأییدشان باشند و از صافی انتقاد آنها بهسلامت گذشته باشند. بهعبارتی آنها نیز دارای مرام «یا آنچه من میگویم یا هیچ» هستند.
اینها نیز از دسته افرادی هستند که سر کردن یا بهخصوص زندگی زیر یک سقف با آنها بسیار دشوار است چرا که معدودند کسانی که میتوانند خود را با ملاکها و معیارهای آنها تطابق دهند.
اینها بدون اینکه گاه حتی خود بدانند آدمهای شوربخت و درماندهای هستند که هیچگاه در زندگی به خود و دیگران آسان نمیگیرند، هیچگاه از زندگی آنگونه

که باید و شاید لذت نمبرند، و به خود فرصت درنگی برای بوییدن یک گل را نمیدهند.
به عبارتی شاید بتوان گفت سختگیری آنها در زمینهی عیبجویی از دیگران دراصل تلاشی است که آنها برای پنهان کردن کاستیها و عیوب خود میکنند. از نظر روانشناسی میتوان نظام فکری آنها را اینگونه تشریح کرد که از سویی چون آنها هم انساناند و نظیر هر انسان دیگری نقطهضعف و کاستیهایی دارند و از سوی دیگر قبول کاستیها و ضعفهایشان با اصول اخلاقی آنها منافات دارد، با انتقاد از دیگران سعی در پنهان کردن عیوب خود دارند و بهاینترتیب احساس کمارزشی را در خود تخفیف میدهند.

۲۳. متکبرهای پرافاده

- آنها فقط زمانی شما را دوست دارند که شما هم از کسانی که آنها بدشان میآید بدتان بیاید.
- آنها تنها با افرادی راحتاند که برای شناخت واقعی آنها هیچ تلاشی نکنند.
- آنها بهشدت نگران این هستند که سطح فکری و اجتماعی خود را در نظر دیگران بالا نشان دهند و این چهره را حفظ کنند، درحالیکه حقیقتا از هیچ فضیلت و مزیتی برخوردار نیستند و دیگران هم به این موضوع واقفاند.
- آنقدر فیس و افاده دارند که لازم است با یک سوزن بادشان را خالی کرد.
- بهقدری سر خود را بالا نگه میدارند گویی غبغبشان بهجای زیر چانهشان، در پشت گردنشان چین خورده است.

افراد این گروه بسیار پرمدعا، حقبهجانب، سطحی، ازخودراضی، تحقیرکننده، عیبجو، کنارهجو، ضعیف، هوچی، کمحرف، خودخواه، متخاصم، رعبآور، خودپرست، قضاوتکننده، دارای برخوردهای غیردوستانه و غیرمحترمانه، طردکننده، غیرمنطقی، پررو، و متظاهر هستند.
افراد این گروه طوری برخورد میکنند گویی از دیگران برتر هستند. با اینکه سعی در مهم و متفاوت جلوهدادن خود دارند، باطنا میدانند که از نوعی احساس کمارزشی رنج میبرند. آنها خود را برج عاجنشین میدانند و اگر شما را جزو آن دسته ندانند حتی زحمت سلامکردن به شما را نیز به خود نمیدهند. زمانیکه در جمع هستند با تکبر و تفاخر قدم برمیدارند تا خود را مهم جلوه دهند و تنها زمانی با شما سخن میگویند که شما را به قول خودشان «کسی» بدانند. گاه البته لطف میکنند و با لحنی مهربان ولی درعینحال تحقیرکننده با شما وارد گفتگوهای کوتاه میشوند. افراد این گروه را بیشتر در جمع امثال

خودشان متوان یافت. آنها تنها زمانی شما را به میان خود راه مدهند که شما بهظاهر برازنده باشید یا سرشناس و ثروتمند باشید. دراصل اینها نیاز دارند خود را داخل چنین گروههایی جا کنند تا بتوانند احساس ارزشمند بودن کنند.
افراد این گروه بسیار دمدمیمزاج هستند و نیاز به توجه ویژه دارند. آنها ممکن است خارج از هر صفی خود را جلو بیندازند و مانند بچههای لوس رفتار کنند که خواست هیچکس جز خودشان برایشان مهم نیست.
روش برخورد «من برتر از تو هستم» که آنها در پیش گرفتهاند دراصل برای پنهان کردن احساس درونی «من کمتر از تو هستم» آنهاست. درحقیقت آنها از حس بیارزشی رنج میبرند و شخصیت بسیار ضعیف و شکنندهای دارند.
در برخی موارد میبینیم که اینها با جیب خالی، خود را در بین آدمهای سرشناس و ثروتمند جای دادهاند. نمونههای اینها را در محلات ثروتمندنشینی چون بورلی هیلز میتوان یافت، جایی که مثلاً دستیار یا منشی یک بازیگر معروف به دیگران که میرسد میخواهد بگوید «من از شما برترم.» یا مانند فروشندهی بوتیکهای بسیار گرانقیمت در خیابان رودی درایو(۸۸) گهگاه با مردم عادی برخوردی تحقیرآمیز دارند. هرچند که این فروشندهها در رؤیاهایشان هم توان خرید اجناسی را که در فروشگاههایشان به مردم میفروشند ندارند، بهقدری ازخودراضی هستند که خود را در چشم همه بسیار گرانقدر و بلندمرتبه میدانند.

۲۴. افراد رقابتجو

- افراد این دسته گویی سالهای سال است که در رقابت هستند، درحالیکه به جایی هم نرسیدهاند.
- آنها همواره در حال لگدمال کردن دیگران هستند.
- افراد این دسته تنها به دوستانی علاقه دارند که مادون آنها هستند و این باعث لذت آنها میشود.
- زمانیکه قدمی پیش میگذارند زمانی است که در همان زمان پای دیگری را هم لگد کردهاند.

افراد این دسته اغلب باعث عصبانیت دیگران میشوند. آنها گستاخ، کهنهپرست، منفور، آزاردهنده، خشن، خرابکار، دارای موضع تدافعی تفرقهافکن، منفی، و اهل مشاجره هستند، گویی به قولی همواره بهدنبال شر میگردند.
افراد این گروه به هر موقعیتی به چشم فرصتی برای جلوافتادن از شما و خودنمایی نگاه میکنند. همهچیز به چشم آنها یک مسابقه و میدان رقابت

است، از بهدستآوردن یک موقعیت شغلی گرفته تا ربودن دل فردی از جنس مخالف. مثلاً کافی است به یکی از اینها بگویید سگ شما چقدر باهوش است، بعد مبینید که شروع میکنند به تعریف از سگ خودشان که سگشان بزرگتر و بهتر و باهوشتر از سگ شماست. یا اینکه اگر برایشان تعریف کنید امروز چقدر کار کردید، آنها در بیان اینکه خودشان امروز با وجود همهی موانع و مشکلاتی که داشتند، چقدر بیشتر از شما کار کردهاند، از شما جلو خواهند زد.
خلاصه وقتی در اطراف چنین افرادی هستید باید قید آرامش را بزنید چرا که بهنظر میآید اینها همواره آمادهی رقابت و هجوم هستند. باید گفت افراد این دسته به دلیل اینکه درگیر رقابت با دیگران هستند، اغلب رویکرد و نگرشی منفی نسبت به دیگران دارند. مثلاً به آنها بگویید که امروز دوستتان را دیدهاید که بهنظر بسیار زیباتر از قبل میرسد؛ او بلافاصله خواهد گفت: «من هم دیدمش که قیافهاش بهتر شده، ولی دراصل باید بگویم که بدتر شده! به حلقههای سیاه زیر چشمش دقت کردی؟!»
این افراد بسیار علاقهمندند که دائم خود را به رخ دیگران بکشند و دائم میگویند دیگران با دیدن موفقیتهای آنها در گذشته و حال چقدر به آنها غبطه میخورند. آنها دائم در تلاشاند که به شما بفهمانند چقدر از شما بهترند. اما حقیقت امر این است که آنها اعتمادبهنفس ناچیزی دارند و تنها طریق پنهانکردن آن را در این میبینند که دیگران را رقیب خود فرض کنند و سعی کنند در این رقابت فرضی خود را برنده نشان دهند.

۲۵. افراد سلطهجو

- افراد این دسته آدم را به یاد آن رانندههای اتوبوس میاندازند که خیال میکنند آنها هستند که باید به دیگران بگویند کجا پیاده شوند.
- آنها مانند رئیسی که به منشی خود امر میکند که چه بکند و چه نکند، به دیگران دستور میدهند.
- آنها به قانون و اصول معتقدند، البته به این معنا که یک گوشهی دنج لم بدهند و به دیگران امر و نهی کنند.

این عده سلطهطلب، پرخاشگر، خرابکار، سرسخت، بازیدهنده، متکبر، خشن، زورگو، از پشت خنجرزن، حقبهجانب، تفرقهافکن، رعبآور، فضول، متعصب، خودپرست، خودرأی، غیرمنطقی، خودخواه، تهدیدکننده، فاقد حس احترام به دیگران، کمحرف، لجباز، یکدنده، و رشدنیافته هستند.
افراد این دسته هیچگاه آسوده و در آرامش نیستند. درواقع اگر احساس کنند اختیار دیگران از دستشان خارج شده گویی فلج میشوند. اینها اغلب برای سلطهبر دیگران از خشم و خشونت استفاده نمیکنند بلکه سعی میکنند با زبانی شیرین دیگران را به بازی گیرند و آنها را تحت سلطهی خود داشته باشند.
افراد این دسته عموما تمایلی به شرکت در کارهای گروهی ندارند چراکه میخواهند هر کاری را بهتنهایی و تحت نظارت مستقیم خود انجام دهند. اگر کارها مطابق نظر و خواست آنها پیش نرود تمایل خود را برای ادامهی انجام آن کار از دست میدهند یا از کوره درمیروند و عصبانی میشوند، چرا که دلشان میخواهد رهبری هر ارکستری در دست خود آنها باشد. اگر کارها تحت نظارت و رهبری شخص آنها نباشد، احساس یأس و سرخوردگی آزارشان میدهد و زندگی برایشان به جهنم تبدیل میشود. آنها همواره سعی میکنند بهزور هم که شده اوضاع را مطابق میل خود بگردانند و هدایت کنند، و اگر ببینند با توسل به زور هم اوضاع مطابق میل آنها پیش نمیرود عصبانی میشوند و باز با تلاش بیشتری سعی میکنند اوضاع را بر طبق خواستهی خودشان تغییر دهند.
بهعنوان نمونه، جان([۸۹]) در سفری که به همراه جیل([۹۰]) به اندونزی داشت خود را بسیار بداقبال و نگونبخت یافت، چرا که در کشوری توسعهنیافته و جهانسومی نظیر اندونزی هیچ چیز مطابق میل او پیش نمیرفت. او هرچه بیشتر سعی در برنامهریزی و در دست گرفتن سررشتهی امور داشت، اوضاع برایش بدتر پیش میرفت. از پیشخرید بلیت هواپیما تا جا گرفتن در هتل، خرید

و خورد و خوراک و غیره، هیچکدام طبق پیشبینی و برنامههای او پیش نمرفت؛ و این باعث احساس بدبختی و سختگیری بیشتر او در این سفر بود. او حتی حاضر نبود بپذیرد که اندونزی کشوری است با مردمانی داری فرهنگ و ارزشهای متفاوت.
بهطور کلی افراد این دسته از اینکه ببینند نمتوانند سررشتهی همهچیز را در دست داشته باشند دچار خشم و اضطراب مشوند ولو آنکه موضوع کوچکی باشد.
یکی از مراجعان من به نام آنیتا(۹۱) متوجه شده بود که همسر او بهقدری سلطهجوست که دیگر ادامهی زندگی وی با برایش سخت شده بود و تصمیم داشت از او طلاق بگیرد.
یک روز آنیتا و همسرش در مسیر سفری دوساعته و در حال گذر از بیابانی خشک بودند. در طول مسیر آن دو درحال گوشدادن به رادیو بودند، اما بهتدریج به دلیل آنتن نداشتن در بیابان، رادیو قطع شد و همسر آنیتا هرچه کرد نتوانست آن را دوباره راه بیندازد؛ پس با خشم و ناراحتی شروع کرد به داد و فریاد و بد و بیراه گفتن به رادیو. ولی بعد از اندکی، به این بسنده نکرد بلکه خودرو را کناری کشید و آچاری از صندوقعقب درآورد و رادیو را از جا کند و آن را به کنار جاده انداخت و سپس با چکش شروع به خرد کردن رادیو کرد.
آنیتا که از مشاهدهی آنچه به چشم مدید هراسان و شگفتزده شده بود، آنچه را به چشم مدید باور نمکرد و از ترس اینکه مبادا همسرش بعد از خرد کردن رادیو به او نیز حمله کند، لام تا کام حرفی نزد.
جالب است بدانید افراد این دسته حتی اغلب بر رفتارهای خود هم نمتوانند تسلط و احاطه داشته باشند چرا که زمانی که ببینند سررشتهی اعمال یک فرد یا موقعیت یا حتی رادیو را از دست دادهاند، این باعث مشود حتی مهار خود را از دست دهند و رفتارهای غیرقابل پیشبینی و خارج از انتظار بروز دهند. اینها دراصل همان افرادی هستند که زمانی که اوضاع بر وفق مرادشان نیست با مشت به دیوار مکوبند. آنها نمتوانند درک کنند که شما هرگز نمتوانید آنقدر بر دیگران مسلط شوید که حتی قدرت حرکت هم نداشته باشند. چرا که اگر قدرت و ارادهی حرکت را از انسانی بگیرید خواهد پوسید، درست بهمثابهی پروانهای که بالهایش را محکم نگه دارند و اجازهی پرواز به او ندهند؛ بالهایش خواهد شکست و زندگی و همهی زیباییاش نابود خواهد شد. ولی اینها قدرت درک این حقیقت را ندارند.

۲۶. عیبجویان بهتانزن

- اینها بیشتر وقت خود را به شکایت و انتقاد مگذرانند.

- افراد این گروه بهجای داشتن روابط دوستانه با دیگران، باعث هراس و آزار دیگران میشوند.
- اینها سؤالی میپرسند، خودشان به آن جواب میدهند، و اشکال کار را هم خودشان به شما میگویند.

آدمهای جابگرفته در این گروه، همیشه شاکی، رعبآور، عیبجو، ستیزهجو، بپرده، غرغرو، کمحرف، منفور، دارای رفتار تحریکآمیز، وقیح، حسود، همهچیزدان، آزارگر، حقبهجانب، دارای زبان گزنده، دارای رفتار زننده، آزاردهنده، طردکننده، سرسخت، مستبد، منفی، دارای احساسات فورانی، غیرمنطقی، همیشه ناراضی، طغیانگر، فضول، همیشه بدگمان، سلطهجو، گاه نرمخو، تهدیدکننده، بدخلق و بهظاهر کمالطلب هستند.
افراد این دسته همیشه طوری عمل میکنند و صحنه را طوری میچرخانند که نشان دهند شما در اشتباهید، چرا که در اصل میخواهند اینطور جلوه دهند که آنها درست میگویند. آنها قادرند مستقیما در چهرهی شما نگاه کنند و شما را متقاعد کنند که شما اصلاً عددی نیستید! به دلیل اینکه شما دوروبر چنین فردی قادر به انجام فعالیتهایتان نیستید پس هیچگاه در کنارشان احساس راحتی و آرامش نمیکنید. اینها حتی بهعنوان پدر یا مادر هم دائم در حال موعظه یا توبیخ فرزندان خود هستند ولو اینکه فرزندانشان مستوجب سرزنش نباشند.
اینها بهجای اینکه ابتدا چیزی را از شما بپرسند، شما را مورد اتهام قرار میدهند و دراصل این شیوهی همیشگی آنهاست، چرا که به این طریق میخواهند شما را ضعیف کنند تا قدرت را به دست بگیرند و شما را به میل خود راهبری کنند. اصولاً کار اینها این است که ابتدا ایرادی در شما بیابند و سپس آن را با روشی خشن، لحنی حقبهجانب، و با انتقادات فراوان بر سر شما بکوبند.
در اطراف این افراد بودن یعنی همیشه محکوم و مجرم بودن، و شنیدن جملاتی:
«همیشه تقصیر توست که ما دیر میرسیم.»
«تو نمیتونی یک شغل درستوحسابی پیدا کنی چون خیلی تنبل و بیانگیزه هستی.»
در اینجا بگذارید مکالمهای را که یک شب در رستورانی شنیدم برایتان بازگو کنم.
مرد: «تقصیر تو بود که ما دیر رسیدیم.»
زن: «نه! تقصیر تو بود.»
مرد: «نخیر، مقصر تو هستی با آن آرایش کردن طولانیات.»
زن: «خیر! تقصیر خودت بود که یکبند پای تلفن بودی.»

مرد: «تو همیشه دیر میکنی! همهی خانوادهی تو همینطور هستند. هیچکس در خانوادهی شما به تو یاد نداده وقتشناس باشی؟»
این زن و شوهر هر دو در گروه مورد اشارهی ما جای داشتند. هرچند مرد بود که چنین گفتگویی را آغاز کرد، بهمحض شروع هریک از دو طرف سعی داشت دیگری را محکوم کند. افراد جای گرفته در این دسته بهقدری میخواهند همهچیز بهموقع و مطابق میل آنها انجام شود که هیچگاه راضی بهنظر نمیرسند. درست مانند این است که وظیفهی خود بدانند همه را وادار کنند همهی کارها را درست و به موقع انجام دهند.
اینها همیشه سعی دارند هر کار شما را بهاعتبار جلوه دهند و همیشه دنبال نقاطضعف شما، ولو کوچک هستند، مثلاً حتی از غذایی که شما در رستوران انتخاب کردهاید ایراد میگیرند.
اگر مدت طولانی در کنار این آدمها زندگی کنید بهنوعی بیمار خواهید شد چرا که اینها جزو دستهی آدمهای بسیار سمی برای سلامت شما هستند.
این افراد بسیار عیبجو هستند. حتی ایراداتی که به نظر پیشپاافتاده و معمولی مینماید برای اینها دستمایهی حمله و انتقاد است. متأسفانه ما شاهد این نظام رفتاری و فکری در بسیاری از ازدواجها هستیم، بهطوری که بهجرئت میتوان گفت عامل بسیاری از اختلافات و طلاقها همین معضل رفتاری در یکی از دو طرف یا هر دو است.

۲۷. ازخودراضیهای همهچیزدان

- اینها خودشان را بسیار باهوش میدانند؛ بهعبارتی خود را یک دایرةالمعارف متحرک میدانند.
- اینها خیال میکنند جواب همهی پرسشها را میدانند، فقط نمیفهمند چرا کسی آنها را تحویل نمیگیرد.
- حتی اگر نتوانند جواب پرسشی را بدهند با تعجب میگویند: «من همهچیز را میدانم، فقط استثنائا از این یکی سررشته ندارم.»

اینها خود را علامهی دهر میدانند، درحالیکه ممکن است از نظر اجتماعی بیکفایت باشند. اینها دچار حس عدماطمینان به خود، سطحی، ملالآور، فریبکار، فضلفروش، کمظرفیت، غیراجتماعی، قضاوتکننده، خودخواه، حقبهجانب، زورگو، سرسخت، سلطهجو، ناآگاه، لجباز، وراج، و ایرادگیر هستند.
اینها خیال میکنند که همهچیز را بهتر از بقیه میدانند درحالیکه بهخصوص در مورد رفتار با مردم و روابط اجتماعی و بینفردی، هیچ نمیدانند. اینها درعین

اینکه میخواهند وانمود کنند همهچیزدان هستند (و به همین دلیل تظاهر میکنند اعتمادبهنفس فراوان دارند،) درواقع اعتمادبهنفس اندکی دارند. اگر فردی بهواقع دانا باشد و از معلومات بالایی هم برخوردار باشد، چه اصراری دارد که همه بدانند او داناست؟
از ویژگیهای اینها این است که وقتی با شما صحبت میکنند تصور میکنند به شما لطف کردهاند. اینها معمولاً از کلمات قلنبه سلنبه استفاده میکنند و بهمحض اینکه شما شروع به سخن گفتن کنید، با اظهار فضلهای تصنعی خویش میکوشند شما را تحقیر کنند. حتی گاه با لحن بهظاهر دوستانه این کار را میکنند تا تحقیری که در نیت آنهاست زیاد آشکار نشود، ولی درعینحال فهمیدهتر از شما جلوه کنند.
ترفند دیگر اینها در باهوش جلوهدادن خود و ابله نشاندادن شما این است که زمانی که با آنها وارد گفتگو میشوید ناگهان شما را با انبوهی از اطلاعات و دادهها بمباران میکنند، بهطوری که شما را گیج و وادار به سکوت کنند. حتی اجازهی تفکر را هم بهسرعت از شما میربایند و بهاینترتیب احساس دانا بودن خود را به شما تلقین میکنند و با حس کاذب پیروزی و تفاخر به شما مینگرند. از سویی، چون میپندارند همهچیز را خود بهتر میدانند، فرصت یادگیری را نیز به خود نمیدهند.

۲۸. بیاحساسهای بیعاطفه

- اینها مانند یک سیبزمینی بیاحساس هستند.
- واکنشهای احساسی اینها چیزی بیشتر از واکنش دیوار نیست.
- اینها حتی اگر به کسی خون بدهند، طرف بیچاره از بیعاطفگی و خونسردی جاری در طبیعت اینها، دچار سرماخوردگی و سینهپهلو خواهد شد.

از ویژگیهای بارز این گروه، سردی، بیاعتنایی، کنارهگیری، آرام بودن بیش از حد، ساکت بودن، عدم صداقت، و کمظرفیتی است. از دیگر ضعفهای شخصیتی اینها میتوان به اعتمادبهنفس پایین و غیرقابل تکیه بودن اشاره کرد. اینها ترسو، تودار، رشدنیافته، غیرقابل پیشبینی، کمدل و جرئت، بدگمان و اغلب افسردهاند.
بارزترین خصیصهی این گروه کنارهگیری و سرد بودن است. غالبا برای اطرافیان سخت است که در هر لحظه احساسات این آدمها را حدس بزنند چرا که برخلاف افراد معمولی احساسات درونی آنها از روی صدا یا حرکات آنها قابل تشخیص نیست. مثلاً گاه حتی شما نمتوانید مطمئن باشید که آیا

اینها خوشحالاند یا غمگین، چرا که در بیشتر مواقع نگاهشان بروح و دلمرده است و شما هیجانی دال بر شادی یا غمگینی در آنها نمبینید.
هرچند که اینها ممکن است در زمینهی شغلی و کاری افرادی موفق باشند و کارشان را نیز درست انجام دهند، در زمینهی ارتباطات بینفردی و روابط عاطفی، آدم را واقعا دلسرد و ناامید میکنند. گاه بهقدری در برخوردهای عاطفی و هیجانی خود در رابطه با دیگران بناعتنا و یخزده رفتار میکنند که رویارویی و ارتباط برقرار کردن با آنها کاری فرسایشی بهنظر میآید. در بسیاری موارد از اینکه به شما بگویند آیا مشکلی دارند یا نه سر باز میزنند و ترجیح میدهند ساکت بمانند. در بسیاری از موارد نیز میتوان گفت از سکوتشان برای مهار و بازبدادن شما یا خشمگینکردنتان استفاده میکنند. حتی از اینکه میبینند سکوتشان باعث ناراحتی شما شده لذت میبرند.
هرچند واقعیت این است که این گروه عواطف و احساساتی نظیر دیگران دارند، سعی میکنند دیگران را از آن بناطلاع نگه دارند تا همچنان از این طریق تسلطشان را بر آنها حفظ کنند.

۲۹. گروه بدبینهای منفبباف

- اگر به اینها بگویید نسبت به وقایع و اطراف زیادی بدگمان و بدبین هستند، هیچگاه زیر بار نخواهند رفت.
- آنها خیال میکنند که همه در برابر آنها هستند.
- باورشان این است که حق با آنان است ولی دنیا بر علیهشان.

افراد این گروه، مرعوب، منفبباف، ترسو، همیشه شاکی، خودویرانگر، افسرده، بمنطق، قضاوتکننده، و کمرو هستند. اینها بهدلیل حس بدبینشان همهچیز را نخست مورد تردید قرار میدهند. در اینها حالاتی از خودآزاری، پشیمانی و ناامنی دیده میشود. اغلب حس و حال قربانیان را به خود میگیرند. بسیار عیبجو و سرسخت و طردکننده هستند. از دیگر ویژگیهای اینها ضعیفبودن، بثباتی، و همیشه مردود بودن است.
افراد این دسته هیچگاه هیچ چیز را باور نمیکنند مگر اینکه مدرک و سندی محکمهپسند بهشان ارائه شود. حتی گاه اگر چیزی را به چشم خود ببینند یا با گوش خود بشنوند باز هم ممکن است در باورکردنش تردید کنند.
شما همواره تردید را در چهره و نگاه اینها میبینید و آمادهاند هر چیزی را که به آنها بگویید بر پایهی شک و تردید خود رد کنند.
این آدمها در نهایت بدبینی و ناباوری زندگی میکنند. قبل از اینکه اتفاقی ناگوار بیفتد آنها از قبل با منفبافی آن را پیشبینی میکنند. سرکردن با این آدمها

بسیار دشوار است چرا که افرادی هستند بسیار منفباف، که تصور میکنند همهچیز و همهکس علیه آنهاست. در آنها همواره حس بیاعتمادی موج میزند. در نتیجهی داشتن چنین خصوصیاتی نزدیکشدن به آنها دشوار است چرا که نسبت به خلوصتان همواره بدبین هستند یا خیال میکنند شما قصد دارید با نزدیکشدن به آنها بر ضدشان توطئه کنید.

۳۰. آتشبیارهای معرکه

- افراد این دسته معمولاً بهندرت آنچه را بهعنوان غیبت میشنوند، به همان شکلی که شنیدهاند برای دیگران بازگو میکنند.
- بد بودنِ یک چیز بهتنهایی برای آنها کافی نیست، پس سعی در بدتر جلوهدادنِ آن میکنند.
- اینها افرادی هستند که از کمخردی و بیفکری شدید رنج میبرند.

افراد جایگرفته در این دسته، خرابکار، فضول، سلطهطلب، مداخلهجو، آزارگر، منفباف، تندخو، از پشت خنجرزن، کینهجو، قضاوتکننده، عیبجو، آبزیرکاه، حسود، وادارکننده، غیرقابل تکیه، غیرقابل اعتماد، دروغگو، ستیزهجو، فریبکار، غیرقابل احترام، ایرادگیر، دردسرساز، و دورو هستند.
این افراد کسانی هستند که با فضولی و مداخله در امور دیگران سعی میکنند برای آنها مشکل درست کنند. آنها همواره دوست دارند دیگران را دچار دردسر ببینند تا بدینگونه خود را سرگرم کنند. در وصف فریبکاری اینها همین بس که معمولاً وانمود میکنند در پدید آمدن مشکلات دخالتی نداشتهاند و روحشان هم از آن خبر ندارد؛ درحالیکه کارگردانی پشت صحنهی بروز آن مشکل به عهدهی آنها بوده است.
احتمالاً زندگی این گروه بهخودیخود فاقد معنا و اهدافی ارزشمند است، به همین دلیل از هر فرصتی برای دردسر درست کردن در زندگی دیگران استفاده میکنند تا قدری هیجان در زندگی خود بهوجود آورند. معمولاً اینها با حرفهای دوپهلو تلاش میکنند زندگی دیگران را به آشوب بکشند. مثلاً ممکن است به دوستشان بگویند: «من مطمئنم که همسرت به تو وفادار است. حتی اگر تمام بعدازظهرش را در دفترش با منشاش بگذراند!» یا مثلاً: «من معتقدم که رابرت(۹۲) باید تمام وقتش را برای تو کار کند، اما میبینم که در شرکت به کسان دیگر هم کمک میکند.» و بدینترتیب بذر بدبینی و مشکل را میپاشند و آبیاری میکنند.
این افراد برای هیچکس جز خودشان اهمیتی قائل نیستند و به هیچ چیز اهمیت نمیدهند مگر سرگرم کردن خودشان. دراصل آنها با بازیکردن با افکار

و احساساتِ دیگران زنگی را در فکر افراد به صدا درمآورند تا شاید بتوانند از کاهی کوهی بسازند و خود کنار بنشینند و بهظاهر بخبر از همهجا، تماشا کنند.
یک بار ناتاشا که به کار آرایشگری مشغول است درحالیکه با صدای بلند میخندید برایم با آبوتاب تعریف کرد که چگونه توانسته بین یکی از مشتریانش و دخترش دعوایی جنجالی به راه بیندازد؛ بدینترتیب که یک بار که خانمی از مشتریانش برای آراستن موهایش به او مراجعه کرده بود، ناتاشا با لحنی دوستانه و درعینحال هشداردهنده به او گفته بود که بهتر است بیشتر حواسش به دخترش باشد چرا که شنیده بود بسیاری از دانشآموزانِ دبیرستانی که دختر مشترباش در آنجا درس میخواند مواد مخدر مصرف میکنند و حتی روابط پرخطر دارند. همچنین به او گفته بود: «اگر دختر من بود حتی اجازه نمیدادم از منزل بیرون برود.» پس از شنیدن این صحبتها آن مشتری بهناگاه از جای میپرد و به دخترش زنگ میزند و به او میگوید که آن شب حق ندارد با دوستانش بیرون برود. بدینترتیب دعوا و مرافعهی پرسروصدایی بین مادر و دختر درمیگیرد. از قرار معلوم ناتاشا از نتیجهی کار خود خوشحال بود، ولی همچنان که این ماجرا را برای من تعریف میکرد به نظرم آمد که این زن چه موجود خطرناکی است و البته خودش این را به حساب زرنگی و هوش خود میگذاشت که چشم خانم مشترباش را در مورد دخترش باز کرده بود؛ درحالیکه من میدیدم باطنا از آتشی که برپا کرده به هیجان آمده است و لذت میبرد.
در بسیاری از موارد افراد این کار را میکنند تا برای مدتی ولو کوتاه سررشتهی زندگی دیگران را در دست گیرند و این به آنها حس مهمبودن و ارزندگی میدهد. بازیدادن فکر و زندگی دیگران به آنها احساس اقتدار میبخشد.
افراد این گروه جزو یکی از دردسرسازترین آدمهای هر اجتماع هستند چرا که با برهمزدن آرامش زندگی دیگران و مسائل مربوط به آنها، در جهت واکاوی چیزهای منفی و بهوجودآوردن مشکل برای مردم تلاش میکنند.
آنها حتی در بسیاری موارد به نحوی موذیانه حقیقت را چنان متفاوت جلوه میدهند یا میپیچانند که دیگران را به انجام کارهایی وادارد که ممکن است در شکل عادی حاضر نباشند انجام دهند. آنها شعلهی آتشی را روشن میکنند و سپس با بادبزن آن را گسترش میدهند تا به آتشسوزی بزرگی تبدیل شود و سپس در کناری میایستند از تماشای شعلههای آن لذت میبرند.
افراد این دسته هرگز قادر به نگهداری راز در دل خود نیستند و حتی در اغلب موارد چیزی را که در مورد کسی شنیدهاند یا میدانند بهگونهای تحریفشده و بسیار بدتر شاخ و برگ میدهند و برای دیگران تعریف میکنند. اصولاً هدف و سرگرمیِ اینها در زندگیِ روزمرهشان مشکل درست کردن برای دیگران است.

در یک جمله، اینها مانند شیاطینی هستند که سعی دارند موقعیتهای زندگی دیگران را بد و بدتر کنند.

خب، آیا شما بعضی از آشنایان و اطرافیان خود را در این دستهبندیها یافتهاید؟

تا اینجا ما افراد سمی را در سی دستهی جداگانه قرار دادیم. آیا شما هم افرادی را مشناسید که در یک یا چند تا از این دستهها قرار میگیرند؟ آیا در بین کسانی که مشناسید یا با آنها کار یا زندگی میکنید یا دوست هستید، کسانی یافت مشوند که به یکی از این گروهها تعلق داشته باشند؟ حتی ممکن است همسر شما در یکی از این دستهها جای گیرد. چهبسا اگر منصف باشید اذعان کنید خود شما به یکی از این دستههای ذکرشده تعلق دارید.
با مطالعه و مقایسهی این دستهها ممکن است متوجه شوید بسیاری از افراد سمی ویژگیها و خصوصیاتی مشترک و مشابه دارند، یعنی یک فرد سمی میتواند دارای برخی ویژگیهای گروه سمی دیگر نیز باشد.
بعد از مطالعهی این گروهها و آشنایی با خصوصیات شخصیتی هر یک از آنها، دیگر بهراحتی متوجه خواهید شد که چرا شما نسبت به هر یک از این افراد احساس ناخوشایندی دارید و چرا دلتان میخواهد از آنها فاصله بگیرید. رویارویی با فرد سمی در بسیاری مواقع چنان ذائقهی انسان را تلخ میکند و به حال و روحیهی ما آسیب میزند که گاه بهمثابهی سر کشیدن یک لیوان اسید باتری است.
در فصل بعدی این کتاب شما خواهید آموخت چگونه این باتریهای اسیدی را خنثی کنید تا آسیب کمتری برای شما داشته باشند.

۶. ده شگرد برای رویارویی با افراد سمی

۱. شگرد تنفسی برای تخلیهی فشار عصبی ـ هیجانی
۲. شگرد شوخی
۳. شگرد توقف جریان افکار آزاردهنده
۴. شگرد آینهگونگی
۵. شگرد رویارویی مستقیم
۶. شگرد پرسش توأم با آرامش
۷. شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید
۸. شگرد برخورد توأم با همدلی و مهربانی
۹. شگرد تلافی تخیلی ـ نیابتی
۱۰. شگرد قطع رابطه

واکنشهایی که باید از آنها پرهیز کرد

- هیچگاه بهدلیل عصبانیت از رفتارهای یک فرد سمی به خود آسیب نزنید.
- هیچگاه در مقابله با چنین افرادی به واکنشهای جسمانی نظیر گلاویز شدن، کتکزدن، و برخوردهای اینچنینی متوسل نشوید.

ده شگردی که در اینجا برای مقابله با آسیبهای یک فرد سمی ذکر شده است، ترفندهایی هستند که قبلاً مورد استفاده و آزمایش تعداد بشماری از مراجعان من قرار گرفته و مؤثر و مفید بودن آنها به اثبات رسیده است.

۱. شگرد تنفسی (تخلیهی بار منفی عصبی بهصورت دم و بازدم)

این ترفند متواند همواره در کنار سایر فنون مورد استفاده قرار گیرد چرا که به شما کمک میکند در زمان بروز فشار عصبی و رویارویی با فردی سمی یا موقعیتی تنشزا، مهار روانی و هدایت احساسات خود را در دست گیرید.
آیا میدانید زمانی که به شما فشار عصبی وارد میشود چه اتفاقی در بدن شما میافتد؟ زمانی که دچار خشم شدید میشوید بدن برای مواجهه با آن بهطور خودکار دچار تحولاتی میشود که بدین شرح است: هورمون آدرنالین شروع به ترشح در بدن شما میکند، ضربان قلبتان بالا میرود، در سرتان ضربههایی را احساس میکنید، صورتتان قرمز میشود، و همانگونه که سعی در نگهداشتن نفستان دارید چشمهایتان از حدقه بیرون میزند و تغییرات فیزیکی ـ شیمیایی

گسترده و پیچیدهای نظیر آن در اندامهای شما اتفاق مافتد. حال یادگیری و بهکارگیری روش «تخلیهی تنفسی» به شما کمک میکند در چنین شرایطی بدنتان از اکسیژن کافی برخوردار شود و بتوانید تشویش خود را رفع و احساس آرامش کنید تا دوباره در وضعیت تعادل قرار گیرید. اکنون برای شما ترتیب این تمرین را شرح میدهیم:

۱. به مدت دو ثانیه اکسیژن هوا را از طریق دهان به درون ریهها بکشید.
۲. درحالیکه فرد سمی را در نظر دارید اکسیژن تنفسشده را به مدت سه ثانیه درون خود حبس کنید.
۳. حالا با تمام قوا (درحالیکه فرد سمی را همچنان در نظر دارید) تمامیِ اکسیژن درون را به بیرون تخلیه کنید.
۴. دو ثانیه توقف کنید و تنفس نکنید.
۵. اکنون مراحل یک تا چهار را دوباره تکرار کنید (درحالیکه فرد سمی و رفتار و گفتارش را در نظر دارید و انرژی منفی آن را با بازدم خود از بدنتان بیرون میرانید).
۶. حال این کار را دوباره تکرار کنید (درحالیکه احساسات منفیتان را با بازدم به بیرون میرانید). بعد از مرتبهی سوم، بلافاصله نفس عمیقی (از طریق دهان) بکشید، ریههایتان را از هوا پر کنید، و سپس بهطور طبیعی بازدم را انجام دهید.

بعد از انجام این کار ممکن است قدری در سرتان احساس سبکی یا گیجی خفیفی بکنید که البته طبیعی است و جای نگرانی ندارد. اگر دچار این حالت شدید میتوانید چند دقیقهای بنشینید و عمل دم و بازدم را دوباره به شکل عادی انجام دهید.
بههرصورت پس از انجام این کار فشار عصبی کمتری حس خواهید کرد. درغیراینصورت این فرآیند را مجددا تکرار کنید تا جاییکه دیگر فشار واردآمده از فرد سمی را در خود احساس نکنید. عمل بازدم بهسادگی میتواند باعث تخلیهی انرژیهای منفی در شما شود، بهخصوص اگر با تمرین کافی و عادت به این فن آن را بهعنوان ابزاری روزمره در خود نهادینه کنید. علاوه بر برقراری مجدد آرامش در شما، فایدهی دیگر این شگرد این است که مانع میشود شما بهناگهان حرفی از سر خشم بزنید یا حرکتی انجام دهید که بعد باعث پشیمانی شود. زمانی که در برخورد با چنین حالتی شما عملِ کشیدن اکسیژن (دم) به درون خود را انجام میدهید فرصتی مییابید تا قبل از اینکه واکنشی نشان دهید مهار رفتار و گفتار خود را بهدست گیرید.
بهعنوان فردی متخصص که تاکنون با هزاران مراجع مختلف سروکار داشته است، بهشخصه در مورد خودم میتوانم بگویم که این شگرد بهظاهر ساده در

بسیاری مواقع مرا نجات داده، بهخصوص در زمانهایی که با افرادی سروکار دارم که دچار مشکلات عاطفی شدید یا فاقد خویشتنداری هستند و به قولی زود از کوره درمیروند. در هنگام سروکار داشتن با چنین افرادی من خود نیز این شگرد را بهکار میبرم و این نهتنها باعث آرامشدن خود من بلکه موجب آرامش مراجعم نیز میشود. همچنین این ترفند در مواقعی که من در حال تدریس یا سخنرانی هستم یا پس از آن باید به پرسشهای شرکتکنندگان پاسخ گویم یا هنگامیکه در یک برنامهی تلویزیونی شرکت کردهام، به من کمک میکند به نحو مؤثرتر و نافذتری هدایت خود و شنوندگان را بهدست گیرم. همچنین قبل از صحبت در جمع، توسل به این ترفند به من کمک میکند بر ضرباهنگ صحبتکردنم مسلطتر باشم، بدین نحو که باعث میشود در هنگام صحبت زیادی تند صحبت نکنم، تپق نزنم، یا حرفی نزنم که بعدا باعث پشیمانانام شود.

۲. شگرد شوخی

شما در برخورد با فرد سمی نهتنها میتوانید با شگرد «تخلیهی تنفسی» فشار عصبی را از درون خود بیرون برانید، بلکه میتوانید در برخورد با چنین فردی خود را سرگرم هم بکنید. فکر کنید تابهحال چند بار پیش آمده که ساعتها بعد از رویارویی با یک فرد سمی بهخود گفتهاید کاش فلان جواب را به او داده بودم یا کاش فلان واکنش را نشان داده بودم.
تاکنون چند بار برایتان پیش آمده که درحالیکه در بستر خود دراز کشیده و آمادهی یک خواب آرام هستید ناگاه به یاد بیاورید که آن روز در برخورد با یک آدم ناجور، جواب مناسب و جانانهای به او ندادهاید، و سپس به ملامت خود میپردازید. درحالیکه با بهکارگیری شگرد شوخی در برخورد با فردی سمی نهتنها میتوانید واکنش بجا و مناسبی نشان دهید بلکه اسباب تفریح و خنده را هم برای خود فراهم کردهاید.
این روش بهاینصورت است که در مواجهه با چنین موقعیتی، پس از بهکارگیری روش تخلیهی هیجانی از طریق تنفس، راجع به چیزی خندهدار فکر کنید. بهتر است همزمان با استفاده از روش تخلیهی تنفسی این شگرد را نیز بهکار گیرید. یعنی برای لحظهای راجع به چیزی فکر کنید که شما را خوشحال میکند یا لبخند به لب شما میآورد یا باعث خندهی شماست؛ چیزی مثبت که به قولی روحیهی شما را بهتر میکند.
من یک بار در یک مهمانی این شگرد را در برخورد با مردی ازخودراضی که در کنار من نشسته بود و دائم از خود تعریف میکرد بهکار بردم. او در ابتدا به من گفت با اینکه خوانندهی قابلی است، نتوانسته به اپرا راه پیدا کند و

استعدادهایش ناشناخته مانده، و سرانجام ناچار شده بهعنوان استاد و آموزگار آوازخوانی به کار مشغول شود. در تمام مدت صرف شام او بدون توجه به موقعیت مهمانی، سعی داشت با دانش و اطلاعات خود دربارهی اپرا مرا تحتتأثیر قرار دهد، درحالیکه من کوچکترین علاقهای به شنیدن یا دانستن این مطالب نداشتم. ولی با وجود این در تمام مدت سعی میکردم در برابر صحبتهای این آقا لبخندی دوستانه بزنم و او را تحمل کنم. اما ناگهان زمانیکه من داشتم تکهای از یک غذای خوشمزه را به دهان میگذاشتم این آقا با کمال بیادبی نگاه خیرهای به من انداخت و گفت: «من اخیرا هفت هشت کیلو وزن کم کردهام. شما هم لازم است این کار را بکنید!»
لحظهای خشکم زد، چراکه در ابتدا نتوانستم مفهوم و منظور حرف این مرد بیادب را بفهمم. در آن لحظه از خود پرسیدم: «یعنی من زیاد میخورم؟ یا منظورش این است که من چاقم؟» اما قبل از اینکه آرامشم را از دست بدهم بلافاصله نفس عمیقی کشیدم و آن را برای زمانی کوتاه در خود حبس کردم و در همین حین فکر کردم: «نه دیگر! ترفند تخلیهی عصبی ـ تنفسی هم در این لحظه مؤثر نیست!» درحالیکه از شدت ناراحتی کلافه شده بودم تصمیم گرفتم در پاسخ به این آقا قدری سربهسرش بگذارم. تصمیم گرفتم این کار را با موضوع مورد علاقهاش یعنی اپرا شروع کنم. پس مستقیم در چشمهایش نگریستم و در پاسخ گفتم: «وزن کم کنم؟ بههیچوجه! من میخواهم سی کیلوگرم دیگر هم اضافه کنم تا تازه بشوم شبیه یکی از آن خوانندههای اپرا! مثل آن یکی که خیلی معروف است و موهایش را میبافد و روی سرش همیشه یک کلاه با دوتا شاخ دارد!» و سپس به خوردن ادامه دادم.
تا آخر مهمانی، آن آقا دیگر یک کلمه هم با من حرف نزد، و این درست همان چیزی بود که من میخواستم. در دلم قدری به او و سکوتش خندیدم و دیگر تا آخر شب احساس خوبی داشتم چرا که فشاری را که تمام آن مدت از پرگوییهای آن مرد و بهخصوص جملهی آخرش تحمل کرده بودم، با گفتن آن حرف از درون خود بیرون ریخته بودم.
در چنین مواقعی بهکارگیری صحیح شگرد شوخی میتواند اعتمادبهنفس شما را احیا کند و شخصیتِ شما را در نظر دیگران نیز ارتقا بخشد.
برای مثال از خوان(۹۳) یاد میکنیم، پسری که از زمان تولد لبشکری بود. لب بالایش شکاف داشت و بیناش قدری صاف بود و بسیار تودماغی حرف میزد. از زمانی که او وارد مدرسهی جدیدش شد، در حیاط مدرسه مورد ریشخند پسرهای بزرگتر مدرسه قرار گرفت.
یک روز، یکی از پسرهای بزرگتر او را هل داد و به او گفت: «هی! این جای زخم زشت روی صورتت چیست؟» خوان بدون اینکه خود را ببازد مستقیم به او نگاه کرد و با لحنی خونسرد و با شوخی گفت: «آها، این؟! این زخم مال موقعی است که داشتم ریشم را میزدم، اشتباهی صورتم را بریدم!» و آن

پسر با شنیدن این شوخی و تصور اینکه پسری نُهساله ریشش را بتراشد، با صدای بلند شروع به خندیدن کرد. بهتدریج شیوهی توأم با شوخی او باعث شد در بین سایر بچههای مدرسه بسیار عزیز و دوستداشتنی جلوه کند. در همان ابتدا خوان دریافته بود که خنده و شوخی بلیت برندهشدن و نجات او از جهنمی است که بهسبب مشکلش متوانست در مدرسه گریبانگیرش شود. بدینترتیب با استفادهی درست از شگرد شوخی در مواجهه با زهرِ افراد سمی، خوان بهتدریج مقبولترین شاگرد کلاس شد و حتی در نیم سال بعد بهعنوان مبصر کلاس برگزیده شد.
در بسیاری موارد شما متوانید عبارت سمی یا زهرآگین یک فرد را با لحنی متقابل به خود او بازگردانید. گاه فرد خیال میکند جملهای که به شما گفته زیرکانه و بامزه بوده است، اما شما هم متوانید با جملهای بجا و درعینحال آمیخته به شوخی، زهرش را به خودش بازگردانید.
در اینجا به یاد طنزپرداز معروفی به نام دیوید برنر(۹۴) افتادم که به علتِ بینی بسیار بزرگی که داشت همواره مورد ریشخند قرار میگرفت، ولی او بهمرور دریافته بود که متوان با واکنش شوخی و مزاح، تلخیِ استهزاءِ دیگران را خنثی کرد. یک بار که او در یک برنامهی رادیویی شرکت کرده بود گفت: «بیخود نیست که همه به بینیِ من میخندند. زمانیکه بچه بودم، خودم فکر میکردم دماغم دراصل بازوی سوم من است!» و بدینترتیب او چنین مسئلهای را به شوخی مبدل کرده بود و تحملش برایش بسیار آسانتر و حتی سرگرمکننده نیز شده بود. اگر گمان میکنید که آنقدر حاضرجواب یا شوخطبع نیستید که بهموقع شوخیِ مناسبی در آستین داشته باشید، راهش این است که در این زمینه قدری تمرین کنید، به شوخیهای دیگران توجه کنید، و سعی کنید قدری از آنها شوخطبعی یاد بگیرید و حتی به کتابها و پایگاههای اینترنتی طنز و لطیفه مراجعه کنید. در برخی موارد شما ناچارید جواب شوخیهای آزاردهنده یا حرفهای نامربوط دیگران را با همان روش خودشان بهشان بازگردانید. شاید توجه کرده باشید که زمانی که فردی جملهای زهرآگین به شما میگوید و شما با شوخی مناسب و درعینحال دندانشکنی جوابش را میدهید، آن فرد در نظر خودش و دیگران تا چه حد از گفتهی خود احساس حماقت میکند و درعینحال شما هم احساس میکنید از خشم درونتان کاسته شده است.
در بسیاری مواقع افراد دلشان میخواهد از این فن استفاده کنند ولی احساس میکنند در آن لحظه جواب و شوخی مناسبی در آستین ندارند، که تغییر این حالت محتاج قدری تمرکز بر استفاده از این روش است. اگر شما فردی حاضرجواب نیستید و در هر لحظه پاسخ مناسبی ندارید، شاید دلیلش نداشتن تمرین کافی در این زمینه است؛ یعنی هیچگاه تابهحال این روش را در مقابله با افراد سمی در نظر نگرفته بودید، ولی از زمانی که مصمم شوید در مواقع

لازم جواب مناسبی به فرد متخاصم بدهید، کمکم متوجه خواهید شد که در این زمینه پیشرفت کردهاید، یعنی دیگر بدون تلاش یا سکوت زیاد پاسخ مناسبی به ذهنتان خواهد آمد.

۳. شگرد توقف جریان افکار آزاردهنده

این ترفند بسیار مهم و مؤثر، موجب توقف جریان افکار منفی در ذهن شماست. اهمیت این فن را دستکم نگیرید. خوب است بدانید که این شگرد یکی از کاربردیترین فنونی است که رواندرمانگران به مراجعان خود آموزش میدهند تا قبل از اینکه طعمهی افکار و احساسات منفی شوند، آنها را در نقطهی شروع متوقف کنند. حتما برای شما نیز پیش آمده که عمل فردی بهشدت باعث آزار یا عصبانیتتان شود و پس از آن هرگاه به یاد آن فرد یا کارش میافتید دوباره تمامی آن افکار و انرژی منفی به شما هجوم میآورد. همهچیز دوباره برایتان زنده میشود و درد ناشی از آن دومرتبه مانند بار اول وجودتان را فرامیگیرد. دلیلش این است که ذهن شما دوباره آن موضوع را به میان آورده و شروع به مرور آن کرده است. گاه آن اتفاق ناگوار یا رفتار فرد سمی تمام شده ولی آثارش هنوز در ذهن شما زنده و حاضر است و همواره با بهیادآوردن آن، انگار که زخمی سر باز کرده باشد، دچارِ سوزش میشوید. در چنین مواقعی شما نهتنها حتما باید از شگرد تخلیهی تنفسی استفاده کنید بلکه در همان زمان که بازدم خود را به بیرون از ریههایتان میرانید، در ذهن خود به افکار منفیِ ناشی از آن جریان دستور دهید: «ایست!» با این کلمهی بهظاهر ساده ولی سحرآمیز به ذهن خود و افکار منفی خود فرمان توقف دهید. هر بار که آن فرد و کاری را که با شما کرده و اینچنین باعث خشمتان شده به یاد میآورید، قبل از اینکه دوباره جوش و خروش افکار و احساسات سمی در شما به جریان افتد، در ذهن خود بر سر افکارتان فریاد بکشید «ایست!» و جلوی آغاز این جریان را در همان ابتدا بگیرید. بسیاری از ما از شروع خودبهخودی این افکار در ذهن خود آگاه نیستیم و تنها زمانی به خود میآییم که این افکار دوباره انرژیِ ما را گرفته و ما را درگیر بارِ منفیِ خود کردهاند.
این روشی است که بسیاری از روانشناسان بهمنظور جلوگیری از هجوم افکار منفی یا افکار وسواسی به بیمارانشان میآموزند و بسیار کاربردی و سودمند است؛ دراصل مانند نهیبی بر ذهن شما، شما را از درگیری مجدد با همان افکار منفی و تکراری نجات میدهد. با بهکارگیری این شگرد بهمرور تسلط بیشتری بر آنچه در هر لحظه از ذهن شما میگذرد پیدا خواهید کرد. خوب است که در اینجا اشاره کنم گفتگوهای درونی شما با خودتان که

همواره در حال بیداری یا خواب ادامه دارد گاه اغلب از مهار شما خارج مشود و شما را چون پر کاهی به هر سو مکشاند، بدون اینکه شما برای توقف آنها تلاشی بکنید.
مثلاً در نظر بگیرید که بعد از یک خواب خوب شبانه، صبح از جا برخاستهاید تا روزی سرشار از شور و نشاط را آغاز کنید که ناگهان آن فرد سمی و حرف یا عملش یا افکار منفی دیگر به همراه خشم به یاد شما مآید و ناگهان روحیهتان و حس خوبی که با آن روزتان را شروع کردهاید یکسره نابود مشود، چرا که بهدنبال آن بهخاطر مآورید جواب مناسبی در آن زمان به آن فرد ندادهاید، یا حسی نظیر این به سراغتان مآید و بهدنبال آن حسهای منفی و آزاردهندهی بیشتری گریبانتان را مگیرد و دور تسلسلی بیفایده در فکرتان دور مزند و روحتان را سوهان مکشد.
این اتفاقی بود که برای گلندا(۹۵) افتاد. او پس از برهمخوردن نامزدی پرحرف و حدیثش با ماریو،(۹۶) هنوز قادر به هضم آن تجربه و زدودن افکار سمی و آزاردهندهی ناشی از آن نبود چرا که با وجود اینکه ماریو دیگر در زندگیاش نبود، او ناخودآگاهانه تمام آن وقایع را بارها و بارها در ذهنش مرور مکرد و به همان شدت دچار خشم و استیصال مشد. یعنی درواقع با مرور مجدد این افکار، کابوس آن در هر موقع از شبانهروز به سراغش مآمد.
بیش از شش ماه مشد که نامزدیِ آنها به هم خورده بود، اما گلندا بهدلیل ناتوانی از مهار افکارش و هجوم احساسات منفی ناشی از آن، روزبهروز در گرداب افسردگی عمیقتری فرو مرفت. زمانی که من با او دربارهی شگرد «توقف افکار» صحبت کردم و آن را به او آموختم، زندگیاش از اینرو به آنرو شد. دستکم دیگر او قادر شده بود مهار مجدد افکار و در نتیجه زندگیاش را تا حدی به دست گیرد. دیگر هر زمان فکر ماریو و خیانتی که به او کرده بود از ذهن گلندا مگذشت، بلافاصله در ذهنش فریاد مزد یا اگر با خود تنها بود و کسی در اطرافش نبود با صدای بلند به خود مگفت: «ایست!» و به افکار منفیاش دستور توقف مداد و دراصل مانع شروع مجدد و ادامهی آن تسلسل فکری مشد. بدینترتیب دوباره خلقوخوی او به وضعیت مثبت قبل از آشنایی با ماریو بازگشت و توانست خودش و زندگیاش را دوباره سروسامان بخشد.
شگرد توقف افکار متواند با یک فکر مثبت نیز همراه شود. مثلاً زمانی که فریاد مکشید: «ایست!» بهدنبال آن تصور کنید هیچکس مهمتر از خودتان نیست؛ یا شما از آن فرد بیشتر ارزش دارید. بهطور کلی متوانید هر چیز مثبتی را که به شما احساس بهتری مدهد، بهدنبال توقف فکر منفی، به خود تلقین کنید.

۴. شگرد آینهگونگی

شگرد آینهگونگی فرد سمی را وامدارد تا خودش هم انعکاس رفتار یا گفتهی ناپسندی را که در حق شما مرتکب شده یا بر زبان آورده، مشاهده کند. یکی از مراجعان من به نام دبورا(۹۷) که وکیل بود، در مواجهه با آقایی که او هم وکیل بود ولی بسیار کجخو و ستیزهجو، این شگرد را بسیار کارآمد یافت. هرگاه دبورا شروع به صحبت میکرد آن آقا دائم به میان صحبت او میپرید و با داد و فریاد و سروصدا رشتهی کلام او را پاره میکرد و با فریادهایش سعی میکرد دبورا را از ادامهی صحبت بازدارد.
یک روز در حین مکالمهی تلفنی، او دوباره با همان روش وحشیانه شروع به داد و فریاد بر سر دبورا کرد و اجازه نمیداد او صحبت کند. در این هنگام دبورا ناخودآگاهانه در پاسخ او قدری گوشی تلفن را از خود دور کرد و مانند سگ شروع کرد به واقواق. بهناگاه فرد مذکور لحظهای از داد و فریاد بازایستاد و با تعجب از دبورا پرسید: «شما چیزی گفتید؟!» دبورا در پاسخ گفت: «بله، گفتم...» و دوباره شروع کرد به واقواق. پس از چند لحظه باز ایستاد و خطاب به آن آقا گفت: «این دقیقا همان کاری است که شما میکنید، یعنی دائم مانند سگ واقواق میکنید!» و سپس ادامه داد: «آقای جونز!(۹۸) من و شما هر دو وکلای تحصیلکرده و حرفهای و باتجربه هستیم. پس اجازه دهید مانند دو انسان متمدن و هوشمند با یکدیگر برخورد کنیم، حرف یکدیگر را بشنویم، و اجازهی صحبت به دیگری بدهیم تا بتوانیم به نتیجه و راهحلی منطقی برسیم.»
در این زمان آقای جونز بسیار از رفتار و برخورد خود که منجر به چنین واکنشی از جانب دبورا شده بود احساس شرمندگی کرد چراکه گویی اصلاً متوجه نبود رفتارش تاکنون حقیقتا مانند واقواق سگ بوده است. پس از آنکه دبورا شگرد آینه را در مقابله با او بهکار برد، او آدم دیگری شد. یعنی به مردی متشخص تبدیل شد که بهدقت و با احترام به صحبت فرد مقابل گوش فرامیداد و بهنحو متمدنانه و منطقی در مورد موضوعات به بحث میپرداخت.
حسن روش آینه در این است که شما مجبور نیستید با کسی گلاویز شوید یا بر فرق کسی بکوبید تا او را متوجه رفتار اشتباهش کنید، بلکه تنها با انعکاس آینهوار رفتارش در مقابلِ او، چشمانش را به روی زشتی رفتارش باز میکنید. به این طریق تغییر رفتار ناگهانی را در او خواهید دید.
نظیر این داستان برای من هم پیش آمد. یک بار که برای خرید کفش به کفاشی کوچکی در بورلی هیلز رفته بودم، فروشندهای را در آنجا ندیدم. به همین دلیل ناچار شدم سه مرتبه بپرسم: «کسی اینجا هست؟» بالأخره صدایی با خشم فریاد کشید: «چه میخواهی؟!» و پس از آن زنی را دیدم که با نگاهی خشمگین از ته فروشگاه به طرف من آمد. لحظهای جا خوردم. من در یک فروشگاه گرانقیمت آن هم در محلهی بورلی هیلز بودم. بورلی هیلز از شیکترین و گرانترین منطقههای معروف کالیفرنیاست و کسی انتظار ندارد

در این منطقه و در چنان فروشگاهی با او اینگونه برخورد شود.
در همین هنگام همانطور که آن خانم به من نزدیک میشد من با لحنی دوستانه گفتم: «من برای این به این فروشگاه آمدم چون میدانم کفشهای شما مرغوب است. وقتی وارد فروشگاه شدم هیچکس اینجا نبود، پس ناچار شدم چند مرتبه برای کمک و راهنمایی کسی را صدا کنم که ناگهان شما از آن پشت آمدید و با لحنی خشمگین داد زدید: چه میخواهی؟» در این قسمت لحن خود او را تقلید کردم، با همان لحن خشمگین و بادبانهی خودش. در این هنگام دیدم صورتش از شرمندگی قرمز شد و از رفتارش عذرخواهی کرد و سعی کرد با رفتاری بسیار دوستانه و محترمانه مرا در پیدا کردن و خرید کفش مورد نظرم کمک کند.
حسن استفاده از این شگرد این بود که او صدا و لحن ناپسند صحبتکردنش را از طریق من شنید و آن را بسیار نازیبا یافت. به احتمال زیاد او دیگر با مشتری بعدی چنین برخوردی نخواهد کرد و دیگر بر سر کسی فریاد نخواهد کشید: «چی میخواهی؟» آن هم با آن لحن سخیف و بادبانه.
باور کنید در برخی موارد باید افراد را متوجه رفتار خصمانه و ناپسندشان کرد و یکی از روشها، استفاده از همین شگرد آینه است. بدینترتیب فورا مشاهده میکنند که رفتارشان با شما یا دیگران میتواند دارای چه انعکاس بیرونی باشد. با استفاده از این ترفند نهتنها شما به آنها گوشزد کردهاید که رفتارشان با شما تا چه حد ناشایست بوده بلکه باعث میشوید همان حس ناخوشایندی که با رفتارشان در شما ایجاد کردهاند به خودشان هم دست دهد.
بگذارید در اینجا یک مثال دیگر در مورد برخورد آماندا(۹۹) با کاترین بزنم. کاترین، آماندا را در راهروی پذیرش هتل دید، در عروسی دوست مشترکشان.
او شروع کرد به تعریفکردن از آماندا که آن شب چقدر زیبا شده است. بعد از یک ربع تعریف و تمجید از یکدیگر، همگی دور میزی جمع شدند که کیک عروسی روی آن قرار گرفته بود. ناگهان کاترین طوری که همهی مهمانان بشنوند رو به آماندا گفت: «عزیزم تو نباید امشب از این کیک بخوری! چون از دفعهی قبل که من دیدمت تا الآن چند کیلویی وزن اضافه کردهای!» و سپس خیلی خونسرد و بیاعتنا نسبت به حرفی که زده بود، به طرف سایر دوستان رفت تا با آنان گفتگو کند، درحالیکه آماندا را ناراحت و شرمسار برجای گذاشته بود.
پس از چند دقیقه که آماندا توانست قدری خود را جمعوجور کند، کاری کرد که دوباره با کاترین روبهرو شود و مقابل او ایستاد و به او گفت: «تو خیلی حرف ناجور و نامناسبی به من زدی. تو میدانی که من نسبت به وزنم خیلی حساس هستم. اگر تو احساس منفی یا ناخوشایندی نسبت به من داری بهتر است آن را پیش خودت نگه داری، همانطور که من اینهمه چیزهای منفی را

که در تو مبینم در خود نگه مدارم و آنها را به زبان نمآورم. آیا من تابهحال دربارهی دندانهای زرد و زشتت یا موهای کمپشت یا پیشانی زیاده از حد بلندت حرفی زدهام؟»
در اینجا دیگر کاترین، تلخیِ آنچه را در آن شب عروسی در حق آماندا کرده بود منچشید. در آن لحظه رنگش از شنیدن حرفهای آماندا بهشدت پریده بود و کاملاً جا خورده بود. دراصل اکنون کاترین متوانست درک کند چه احساس بدی را در آماندا ایجاد کرده بود. چرا که آماندا نیز حرفهایش را با همان لحن زده بود. کاترین آن را آغاز کرده و آماندا آن را به اتمام رسانده بود.
خوب است بدانید که استفاده از شگرد آینه برای کودکان نیز بسیار مؤثر و مناسب است. یک بار مراجعی خردسال داشتم. آن کودک به دفتر من آمد و ابتدا پاهایش را در مقابل من بر روی میز قرار داد. پس از چند دقیقه بر روی میز رفت و روی آن ایستاد. من هم با در نظر گرفتن شگرد آینه همان کار را کردم، یعنی روی صندلیام ایستادم. در این هنگام او رو به من گفت: «دکتر گلاس! شما دکتر هستید! نمتوانید اینگونه روی صندلی خود بایستید. این کار درستی نیست.» من هم جواب دادم: «بسیار خوب!» و سپس بر روی صندلی نشستم و او متوجه مقصود من شد و خود نیز از روی میز پایین آمد و ما گفتگوی خود را آغاز کردیم.
شگرد آینه کودکان را نیز قادر مسازد تصویر رفتار نامناسب خود را از طریق شخص ثالث مشاهده کنند و بهواقع ببینند که رفتارشان در چشمِ دیگران چگونه مآید.

۵. شگرد رویارویی مستقیم (ابراز صریح)

زمانی که فردی علنا به شما توهین مکند یا حرفی نامربوط منزند، شگرد رویارویی مستقیم بسیار مؤثر و کاربردی است. اگر در مواجهه با چنین شخصی در آن لحظه آنقدر حضور ذهن نداشتید که بلافاصله با شگرد شوخی یا شگرد آینه با او مواجه شوید، بهتر است از این شیوه استفاده کنید؛ بدینصورت که شجاعانه در مقابل فرد بایستید و صراحتا به او بگویید حرفی که به شما زده باعث ناراحتی و خشمتان شده است.
شگرد رویارویی مستقیم مانع از آن مشود که شما قربانی فرد سمی شوید. مطمئن باشید دیگران نیز وقتی ببینند شما توانستهاید بایستید و از احساس و غرورتان دفاع کنید، شما را تحسین خواهند کرد. در هنگام استفاده از این شگرد در نظر داشته باشید که حتما در مقابل آن فرد بایستید و رودررو و درحالیکه مطمئن هستید صدایتان بهخوبی و با قدرت و شهامت به گوش فرد مرسد، با کلامی نافذ فرد را متوجه کار یا صحبت ناشایستش کنید.

استفاده از شگرد رویارویی مستقیم نهتنها باعث مشود دیگران برای شما احترام بیشتری قائل شوند بلکه شما خود موجب مشوید که برای خود احترام کسب کنید.
مثال بارز دیگر استفاده از این شگرد را در عملکرد بازیگر معروف هالیوود، مریل استریپ(۱۰۰) در مصاحبه با مجلهی کاسموپولیتانت(۱۰۱) مبینیم. در آن مصاحبه او تعریف کرد که در اوایل کار بازیگرباش، پسر یکی از کارگردانان معروف ایتالیایی برای ملاقات با او دعوتش کرده بود. در حین ملاقات مریل استریپ با آن کارگردان معروف، آن دو با یکدیگر به زبان انگلیسی صحبت میکردند که ناگهان آن مرد رو به پسرش کرد و به زبان ایتالیایی گفت: «این دیگر کیست آوردهای اینجا؟ این که اصلاً زیبا نیست و از خوشگلی بهرهای نبرده! چرا وقت مرا با مصاحبه با این آدمها تلف میکنی؟» آن کارگردان معروف اطلاع نداشت که مریل استریپ به زبان ایتالیایی نیز تسلط دارد. در این لحظه مریل استریپ نگاهی به آقای کارگردان کرد و گفت: «من از این حرف شما اصلاً خوشم نیامد.» و از جای برخاست و اتاق را ترک کرد، درحالیکه آقای کارگردان، غافلگیر و شرمسار با لب و لوچهای آویزان خروج او از اتاق را تماشا میکرد. البته بعدها برخلاف نظر آن کارگردان معروف، مریل استریپ بهعنوان یکی از مطرحترین و معروفترین بازیگران دنیای هالیوود خوش درخشید.
در مجموع، با بهکار بردن شگرد رویارویی مستقیم، فرد سمی بدون تعارف مبفهمد که شما دستش را خواندهاید و با شوخی و کنایه و موذبازی نمتواند شما را طعمهی خود قرار دهد و دیگر قادر به ضربهزدن از پشت به شما نخواهد بود.

۶. شگرد مطرحکردن پرسشهای هدایتکننده همراه با آرامش

(زیر ضرب بردن فردِ سمی با پرسشهای هوشمندانه)
با استفاده از این شگرد فرد سمی به این واقعیت میرسد که رفتاری که با شما کرده یا حرفی که به شما زده تا چه حد احمقانه، مسخره، یا سطحی بوده است.
با این شگرد زیرکانه فرد را به پاسخگویی به سلسله سؤالاتی وامدارید که پاسخهای آن تنها متواند بله یا خیر باشد، و شما با این شیوه بهمثابهی وکیل مدافعی عمل میکنید که در دادگاه با سؤالات خود فرد سمی را به مسیری هدایت میکند که در انتها محکوم شود و فردی ابله و کمخرد جلوه نماید.
حتما بهخاطر داشته باشید زمانی که از این شگرد استفاده میکنید باید با لحنی کاملاً آرام و با تسلط کامل کلام، فردِ سمی را خطاب کنید و اجازه ندهید

لرزش صدا و لحن گفتارتان، احساسات و آشفتگی درونتان را آشکار کند.
برای مثال فردی در جمعی میگوید: «من از سیاهپوستها متنفرم.» حال شما میتوانید با سؤالاتی از این دست، حماقت و کوتاهفکری آن فرد را به خودش یا اطرافیان ثابت کنید:

- یعنی شما از هر آدم سیاهپوستی در دنیا متنفرید؟
- یعنی هیچ آدم سیاهپوستی را نمیشناسید که بتوان دوستش داشت؟
- شما اهل ورزش هستید؟
- در میان اینهمه ورزشکار حرفهای معروفِ سیاهپوست، کسی نیست که شما برایش احترام قائل باشید؟
- در عرصهی موسیقی یا سیاست چی؟ هیچ سیاهپوستی وجود ندارد که برای شما ارزنده و قابل احترام باشد؟
- یعنی شما در عمرتان آدم سیاهپوستِ باهوش و موفق ندیدهاید؟
- آیا تابهحال از سیاهپوستها آسیبی به شما رسیده؟
- آیا درست است که دیگران از شما بهدلیل آنچه هستید متنفر باشند؟

در مجموع، بهطور پیوسته و درعینحال با آرامش و لحنی نافذ، با مجموعهای از پرسشهای منطقی و خردمندانه، در شعور فرد یا باور ابلهانهاش تردید روا مدارید و درعینحال فرد را با پرسشهای خود به تفکر وامدارید تا در پی پاسخگویی به هر پرسش، به نابخردانه بودن گفتهی خود اذعان کند.
من بیشتر اوقات از این شگرد در برنامههای تلویزیونام و در برخورد با افرادی استفاده میکنم که از کردار و گفتار خویش فهم و درک درستی ندارند. به یاد دارم یک بار که به برنامهی مجریِ معروفِ تلویزیون، خانم سالی جِسی رافائل(۱۰۲) دعوت شده بودم، موضوع آن روز دربارهی مادرانی بود که پابهپای دخترانشان به سبکسری میپرداختند. یکی از شرکتکنندگان مادری بود به همراه دختر بیستودوسالهاش که با افتخار ادعا میکرد او و دخترش در پی معاشرت با مردان مختلف، آنها را به شکلهای گوناگون در قالب گرفتن هدیه و پول و نظایر آن، سرکیسه میکنند و خیلی هم برایشان تفریح جالبی بهشمار میآمد. روششان به این صورت بود که دختر (که هنوز دوشیزه بود) مردان را به دام میانداخت، و مادر از آنها تلکه میکرد و از این سبک زندگی خیلی هم راضی و خوشحال به نظر میرسیدند. من بهعنوان روانشناس به این برنامه دعوت شده بودم تا این سبک زندگی را در مقابل حاضرانی که آنجا نشسته بودند و همچنین بینندگان تلویزیون مورد بحث و بازنگری قرار دهم. در این برنامه من با مشاهدهی این مادر و دختر و روش ناپسندی که در زندگی برای خوشگذرانی و امرارمعاش در پیش گرفته بودند، استفاده از «شگرد پرسش هوشمندانه» را مناسب دیدم.

دکتر گلاس خطاب به مادر: «شما در دوران جوانی هم همراه با مادرتان روابط اینچنینی داشتید؟»
مادر: «نه! ولی خیلی خوب مشد اگر این کار را میکردیم!»
دکتر گلاس: «با پدرتان رابطهی خوب و نزدیکی داشتید؟»
مادر: «نه! من و پدرم هیچوقت رابطهی دوستانهای نداشتیم.»
دکتر گلاس: «کلاً با مردها چطور؟ با مردها متوانید خوب کنار بیایید؟»
مادر: «گاهی.»
دکتر گلاس: «به نظر من اینطور مآید که شما از مردها خوشتان نمآید.»
مادر: «اگر شما هم جای من بودید خوشتان نمآمد. چون آنها فقط مخواهند از شما استفاده کنند.»
دکتر گلاس: «آیا شما معتقدید که مردها به درد این مخورند که ازشان استفاده کرد؟ فریبشان داد و ازشان پول گرفت؟»
مادر: «چرا باید غیر این باشد؟ مردها، خودشان از خانمها خیلی سوءاستفاده میکنند.»
دکتر گلاس: «شما بهنظر خودتان مادر شایستهای برای دخترتان هستید؟»
مادر: «البته! من معتقدم که برای دخترم مادر بینظیری هستم.»
دکتر گلاس (رو به دختر): «به نظر شما مادرتان، مادر مناسبی برای شماست؟»
دختر (با حالتی تدافعی): «معلوم است که هست!»
دکتر گلاس (رو به مادر): «آیا شما از اینکه دخترتان دوشیزه است خوشحالاید؟»
مادر: «بله.»
دکتر گلاس (رو به دختر): «آیا از اینکه شما هنوز دوشیزه هستید احساس خوبی دارید؟»
دختر: «بله.»
دکتر گلاس (رو به دختر): «برداشت شما از بکارت چیست؟»
دختر: «یعنی هنوز با مردی رابطه نداشتهای.»
دکتر گلاس: «آیا فریفتن مردان به قصد تلکهکردن، باکرگی فرد را از بین نمبرد؟ آیا بکارت تنها امری جسمانی است یا بکارت روح هم اهمیت دارد؟»
در این هنگام تمام حاضرانی که در استودیو حضور داشتند شروع به هوکردن آن مادر و دختر کردند و مادر و دختر هم بسیار عصبانی شدند و شروع کردند به ناسزاگفتن به حاضران.
دکتر گلاس (رو به مادر): «آیا شما خیال میکنید الگوی شایستهای برای دخترتان هستید؟ آیا کار شایستهای است که بهاش آموختهاید از مردان برای رسیدن به خواستهها و نیازهاش سوءاستفاه کند؟»
مادر: «چه مشود کرد؟ این واقعیت زندگی است دیگر! روزگار اینجوری

شده.»
دکتر گلاس: «پس اساسا شما از اینکه به دخترتان فحشا و خودفروشی را آموزش دادهاید، احساس عذابوجدان نمیکنید؟»
در این زمان تمام دوباره حاضران در استودیو با صدای بلند شروع به ملامت و هو کردن مادر کردند. مادر در سکوت نشسته بود و سرزنش حاضران را نظاره میکرد و در جواب پاسخی منطقی نداشت.
این شگرد بهقدری مؤثر است که اگر بهدرستی استفاده شود، نهتنها نکتهی مورد نظر شما را بهدرستی میرساند بلکه اغلب باعث تغییر نحوهی تفکر و نگرش فرد مقابل درخصوص آن موضوع میشود.
زمانی که شما فرد را مورد پرسش قرار میدهید نه تنها پرسشکننده هستید بلکه به همراه او پاسخدهنده هم هستید و با سؤالات خود او را درگیر یک گفتگوی دونفره میکنید. این شگرد همچنین به شما کمک میکند به اطلاعات بیشتری در مورد یک فرد یا یک موقعیت دست یابید و بدینترتیب بهتر متوجه خواهید شد با چهجور آدمی طرف هستید یا در چه موقعیتی قرار گرفتهاید. بعد از اینکه من این روش را به یکی از مراجعانم به نام کلودیا(۱۰۳) آموزش دادم، باعث شد او در شناخت افرادی که به سراغش میآمدند و به او پیشنهاد دوستی یا ازدواج میدادند بینش بیشتری پیدا کند و بدینترتیب در ملاقات با آنها تشویش و دغدغهی کمتری داشت چرا که با مطرحکردن یک رشته سؤال از خواستگارانش و پاسخهای آنان، متوجه میشد با چگونه فردی مواجه است. بگذارید مثالی از تجربهی کلودیا در استفاده از این شگرد بیاوریم.
یک بار در یک مهمانی، آقایی به نام دین(۱۰۴) با کلودیا آشنا شد و از او خوشش آمد و پس از آن چند باری با او تماس گرفت و سپس چند بار با یکدیگر برای صرف شام بیرون رفتند. زمانی که آنها با یکدیگر دیدار میکردند مصاحب خوبی برای هم بودند و بهنظر میرسید دیدگاههای مشابه زیادی با یکدیگر دارند. آن دو وقت زیادی با یکدیگر صرف میکردند، ولی با اینکه بهنظر میآمد به یکدیگر علاقهمندند و اوقات زیادی نیز با یکدیگر تنها بودند، دین هیچگاه هیچ حرکتی در جهت نزدیکی بیشتر به کلودیا انجام نمیداد درحالیکه کلودیا این خودداریِ دین را به گونههای مختلفی تفسیر میکرد. در ابتدا فکر کرد که شاید دین مردی کمرو است، به همین دلیل کلودیا سعی کرد کاری کند که دین با او احساس راحتی بیشتری کند. اما پس از تلاشهای مختلف، هیچ حرکت و تمایل متقابلی از جانب دین مشاهده نکرد، پس این تصور از مخیلهاش گذشت که شاید دین مشکلی جسمانی دارد. پس این بحث را بسیار غیرمستقیم پیش کشید و از لابهلای حرفهای دین متوجه شد که دین مشکلی در این زمینه ندارد. ولی کلودیا همچنان کنجکاو مانده بود که پس علت عدم تمایل دین در نزدیکی بیشتر به او چیست. حتی موقع خداحافظی از یکدیگر نیز دین او را بسیار معمولی و صرفا دوستانه راهی میکرد. تا بالأخره یک شب

پس از خداحافظی دین او را به منزلش رساند. کلودیا بهتنهایی به درون خانهاش خزید درحالیکه بسیار دلشکسته و غمگین بود و احساس طرد شدن میکرد. حتی فکر کرد که مثلاً شاید دهانش بو میدهد یا خیلی چاق یا بدهیکل است یا شاید به نظر دین زن جذابی نیست یا زیادی وراجی میکند... و افکاری نظیر این در ذهنش دور میزد. آن شب را تا صبح نتوانست درست بخوابد.
فردای آن روز دین به او زنگ زد و با اشتیاق از او خواست با هم برای شام بیرون بروند. ناگهان کلودیا گفت: «دین! من اول باید چند تا سؤال از تو بکنم.»
دین: «حتما! بپرس!»
کلودیا: «قول میدهی که با من روراست باشی؟»
دین: «معلوم است! حتما!»
کلودیا: «حتی اگر بدانی که پاسخهایت باعث ناراحتی من میشود؟»
دین: «شک نکن که من با تو صادق هستم! حالا منظورت از این حرفها چیست؟»
کلودیا: «من باید این را بدانم! آیا تو به من علاقهمندی؟»
دین: «البته که هستم! من میدانم که تو خیال میکنی شاید من به تو علاقه ندارم، ولی من به تو علاقهمندم.»
کلودیا: «منظورت این است که علاقهات به من تنها مثل یک دوست معمولی است؟»
دین: «نه، اینطور نیست.»
کلودیا: «منظورت این است که تو به من مثل یک آدم معمولی علاقهمندی؟»
دین: «نه! من همهجوره به تو علاقهمندم! روحی، جسمی، فکری، و مشکل همینجاست.»
کلودیا: «چه مشکلی؟»
دین: «خب! من میبینم که تو در زندگی دارای موقعیت و جایگاه خوبی هستی. شغل خوب داری، پول داری، موقعیتت در زندگی تثبیت شده است. اما من هنوز در ابتدای راهم و خیلی از کارها را نمیتوانم برای تو انجام بدهم. بهعلاوه، ذهن من هنوز درگیر مسئلهی طلاق و جدایی از همسر سابقم است و من نمیخواهم با چنین شرایطی وارد یک رابطهی جدی دیگری بشوم.»
اکنون دیگر کلودیا به واقعیت مسئله پی برده بود. هرچند که از پاسخ دین زیاد خوشحال نبود، دستکم متوجه شده بود که علت حفظ فاصلهی دین با او جذاب نبودن او یا مشکلاتی نظیر بوی بد دهان یا اضافهوزن نبود.
بهعبارتی این شگرد را میتوان شیوهی «سؤال کن تا به جواب برسی» نیز نامید.

۷. شگرد تخلیهی عصبی شدید

(فریاد کشیدن و جهنم درست کردن برای فرد سمی)

از کودکی به ما آموختهاند که عصبانشدن و داد و فریاد راهانداختن و خویشتنداری از کف دادن کار آدمهای بشخصیت و تربیتنشده است. اما من میگویم که این حرف بیپایه است.
مواردی هست که شما ناچارید فریاد بکشید و سروصدا راه بیندازید چرا که گاه این تنها راهی است که دیگران وادار میشوند به شما گوش دهند یا توجه کنند. گاه اگر اجازه ندهید خشم و رنج درونتان بیرون ریخته شود و فشارهای روحی خود را چون دیگ بخاری که سرش بهشدت و محکم بسته شده همچنان درون خود نگه دارید، باعث میشوید که این فشارها به شکل یک بیماری جسمی در جایی از بدن شما بروز کند. گاهی شما ناچارید به فردی تبدیل شوید که خویشتنداری از کف داده و به سیم آخر زده، چرا که گاه این تنها راهی است که میتوانید خشم درونیِ خود را بهطور مؤثر رها کنید.
همانطور که نویسندهی مشهور مارک تواین(۱۰۵) گفته، در مواقعی خاص، ناسزا گفتن یا نفرینکردن میتواند باعث آرامشی در انسان شود که حتی قویترین دعاها هم قادر نیست چنین احساسِ آرامشی بهوجود آورد.
توجه داشته باشید که من در اینجا بههیچوجه توصیه نمیکنم این روش را بهعنوان یک عادت دائم رفتاری یا شیوهی برخورد روزانه بهکار گیرید ــ چرا که دراینصورت شما خود به فردی سمی تبدیل میشوید ــ بلکه تنها در مواردی از این روش استفاده کنید که این تنها راه چاره برای شنیدهشدن باشد.
گاه فقط زمانی به شما توجه میشود که شما با چنین رفتاری و با عکسالعملی غیرمترقبه دیگران را وادار به شنیدن کنید.
یک بار قهرمان مشهور تنیس امریکا، پیت سمپراس(۱۰۶) مجبور شد از این روش خشن در یکی از مسابقات خود در انگلیس استفاده کند تا خشم و فشار عصبی ناشی از مسابقه و فشار تماشاگران انگلیسی را از وجود خود بیرون بریزد؛ به اینصورت که یک بار که او در انگلیس در جام ویمبلدون به مصاف حریف انگلیسی خود رفته بود، هربار که امتیاز تازهای کسب میکرد، تماشاگران انگلیسی به شکل توهینآمیزی با خشم و مسخرگی او را هو میکردند. در پایانِ بازی که او برندهی بازی اعلام شد، رو به تماشاچیان انگلیسی کرد و با خشم هر چه تمامتر فریاد زد: «عوضها، حالا حالتان جا آمد؟!» و باید بگویم که بسیاری از امریکاییها از اینکه قهرمان جوانشان در انتهای مسابقه چنین برخورد انتقامجویانهای با تماشاچیان انگلیسی کرده بود بسیار خوشحال شدند، چراکه همواره انگلیسها از بابت مبادی آداب بودن به خود میبالیدند درحالیکه در این مسابقه با سمپراس بسیار ناپسند برخورد

کرده بودند.
نمونهی دیگری از استفاده از این شگرد، یکی از مراجعانم به نام ساندرا(۱۰۷) بود که سالها نفرتی را درون خود حبس کرده بود. اتفاقی که برای او در هیجدهسالگی افتاده بود همواره باعث رنج نهانیاش بود. در گذشته او بهعنوان دستیار دندانپزشک در مطب دندانپزشکی به کار مشغول بود. در آن مطب آنها برای بیحسکردن بیماران از گاز نیتروساکسید(۱۰۸) استفاده میکردند. یک روز دندانپزشکی که ساندرا برایش کار میکرد به او پیشنهاد کرد مادهی نیتروس اکسید را به او تزریق کند تا ساندرا بداند استنشاق این ماده چه حسی به بیماران میدهد. ساندرا پذیرفت و در هنگام استفاده از این گاز خوابآور، دندانپزشک میزان تزریق آن را بالا و بالاتر برد. ساندرا با تنفس آن بیشتر و بیشتر احساس سبکی و بیحالی میکرد، تا جایی که حس کرد مانند پرندهای سبکبال است. آن روز کسی در مطب نبود و همهی بیماران رفته بودند، و آن دندانپزشک نابکار بعد از قراردادن ساندرا در این وضعیت به او تعرض کرد. ساندرا در آن زمان کاملاً بیهوش نبود و متوجه اتفاقی که میافتاد بود، ولی توان مقابله با آن را نداشت. پس از دقایقی ساندرا رفتهرفته به حالت عادی بازگشت و به دستشویی رفت و بهاختیار استفراغ کرد. دندانپزشک وانمود کرد هیچ اتفاقی نیفتاده است. او از ساندرا خواست همهجای مطب را نظافت کند و سطلهای آشغال درون مطب را نیز بیرون ببرد، و سپس از او خواست که به دفترش برود. پس از اینکه ساندرا کاری را که دکتر از او خواسته بود انجام داد، به اتاق دندانپزشک رفت. در کمال ناباوری کارفرمایش همانروز او را اخراج کرد.
تا سالهای متمادی پس از آن، ساندرا از اتفاقی که آن روز در محل کارش برایش افتاده بود دچار احساس بسیار ناخوشایند و عذابآوری شد. درعینحال از اینکه این موضوع را با کسی در میان بگذارد بسیار شرمنده و بیمناک بود و از سویی نمیدانست چه اقدام قانونی درخصوص این اتفاق و پزشک مربوطه از دستش برمیآید. با گذشتِ سالها ساندرا سعی کرده بود آن واقعهی هولناک را در قبرستان ذهنش دفن کند و دیگر راجع به آن نیندیشد. تا اینکه یک روز در حین تماشای تلویزیون شاهد بود همان بلا بر سر یک مریض آمد که مورد تجاوز دندانپزشکش قرار گرفت؛ و این با یک دوربین مخفی فیلمبرداری شده بود. در این هنگام گزارشگر تلویزیونی از بینندگان میپرسید آیا گمان میکنید ممکن است این بلا بر سر شما هم بیاید؟ ناگهان تمامی آن خاطره و بار رنجآورش برای ساندرا زنده شد و این بار خشمی هولناک به سراغش آمد. ساندرا احساس کرد که دلش میخواهد به همان مطب بازگردد و با تمام قدرت بر دهان آن دندانپزشک بکوبد بهطوری که تمام دندانهایش در دهانش خرد شود. اما دیگر تجسم انجام چنین کاری آرامش رفتهی او را به او بازنمیگردانید.

از طرفی دیگر اکنون او زنی متأهل و دارای فرزند بود و نمیخواست که با شکایت قانونی خانواده و زندگیاش را به خطر بیندازد. پس کار دیگری کرد. یک روز به مطب مربوطه زنگ زد و با نامخانوادگی شوهرش وقت گرفت.
زمانی که به مطب رسید، دراتاق معاینه به دستیار دندانپزشک گفت که مشکلی در دندانش دارد که میخواهد آن را بهطور خصوصی با دکتر در میان بگذارد و بدینترتیب دستیار دکتر ساندرا را تنها گذاشت. در همین حال ضربان قلب ساندرا با شدتی عجیب به سینهاش میکوبید و او سعی میکرد با استفاده از شگرد مهار تنفس، آن را آرام کند. سرانجام در باز شد و دکتر به درون اتاق آمد. بهنظر قدری پیرتر میرسید ولی فرق عمدهای نسبت به بیستودو سال قبل نکرده بود. ساندرا از او پرسید: «آیا مرا بهخاطر میآوری؟» دکتر پاسخ داد: «نه! شما را نمیشناسم!» ساندرا ادامه داد: «من همان کسی هستم که بیستودو سال پیش در همین مطب دستیار تو بودم و تو بعد از استفاده از نیتروس اکسید، بر روی صندلی به من دستدرازی کردی!»
در این لحظه رنگ دکتر آشکارا به سفیدی گرایید و بدنش شروع به لرزیدن کرد. ساندرا از جا برخاست و در مقابل در ایستاد تا مبادا دکتر قصد خروج داشته باشد و ادامه داد: «یادت میآید بعد از کاری که با من کردی مرا وادار کردی تمام مطب را تمیز کنم، تمام زبالهی سطلها را خالی و نظافت کنم و پس از آن مرا به اتاق خواندی و مرا از کار اخراج کردی؟» در این لحظه ساندرا به طرف سطل زباله رفت و آن را برداشت و فریاد زد: «حال تو متجاوز کثیف، باید زبالهها را جمع کنی!» و آنگاه تمام زبالههای سطل را بر روی زمین و سروصورت دکتر ریخت. پس از این کار با خونسردی از مطب خارج شد و به طرف خودرواش رفت و با احساسِ رضایتِ هرچه تمامتر به طرف منزل راند. او در تمام مسیر بازگشت با صدای بلند میخندید و از آنچه با آن مرد دیوسیرت انجام داده بود احساس شادی میکرد و درحالیکه چهرهی رنگپریده و لرزان دکتر را تجسم میکرد، از ترس و وحشتی که به او منتقل کرده بود بسیار لذت میبرد و فکر میکرد که از این لحظه به بعد دکتر در هراس خواهد بود که آیا ساندرا از او شکایت میکند و زندگی و شغلش را بر باد فنا خواهد داد یا خیر. ساندرا میدانست که دیگر از آن پس آن مردک در هراس و اضطراب به سر خواهد برد. استفاده از این شگرد در حکم مرهم و دارویی بود که به ساندرا کمک کرد احساس خشم و آزردگیای را که سالها در درون او چون غدهای سمی زندگی کرده بود، از درون خود بیرون بریزد تا از آن لحظه به بعد آرامش به زندگیاش بازگردد. دراصل این کار برای او حکم مهر پایانی بر زخمهای روحی و روانیِ فروخفتهی درونش بود.
درواقع استفاده از این شگرد به شما اجازه میدهد که نقش یک شیرِ درنده را ایفا کنید نه یک گوسفندِ ترسو! با این نحوهی برخورد شما قادرید همهی خشم، فشارها و تشویشهای جسمی و روحی تلنبارشده را که چون زبالههایی

روح شما را مسموم کرده و آرامش را از شما گرفته و درونتان را چون خوره میخورد، با این حرکت از درون خود بیرون بریزید. در این حالت شما قادرید فریاد بکشید، جیغ بزنید، نفرین کنید، سرزنش کنید و طوفان بهپا کنید و هر غصهای را که در دلتان تلنبار شده به زبان آورید. اما همواره بهخاطر داشته باشید که در استفاده از این شگرد با کسی گلاویز نشوید، کسی را نزنید، و به کسی حمله نکنید. تنها از کلام و حنجرهی خود استفاده کنید.

۸. شگرد برخورد توأم با همدلی و مهربانی

حتما شما هم این توصیهی رحیمانه را شنیدهاید که اگر فردی بهصورت شما سیلی نواخت، شما صورتتان را بچرخانید تا به طرف دیگر شما هم سیلی بزند. البته انجام چنین کاری برای اغلب ما کار دشواری است مخصوصا اگر شما جزو آن دسته از کسانی باشید که معتقد به تلافی یا بهعبارتی چشم در برابر چشم هستند.
در مباحث اولیهی این کتاب ریشهها و دلایلِ سمبودن افراد را حسادتها و مقایسهها، عدم اعتمادبهنفس و احساسِ حقارت دانستیم. یکی دیگر از دلایل عمدهی سمبودن برخی افراد، متواند محرومیت از عشق و محبت و توجه کافی اطرافیان نسبت به آنها باشد، و گاه مبینیم این افراد در دورهی کودکی یا رشد خود از طرف خانواده یا اجتماع مورد بدرفتاری قرار گرفتهاند یا آسیب دیدهاند. گاه در برخورد با این افراد، تنها طریقی که متوان آنها را هدایت یا تحمل کرد توجه نشاندادن و واکنشهای توأم با عشق و محبت به آنهاست.
بدون شک برای اینکه بتوانید به فردی سمی (که باعث آزار و ناراحتی شماست) عشق و توجه نشان دهید، باید دارای قدرت باطنی بسیار و انگیزهی کافی باشید تا بتوانید خشم خود نسبت به این افراد را به مهربانی تبدیل کنید. معمولاً در برخورد با این افراد حس غریزیتان به شما میگوید که رفتارِ فرد سمی را تلافی کنید یا حتی پاسخی محکم و دندانشکن به او بدهید. ولی آیا تابهحال این توصیه را شنیدهاید که میگوید: «آدمهای بد را با خوبهای خود شرمنده کنید؟»
این شگرد به شما میگوید افراد ناجوری هم هستند که بهجای اینکه بخواهید آنها را تنبیه و رفتارشان را تلاقی کنید، متوانید با توجه و محبت نشاندادن به آنها زمینه و فرصت را برایشان فراهم کنید تا اعتمادبهنفس خود را بازیابند و شخصیت خود را تغییر دهند یا بهبود بخشند.
در استفاده از این شگرد همواره باید در نظر داشته باشید با اینکه رفتار فرد سمی با شما ناپسند و آزاردهنده بوده، شما نباید خویشتنداریتان را از دست بدهید؛ بلکه انتخاب دیگرتان متواند این باشد که خونسرد باشید و در واکنش

به این فرد از لحنی آرام همراه با لبخندی دوستانه استفاده کنید. مپرسید چگونه متوان با فردی سمی برخوردی دوستانه داشت؟ تنها این را در نظر بگیرید فردی که با شما اینگونه برخورد مکند یا نسبت به هرکس و هرچیز منفی و سمی است، حتما فردی است از درون تهی و خالی، یا شاید احساس مکند همه طردش کردهاند و کسی به او توجه نمکند که اکنون چنین رفتارهایی بروز مدهد. با درنظرگرفتن چنین عواملی احتمالاً شما نیز در مورد این فرد دچار احساس دلسوزی و تأثر خواهید شد.
در اغلب موارد مبینیم که با برخورد دوستانه و مهرآمیز با اینگونه افراد در رفتارشان تغییر و تحول بهوجود خواهد آمد. بعد از برخورد دوستانه با آنها مبینید که لحن آنان آرامتر مشود، عکسالعملهای خشنشان قدری فروکش مکند و حتی ممکن است به شما لبخند بزنند و سعی کنند رفتار مناسبتری نشان دهند.
یکی از مراجعان من به نام وِرا(۱۰۹) که کارمند بانک بود، در مقابله با مشتریانی که عبوس و بداخلاق بودند و برخورد خوبی با کارکنان بانک نداشتند از این شگرد استفاده مکرد. درحقیقت هرگاه کارکنان بانک با مشتریِ کجخلقی روبهرو مشدند و نمدانستند چگونه با او برخورد کنند او را به ورا ارجاع مدادند. ورا قادر بود چنین مشتریانی را هدایت و کمک کند چرا که با رفتارهای تند و عصبانیتها و بهانهجوییهای مشتریان برخوردِ شخصی نمکرد و به قولی آن را به خود نمگرفت، بلکه آن را به حساب نارضایی آنان از نحوهی راهافتادن کارشان در بانک مگذاشت و با حوصله و لبخند سعی مکرد به آنان کمک کند. او تلاش مکرد مشتری ناراضی را با گوشدادن و تصدیق آرام کند و با لحنی متین برخورد آنان را تغییر دهد. وقتی مشتری مربوطه متوجه مشد که ورا از وی جانبداری مکند و سعی دارد مشکل او را رفع کند، بهطور ناخودآگاه رفتارش تغییر مکرد و با برخوردی مثبتتر با ورا صحبت مکرد.
شما نیز مانند ورا در هنگام استفاده از این شگرد باید به فرد سمی نشان دهید که دشمنش نیستید و در جهت موافق او قرار دارید. باید این کار را با ملایمت، خالصانه، و با عشق انجام دهید. به خاطر داشته باشید که گاه همدردی با فرد سمی بسیار چارهسازتر و مؤثرتر از اردنگزدن به اوست.

۹. شگرد تلافیِ تخیلی ـ نیابتی

این شگرد متواند به شما کمک کند با استفاده از تخیل یا تصویرپردازی ذهنی، قدری از فشار عصبی ناشی از عملکرد افراد سمی را از درون خود بیرون بریزید.
یکی از مراجعان من نامزد خود را به یک رستوران گرانقیمت چینی برده بود.

اما رستوران بسیار بد بود، غذا تهوعآور، و پیشخدمتها هم بسیار بادب بودند. او از پیشخدمت خواست غذایش را عوض کنند زیرا هنوز نپخته بود و نمشد آن را خورد. آنها این کار را کردند ولی در انتها از او بابت این موضوع پول بیشتری گرفتند. آن روز همانطور که او داشت این قضیه را برای من تعریف میکرد، با یادآوری آن صورتش قرمز و قرمزتر مشد و دوباره از بهخاطرآوردن آن ماجرا بسیار عصبانی شد. اما در این میان مشاهده کردم چهرهاش حالت موذیانهای پیدا کرد و با کمال تعجب در مقابل من با صدای بلند شروع به خندیدن کرد و سپس به من گفت: «میدانید دلم میخواهد چهکار کنم؟ یک بار که رستورانشان خیلی شلوغ و پر از مشتری است به آنجا بروم و یک کیسهی بزرگ پر از بچهگربه و تولهسگ و موشهای سفید کوچولو را آنجا ول کنم تا بروند داخل دست و پا و غذای مشتریها، تا آنها هم بفهمند که واقعا در چه رستورانی دارند غذا میخورند!»
با تجسم چنین کاری، آنچنان با صدای بلند و قهقههزنان میخندید که بهسختی میتوانست تجسماتش را برای من تعریف کند و ادامه داد: «تصورش را بکنید! پیشخدمتهای رستوران کارشان را ول کنند و بیفتند دنبال این جانوران. میتوانم صاحب رستوران را مجسم کنم که از عصبانیت دارد منفجر میشود و بر سر پیشخدمتها فریاد میکشد!»
زمانی که مراجعم دفتر مرا ترک میکرد، میدیدم که با این تجسم طنزآلود که بهطور ناخودآگاه برای خود ساخته بود، با چه احساس خوشایندی راهی منزل میشود. چرا که احساس عصبانیتش را با این کار بیرون ریخته بود و در تخیل خود، حق آنان را کف دستشان گذاشته بود. البته تردیدی نیست که در زندگی حقیقی او چنین کاری را با آن رستوران نمیکرد اما صرفا چنین تخیلی باعث شده بود که از احساسِ سمی خود نسبت به آن رستوران و خدمات ناجورش رهایی پیدا کند.
درواقع ابزار این شگرد استفاده از تخیل است. به این معنی که این اتفاق در حقیقت بهوقوع نمیپیوندد و شما اینگونه تخیلات خود را عملاً در زندگی واقعی پیاده نمیکنید.
مثلاً زمانی که مشغول تماشای یک مسابقهی بوکس هستید ناخودآگاه رئیس خود را (که دل خونی از او دارید) مجسم میکنید که ضربهی سنگین یکی از این مشتها حوالهاش میشود، و بهدنبال آن احساس خوبی به شما دست میدهد چرا که بهطور ناخودآگاه چنین تصوری، از میزان خشم و نفرت درون شما نسبت به شخص متخاصم میکاهد.
گاه حتی دیده شده افرادی که از آزارهای یک فرد سمی در عذاب بودهاند و توان رویارویی با او یا تلافیِ عمل او را نداشتهاند، با استفاده از کاغذ و مداد آن فرد را به اشکال موهن و ترسناکی بر روی صفحات کاغذ کشیدهاند، مثلاً او را به صورت یک هیولا یا خفاش ترسیم کردهاند، و پس از اینگونه ترسیمات

و تشبیه آنها به فرد مذکور، کاغذها و تصاویر را با حرص پاره کرده یا آتش زدهاند و سپس بهدور انداختهاند و بدینصورت خشم خود را نسبت به آن فرد برونریزی کرده و کاهش دادهاند.
گاه برخی افراد در زندگی شما به حدی سمی و باعث عذاب هستند که در دلتان ناخودآگاهانه آرزوی مرگ یا ناکار شدن او را میکنید. هرچند که باید بگوییم این نوع افکار و آرزویِ بد کردن برای هر فردی، ولو سمی، روا نیست. از سویی از لحاظ اخلاقی و وجدانی چنین تصوراتی پسندیده نیست، ولی باید بگوییم اگر گاه شما چنین احساس یا تخیلی دربارهی کسی داشتهاید، این احساسی طبیعی است که بسیاری از افراد ممکن است دستکم یک بار در عمر خود چنین حسی را نسبت به شخصی کرده باشند یا روزانه چنین تخیلاتی نسبت به بعضی از افراد به ذهنشان خطور کرده باشد. اگر گاه چنین تصوراتی به ذهن شما نیز خطور کرده بدانید که این امری غیرطبیعی نیست، ولی مراقب باشید که ذهنتان بیش از حد با آنها درگیر نشود و پا را از گلیمتان فراتر نگذارید که این کار بر بارِ منفی احساسات شما میافزاید.
بسیاری از ما بهطور ناخودآگاه یا غیرمستقیم چنین تخیلاتی کردهایم. همانگونه که در فیلمها میبینیم قهرمان مورد علاقهی ما دشمن را چگونه تارومار میکند و حقش را کف دستش میگذارد، این احساس خوب نیز در پی تخیلاتمان نسبت به فرد سمی به ما دست میدهد. اما همواره متوجه هستیم که اینها صرفا محدود به صفحهی تلویزیون یا تصویرپردازیهای درون ذهن ماست و باید به همانجا نیز محدود شود. اگر دفعهی دیگر خواستید به فرد سمی زندگی خود درس ادب بدهید یا او را تنبیه کنید، میتوانید در ذهنتان او را به قهرمانان قوی و قدرتمند فیلمهای مورد نظرتان بسپارید. ممکن است این افکار به نظر بیمارگونه یا دگرآزارانه بیاید، ولی بدون شک بسیار بهتر از این است که هر کسی خود در زندگی واقعی نسبت به انجامِ آن اقدام کند. در مواردی که آتش خشم شما باعث پریشانی و جوشوخروشِ درونی بیش از حد شماست، این روش میتواند قدری از خشم درون شما را آزاد کند، خشمی که اگر راهی برای برونریزباش پیدا نکند ممکن است باعث نابودی روح و روانتان شود.
در اینجا یک بار دیگر تأکید میکنم که این شگرد تنها یک تجسم خیالی است. شما ممکن است مجسم کنید که از شدت خشم سیلی بر صورت دشمنتان نواختهاید یا مثلاً در یک کتککاری موهایش را کشیده یا کتک جانانهای به او زدهاید، یا کسی را که به شما آسیب رسانده نفرین میکنید یا آرزو میکنید آن کسی که باعث بدبختی شماست دردِ بیدرمان بگیرد. ولی همواره فراموش نکنید که این صرفا تجسمی ناخودآگاهانه است که اگر هم از ذهن شما بگذرد، تنها برای لحظاتی ذهن شما را اشغال کرده و پس از آن احساس خوشحالی میکنید چرا که در تصورتان طرف را ادب کردهاید. ولی مواظب باشید که

بیش از این به آن پروبال ندهید و همواره در زندگی از درگیری جسمی یا کشیدن نقشههای شوم برای هرکس، ولو دشمن خود، بهشدت بپرهیزید. در غیراینصورت عواقب آن متواند صد بار بیشتر از رنج درونیِ فعلتان باشد. بهعبارتی هیچگاه سعی نکنید شخصا مجری قانون شوید.

۱۰. شگرد قطع رابطه با فرد سمی

شگرد «قطع رابطه» معمولاً در مواردی استفاده میشود که شما با فردی مواجه هستید که آزارش نسبت به شما پایانی ندارد؛ یعنی افرادی که به شما ثابت کردهاند به هیچ روش دیگری دست از بدکردن به شما برنمیدارند یا بهقدری آسیبزننده هستند که دیگر بهتر است عطایشان را به لقایشان ببخشید و برای همیشه آنها را از متنِ زندگی خود کنار بگذارید. در چنین مواردی مجبورید با این افراد قطع ارتباط کامل کنید و دیگر برایتان اهمیتی نداشته باشد که آنها در زندگی شما یا در کنار شما باشند. دیگر برایتان مهم نباشد که آنها در زندگیشان چگونهاند و چه میکنند، زندهاند یا مرده، خوشبختند یا خیر. هرچند که برایشان هیچ آرزوی بد و ناجوری نمیکنید ولی دیگر مطلقا کاری با آنها ندارید. آنها را پشت سر میگذارید و دیگر پشت سرتان را هم نگاه نمیکنید.
زمانی من دوستی داشتم به نام سامانتا(۱۱۰) که با هم بزرگ شده بودیم و با هم به دانشکده رفته بودیم. او آدم نحسی بود چون همیشه نسبت به اطرافیانش حس حسادت و رقابت داشت و از همه ایراد میگرفت، اما ما با هم دوست ماندیم چرا که پیشینهی مشترکی داشتیم و من او را همانگونه که بود پذیرفته بودم. یک روز سامانتا در میانِ روز، گذرش به محل کار من افتاد و به دیدن من آمد. من در آن روز بسیار گرفتار بودم ولی با وجود این محض خاطر او حتی وقت چند تا از مراجعانم را جابهجا کردم و منتظر او شدم تا او را برای ناهار بیرون دعوت کنم. سامانتا وارد دفتر من شد و بلافاصله متلک نیشداری در مورد چیدمان و تزئینات دفتر من به زبان آورد، که البته من کنایهاش را نادیده گرفتم. زمانی که برای ناهار به اتفاق او دفترم را ترک میکردیم به منشام گفتم: «یادت نرود که امروز باید به سنگاپور زنگ بزنی، چون باید حتما آن مقاله را همین امروز منتشر کنیم. ضمنا یادت نرود به آقای جونز زنگ بزنی و بگویی که ما مقداری خرت و پرت لازم داریم.»
منشی من بسیار محترمانه و همراه لبخندی صمیمانه پاسخ داد: «نگران نباشید دکتر گلاس! اوقات خوبی با دوستتان داشته باشید. مطمئن باشید وقتی برگردید همهی این کارها را انجام دادهام.»
پس از اینکه من با سامانتا در رستوران نشستیم او بدون مقدمه از من پرسید

من در زندگام چه برنامهای دارم و به چه کاری مشغولم؟ از آنجا که سالهای متمادی با او دوست و نزدیک بودم، برایش بهصورت بسیط و کامل توضیح دادم که چه برنامههایی دارم و هدفم در زندگی گسترش صلح و آرامش بین انسانها از طریق گفتگوی دوستانه است.
اغلب شما ممکن است تصور کنید بعد از اینکه من اهداف انساندوستانهام را اینگونه برای نزدیکترین دوستم شرح دادم، او لبخندی به من زد و گفت: «چه هدف ارزشمندی! مىدانم که برای این هدفت داری با تمام وجود تلاش مىکنی! خسته نباشی! من به تو افتخار مىکنم.» اما آنچه اتفاق افتاد این بود که دوست قدیمی من نگاهی به من کرد و گفت: «مىدانی چیست لیلیان؟(۱۱۱) صلح جهانی از خود آدم شروع مىشود. تو چطور مىتوانی به منشی خودت دستور بدهی و با او اینجوری حرف بزنی وقتی ادعا مىکنی که مىخواهی صلح جهانی را گسترش دهی؟»
با شنیدن این حرف او مات و مبهوت ماندم! از ذهنم گذشت دیگر در این لحظه شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی هم نمىتواند بهتنهایی به من کمک کند. دیگر شگرد خنده و شوخی هم افاقه نمىکرد. درحقیقت باید بگویم برای چند لحظه همهی شگردهایی را که برای مقابله با این قبیل برخوردهای افراد سمی بلد بودم در ذهنم مرور کردم و هیچیک را مناسب ندیدم جز شگرد قطع رابطه. در اینجا دیگر به این نقطه رسیدم که باید این آدم را برای همیشه از زندگام کنار بگذارم.
در آن لحظه پس از آنکه قدری خودم را جمعوجور کردم مستقیم در چشمان سامانتا نگاه کردم و گفتم: «مىدانی چیست سامانتا؟ من در سرتاسر زندگام سعی کردهام در مواجهه با رفتارها و گفتارهای تو خودم را مهار کنم، درحالیکه تو همواره چیزی منفی در آستین داری که به من بگویی! اکنون بهنظرم مىرسد که دیگر برایم بس باشد. دیگر دلم نمىخواهد با تو دوست باشم و دیگر نمىخواهم تو بخشی از زندگام باشی!» این را که گفتم از جا برخاستم و پشتم را به او کردم و از آنجا دور شدم و دیگر هیچگاه پشت سرم را نگاه نکردم.
پس از آن سامانتا تلاش زیادی کرد تا با من تماس بگیرد، ولی دیگر فایده نداشت. من در آن لحظه تصمیم گرفته بودم تا برای همیشه این انرژی منفی را از زندگام کنار بگذارم. او از زندگی من کنار گذاشته شده و دیگر هرگز راهی برای ارتباط مجدد ندارد. ممکن است بگویید: «چه بىعاطفه! چطور توانستی فردی را که سالیان متمادی مىشناسی و با او دوست بودهای اینگونه از زندگات بیرون بیندازی؟» اما به من بگویید چگونه اجازه بدهم فردی که همواره در حال کوچککردن من است و هیچگاه مرا حمایت نکرده و همیشه نگاهی انتقادی به من دارد باز هم در زندگام حضور داشته باشد؟ درحالیکه افراد بسیار شایسته و مثبت دیگری وجود دارند که آرزوی موفقیت و بهترینها

را برای من دارند؛ از سنخ همان کسانیکه به ما ایمان دارند و احترام میگذارند و دائم با گفتههای منفی احساس شادی و رضایت ما را نابود نمیکنند. دیگر برای دوستی و ارتباط من با سامانتا انگیزهای وجود نداشت. درحقیقت او در اغلبِ موارد برای من باعث رنج و ناراحتی بود.
من از سامانتا متنفر نیستم. در اصل احساسی نسبت به او ندارم و فقط خوشحالم که دیگر از زندگی من بیرون رفته است.
با استفاده از شگرد قطع رابطه، شما با فرد قطع رابطه میکنید نه به این دلیل که دوستش ندارید، بلکه شاید دوستش هم داشته باشید. شما دراصل با او قطع رابطه میکنید تا محدودیتی دائم برای این رابطه قائل شوید؛ شاید که آن فرد برود و دربارهی رفتارهایش فکر کند و ببینید چگونه با اینگونه برخوردها باعث آزار اشخاص میشود تا جاییکه دیگران با او قطع ارتباط میکنند. خوشبختانه شما نیز دیگر ناچار نیستید به آن فرد وابسته و دلبسته باشید و قربانی رفتارهای سمماش شوید.

واکنشهایی که هرگز نباید از شما سر بزند:

۱. هیچگاه به خودویرانگری متوسل نشوید.

هیچگاه خشمی را که از فرد سمی دارید بر سر خودتان تخلیه نکنید. برای تحمل فرد سمی هیچگاه به مسکرات و مواد مخدر روی نیاورید. روبآوردن به این مسکنهای کاذب نهتنها مشکل شما را حل نمیکند بلکه آن را چند برابر میکند. همچنین مواظب باشید بهمنظور تحمل فشار عصبی ناشی از رفتار افراد سمی، ناخودآگاهانه به پرخوری یا اختلالات رفتاری نظیر آن روی نیاورید. این راهحلهای کاذب ممکن است به شما تسکین موقتی بدهد ولی باعث به خطر افتادن تندرستی و موفقیت، و همچنین کوتاهشدن عمر شما و تخریب رابطهی دیگران با شما میشود.
به زندگی و سلامت خود صدمه زدن کاری بس غیرعقلانی و غیرقابل توجیه و پذیرش است. یک بار دختر پانزدهسالهای دست به خودکشی زد چرا که تحمل رفتارهای شریرانهی همکلاسها و همسالان خود را که او را هدف ریشخند و آزار خود قرار داده بودند نداشت. این بهراستی فاجعهای غمانگیز است. از آن فاجعهبارتر، بالارفتن درصد خودکشی بین جوانان و نوجوانان در سالهای اخیر است. میپرسید چرا؟ در درجهی اول بهسبب فشارهای همسالان و همکلاسها و دیگر بهدلیل اینکه از طرف آنها مورد پذیرش قرار بگیرند و طرد نشوند.
برای مقابله با آدمهای سمی راههای زیادی وجود دارد. بدانید که به خود آسیب زدن جزو هیچکدام از این راهها نیست. اگر شما بر اثر آسیبهای فردی سمی

خود را در مرحلهای یافتهاید که حتی فکر خودکشی به سراغتان آمده، این افکار را از خود دور کنید و به مراکز مشاوره یا فرد معتمدی که قادر است به شما کمک کند مراجعه کنید و مشکلتان را در میان بگذارید. مسلم بدانید که همیشه برای کمککگرفتن راههای متعدد و بیشماری وجود دارد که ممکن است شما از آنها آگاه نباشید و به کمک دیگری، این راه یا راهها را بیابید.

۲. هیچگاه در مقابله با فرد سمی به خشونت جسمی یا نزاع متوسل نشوید.

همانگونه که بارها در این کتاب تأکید شده، مطلقا از هرگونه برخوردهای خشن جسمی و گلاویزشدن برای پاسخگویی به افراد سمی بپرهیزید.
عواقب واکنشهای خشن، ارزش چنین برخوردهایی را ندارد. برای مثال مراجعی داشتم که از شدت خشم نسبت به فردی که پسرش را مورد آزار جنسی قرار داده بود، اقدام به کشتن او کرد و اکنون خود به کیفر قتلی که انجام داده گرفتار قانون است. ممکن است هر پدر و مادری که داستان این مراجع مرا بشنود آنچنان از فرد متجاوز عصبانی و خشمگین شوند که حتی خود نیز تصور کشتن آن فرد را به ذهنشان راه دهند، اما نتیجهی چنین اقدام خودسرانهای این شد که اکنون این پدر در زندان حبس شده و از بودن با پسرش که بسی دوستش میداشت محروم شده است چرا که در حال گذراندن دوران محکومیت خود است.
بارها گفتهام و باز تأکید میکنم که برای مقابله با فرد خاطی یا سمی راههای منطقیتری نظیر گفتگو وجود دارد. هیچکس حق ندارد به فردِ دیگری بهصورت جسمی آسیب بزند، و اگر هم کسی جسما به شما آسیب زد یا قصد آن را داشت، شما باید از راههای قانونی برای دفاع و محافظت از خود اقدام کنید.
همواره به یاد داشته باشید که هیچ توجیهی ندارد کس دیگری را بهطور جسمی و بدنی مورد حمله یا آسیب و ضرب و شتم قرار دهید. هر اقدام اینچنینی نسبت به هر فردی ولو سمی و خاطی، با عواقب قانونی یا پیشبینیشدههای مواجه خواهد شد که میتواند وضعیت موجود را برای شما بسیار بدتر و پیچیدهتر از قبل کند.

۳. هیچگاه برای مقابله با فرد سمی به گروگانگیری متوسل نشوید.

هیچگاه از بچهها یا فرد ثالث برای تلافی یا انتقامگیری استفاده نکنید. متأسفانه ما در بسیاری از طلاقها شاهد این روش هستیم که البته نتیجهی آن اوضاع را بسیار وخیمتر میکند. کودکان بهدفاع در جریان طلاق والدین از نظر روحی نابود میشوند و این نهفقط بهصرفِ طلاق بلکه به دلیل سوءاستفادهی

والدین از آنها در جریان لجبازیها و تلافیهای حین جدایی است. این مشکل زمانی بیشتر رخ مینماید که والدین هر یک جداگانه شروع به بدگویی یا به عبارتی شستشوی مغزیِ فرزند خود در مورد همسرشان میکنند تا بچهها را نسبت به آن والد، بدبین یا با او دشمن کنند؛ و دراصل از فرزندان بهعنوان وسیلهی آزار طرف مقابل استفاده میکنند. بدون شک این روشی بیمارگونه، خودخواهانه، غیراخلاقی، و غیرقابل دفاع است. باید بدانیم که طلاق هم اقتضائات و الزامات خاص خود را دارد. برخی افراد در جریان طلاق بسیار غیرانسانی و در نهایت بیعاطفگی نسبت به همسر و فرزندانشان عمل میکنند و برخی دیگر بسیار دوستانه و شرافتمندانه به زندگی زناشویشان خاتمه میدهند و حقوق فرد مقابل را زیر پا نمیگذارند.
بهخصوص در مورد فرزندان، شما نمیتوانید فردی بیگناه را ابزاری برای این قرار دهید که از فرد مقابل خود انتقام بگیرید. دراینصورت خود شما هم موجودی بسیار سمی و بیمار هستید.

۴. از چسبیدن به دیگران و تلاش «سریشگونه» برای علاقهمند کردن آنها به خودتان بپرهیزید!

شما هیچگاه بهزور یا با تقلا نمیتوانید کسی را متقاعد کنید شما را دوست داشته باشد، پس بهتر است از تلاش برای علاقهمند کردن فردی که به شما تمایلی ندارد و توجهی نشان نمیدهد یا رابطهاش را با شما قطع کرده خودداری کنید. اگر رابطهی شما با فردی ازهمگسیخته یا فردی دوستی و رابطهاش را با شما خاتمه داده، تلاش نکنید با توسل به هر راهی این رابطه را دوباره زنده کنید یا آن فرد را به برقراری دوستی مجدد با خود وادارید. اگر نمیتوانید فردی را که دوست داشتهاید فراموش کنید، بهجای آویزانشدن به او و التماسکردن و کوچککردن خودتان، به مشاور مراجعه کنید تا در فراموشکردن آن فرد، غلبه بر احساساتتان و مهار عواطف به شما کمک کند.

۷. مناسبترین شیوهها برای مقابله با هر دسته از افراد سمی

بهخاطر دارید که در طبقهبندی افراد سمی، آنان را به سی دستهی مختلف تقسیم کردیم. اکنون در این فصل میخواهیم ببینیم چه روشی در برخورد با هر یک از این گروهها مناسبتر است.
بهخاطر داشته باشید که ویژگی مشترک افراد همهی این گروهها، اعتمادبهنفس پایین و احساس بیارزشی است.
تحقیقات گستردهی روانشناسی در مورد افرادی که اعتمادبهنفس اندکی دارند ثابت کرده است که اینها ناخودآگاهانه بهگونهای رفتار میکنند که رابطهها را خراب کنند یا هر کاری که از دستشان بربیاید انجام میدهند تا احساس مهمبودن خود را به اثبات برسانند. علاوهبراین، هر یک از این گروههای سمی شیوه و مهارتهای هولناک گفتاری خود را دارند که درواقع بهطور غیرمستقیم گویای ضعفهای درونی آنهاست. در این فصل شما میآموزید که بهترین طریقهی مواجهشدن با هر یک از گروهها چیست و همچنین در این فصل یاد میگیرید که از میان ده شگردی که در فصل گذشته مطرح کردیم، کدام یک میتواند بیشترین تغییر را در رفتار فرد سمیِ مورد نظر شما بدهد. در انتخاب هر یک از این شگردها باید دو نکته را در نظر داشته باشید: نخست اینکه مشخص کنید این فرد در کدامیک از گروههای سمی قرار میگیرد؛ چراکه برخی از شیوهها در مقابله با اینها از سایر فنون مؤثرتر است. دوم اینکه این فرد حقیقتا چه نقش و جایگاهی در زندگی شما دارد (مثلاً مادر شماست یا همسایهتان).
در فصل بعدی راههای مقابله با فرد سمی را براساس نقشی که در زندگی شما دارد خواهید آموخت. اما در این فصل تمرکز بر این است که کدام شگرد برای رویارویی با کدام فرد سمی مؤثرتر است.

۱. افراد تحقیرکننده

اشخاصی که دائما دیگران را تحقیر میکنند جزو آن دسته از افراد سمی هستند که پایینترین میزان احساس ارزندگی را دارند، بنابراین بهترین شیوه برای برخورد با آنان (از میان ده شگردی که در فصل گذشته برای مقابله با آنها مطرح کردیم) شگرد «پرسش توأم با آرامش» یا شگرد «مهربانی همراه با همدلی و توجه» است. در استفاده از شگرد پرسش، فراموش نکنید که لحن و نحوهی پرسش شما نباید با جروبحث و سرزنش همراه باشد چرا که باعث میشود فرد سمی بلافاصله به دفاع از خود بپردازد و در برابر شما جبهه

بگیرد؛ حتی ممکن است رفتارهای خشنتر و نامناسبتری نشان دهد. در اینصورت دیگر شما به نتیجهی مورد نظرتان دربارهی تنبیه این فرد نخواهید رسید. در اینجا برای شما موقعیت فرضی استفاده از چنین شگردی را به تصویر میکشم.

در رستوران:

فرد سمی: «آن آقاهه را نگاه کن! مثل گاو غذا میخورد!»
شما: «مگر چهجوری غذا میخورد؟»
فرد سمی: «حالِ آدم را به هم میزند! خیلی تند تند غذا میخورد و یکدفعه غذا را میبلعد! اصلاً ادب و تربیت ندارد!»
شما: «حالا چرا اینقدر تو را ناراحت میکند؟»
فرد سمی: «چون که وقتی نگاهش میکنی از غذاخوردنش بدت میآید!»
شما: «به عقیدهی من که ناراحتی تو بیشتر از این است که خیلی وقت است اینجا نشستهای و منتظری غذایت را بیاورند و از بیکاری داری مردم را نگاه میکنی. حالا هم که میبینی غذای آن مرد جلویش است و دارد میخورد، احتمال بده شاید دلیل اینکه آنطوری غذا میخورد این است که بندهخدا خیلی گرسنه است!»
فرد سمی: «خب آره!»
شما: «شاید دلیل اینکه اینقدر از غذاخوردن آن مرد بدت میآید این است که خودت گرسنهای و مجبوری با اشتها غذا خوردن او را تماشا کنی. به همین دلیل بهنظرت میآید که مثل گاو غذا میخورد.»
فرد سمی: «درست است! بهنظرم دلیلش همین است!» و لبخند میزند.

با این روش شما دراصل ذهن فرد را مورد پرسش قرار میدهید تا ببینید حقیقتا چه چیز در آن لحظه او را اذیت میکند. همانگونه که شما پرسشهای منطقی خود را بهدنبال هم مطرح میکنید (در این شگرد فرد را به چیزی متهم نمیکنید) متوجه میشوید که نگرش سمی فرد نیز تغییر میکند.
با پرسشهای شما فرد میتواند رفتهرفته آرام شود و عصبانیتش را کنار بگذارد یا حتی در انتها به شما لبخندی تحویل دهد. طریق دیگر استفاده از این شگرد میتواند تنها طرح یک پرسش باشد و نه بیشتر. نظیر: «حالا تو چه کار داری که چرا اینجوری غذا میخورد؟» یا: «چرا در مورد این بندهخدا حرفِ بد میزنی؟ مگر به تو چه کار دارد؟»
در اینجا فرد سمی ناچار است از اظهارنظر در مورد آن فرد دست بردارد چراکه با پرسش شما متوجه میشود شما از گفتهی او خوشتان نیامده و

گفتارش از نظر شما قابل قبول نیست.
معمولاً اگر فردی شما را تحقیر میکند یا مورد نکوهش قرار میدهد به این دلیل است که شما چیزی دارید که او آرزوی داشتنش را دارد، یا از ویژگیای برخوردارید که او توان آنگونه بودن را در خود نمیبیند. در بیشتر موارد این افراد در کنار شما دچار احساس بیکفایتی میکنند. در این مواقع، انتخاب دیگر شما میتواند استفاده از شگرد رویارویی توأم با محبت و مهربانی باشد.

۲. فرد سمی از نوع وراج

اولین راهکاری که شما در تحمل افرادِ وراج باید بهکار ببرید شگرد تنفسی برای تخلیهی فشار عصبی ـ هیجانی است. این شیوه به شما اجازه میدهد خونسردیِ خود را بازیابید تا در انتها مجبور نشوید دستهایتان را روی گوشتان بگذارید و فریاد بکشید: «خفه شو! خفه شو! خفه شو!»
شما ناچارید به طریقی به فرد وراج بفهمانید که پرحرفیهای بیوقفهاش برای شما قابل تحمل نیست. پس بعد از بهکارگیری شگرد تنفسی، شگرد رویارویی مستقیم را به شما پیشنهاد میکنیم. بهتر است از این شیوه در حضور دیگران استفاده نکنید، یعنی آبروی فرد را نبرید. از طرفی دلیل عمدهی وراجیهای بیش از حد این افراد این است که بدینترتیب میخواهند مورد توجه و پذیرش دیگران باشند، اما نمیدانند چگونه! حتی در زمان استفاده از شگرد رویارویی مستقیم گاه لمس دوستانهی این افراد نیز توصیه میشود (مثلاً دوستانه دست روی شانهشان بگذارید). شما حتی میتوانید اینگونه شروع کنید که به فرد مزبور بگویید چقدر دوستش دارید (البته اگر دارید) و میتوانید دستی بر شانهاش بزنید و در همین زمان از شگرد رویارویی توأم با همدلی و مهربانی نیز استفاده کنید و در ادامه بگویید که او فقط گاهی زیاده از اندازه صحبت میکند و حرفهایی میزند که مورد علاقه و توجه دیگران نیست. میتوانید فرد وراج را تشویق کنید که در هنگام صحبت به حالات چهره و عکسالعملهای افراد توجه کند تا متوجه شود که آیا دیگران علاقهای به شنیدن حرفهای او دارند؟ آماده باشید که بعد از این صحبت شما، فرد وراج متعجب و متحیر شود و دست به دفاع و توجیه بزند. در چنین حالتی شما ناچارید قدری صریحتر و بیپردهتر با او صحبت کنید. مثلاً برایش مثالهایی از رفتارش و واکنشهای دیگران در قبال رفتار و گفتار او بزنید و درعینحال به او این اطمینانخاطر را بدهید که شما قصد انتقاد از او یا کوچککردن او را ندارید، بلکه فقط میخواهید در بهبود روابطش با دیگران به او کمک کنید.
برای کمک بیشتر میتوانید به او بگویید زمانی که در جمع هستید و او ناخودآگاهانه به پرگویی و وراجی دست میزند، شما میتوانید با یک حرکت سر

و صورت یا چشم و ابرو به او بفهمانید که دوباره دارد پرگویی میکند. البته در اغلب موارد، زمانی که این موارد را به آنها تذکر میدهید با عکسالعملهای دفاعی و توجیههای آنها مواجه خواهید شد. این بیشتر به این دلیل است که آنها در مسیر تربیت و رشد فکری شخصیتی خود به آن درجه از پختگی و توانمندی نرسیدهاند که متوجه واکنشهای ناخوشایند دیگران در برابر چرندگوییهای خود بشوند. آنها معنای چهرهی کسل و ملول اطرافیان را درنمییابند، یا واکنش دیگران برایشان اهمیتی ندارد و بهعبارتی خود و پرگوییهایشان را به دیگران تحمیل میکنند. اگر پس از تذکر دوستانهی شما فرد وراج هنوز متوجه منظور یا راهنمایی شما نشد یا همچنان به دفاع از خود یا پرگویی ادامه داد، شاید لازم باشد که قدری دیگر صریحتر و بیپردهتر با او حرف بزنید و بهعبارتی از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کنید تا بیش از این بازیچهی چنین فردی نشوید.

۳. افراد خودویرانگر

قبلاً در تشریح افراد خودویرانگر گفتیم که اینها مملو از حسِ خودبیزاری هستند و از گفتههایشان درمییابید که چقدر از خود متنفرند بهطوری که دائم در حال تحقیر خود هستند. به همین سبب بهترین شگردی که در برخورد با اینها توصیه میشود شگرد برخورد توأم با محبت و مهربانی است. نیاز اصلیِ این دسته از افراد برخوردِ توأم با محبت و توجه است چرا که به احتمال زیاد در دوران رشدشان محبت و عشق کمی از جانب اطرافیان، بهخصوص اعضای خانواده نثار آنها شده است. در غیر اینصورت تا این حد احساس ازخودبیزاری نمیکردند. همانگونه که در فصول گذشته در توصیف این افراد گفتیم، اینها برای رسیدن به هدف ناخودآگاهشان که همان نابودیِ خود است، به الکل و سیگار، مواد مخدر، و پرخوری و نظایر آن روی میآورند چرا که کمبود توجه و محبت، آسیبهای زیادی به آنها زده است. درواقع میتوان گفت که اینها تشنهی محبت و توجه و پذیرفتهشدن از جانب دیگراناند. حتی گاه ناچار میشوید در برخورد با آنها به روشِ «چوب استاد به ز مهر پدر» متوسل شوید، به این معنا که مستقیم پا پیش بگذارید و محدودیتها و نظارتهایی را بر آنان اِعمال کنید. بگذارید برایتان مثال برنادت را بیاوریم. برنادت به نامزد خود تئودور اخطار داد که تنها درصورتی با او ازدواج خواهد کرد که او به مشاور مراجعه کند تا بتواند دست از میگساری و پرخوری بردارد و وزنش را کم کند؛ در غیر اینصورت برنادت میدانست که درگیر مشکلات و بدبختیهای تئودور خواهد شد و او نیز به چاهِ دردسر و مصیبت سقوط خواهد کرد.
شما در برخورد با این افراد گاه به نقطهای میرسید که میبینید دیگر نمیتوانید

ساکت یک گوشه بنشینید و دست روی دست بگذارید و ببینید این افراد در حال از بین بردن خود هستند. اگر شگرد ابراز عشق و محبت در مورد این فرد کارگر نبود، شاید شگرد قطع رابطه تنها گزینهی پیش روی شما باشد تا دستکم خود در مهلکهی چنین فردی نیفتید. اگر شما حقیقتا فردی را دوست دارید و به او اهمیت مدهید و صادقانه به او گفتهاید که از مشکلش (نظیر مصرف مواد مخدر) مطلع هستید و از هر طریقی سعی کردهاید کمکش کنید ولی هیچ فایدهای نداشته و فرد نمخواهد به خودش کمکی کند، پس با او قطع ارتباط کنید تا به هر طریقی که خود مخواهد با مشکلش برخورد کند. بهخاطر داشته باشید که شما نمتوانید به چنین افرادی کمک کنید مگر اینکه آنها خود نیز درصدد کمک به خود و تغییر اوضاعشان باشند و در این راه بکوشند. مثلاً شما نمتوانید فردی را بهزور وادار کنید اعتیادش به مواد مخدر را کنار بگذارد مگر اینکه خود به درجهای از استیصال رسیده باشد که قاطعانه تصمیم گرفته باشد ترک کند.
فراموش نکنید که اگر در زندگی، خود را دچار معضل وابستگی به چنین افرادی کنید، ممکن است خود نیز به مشکلاتی نظیر مشکلات آنان دچار شوید و حتی بعید نیست عادات و خصائل آنان که زمانی برای شما غیرقابل قبول بوده، بهتدریج در شما نیز بروز کند. پس در ابتدا سعی کنید به آنان توجه و کمک کنید و اگر تغییری اساسی در مسیرشان ایجاد نکردند، به صلاح شماست که با آنان قطع رابطه کنید.

۴. آدمهای اهل جیمشدن

برای اینکه بتوانید با چنین آدمی صحبت کنید، باید قبل از اینکه پا به فرار بگذارد بتوانید او را در جای خود متوقف کنید. اولین شگرد پیشنهادی برای مواجهه با افراد این گروه، شگرد رویارویی مستقیم است. مهم نیست که آنها چقدر از روبهروشدن با تبعات رفتارهایشان دچار ناراحتی و تشویش مشوند؛ باید به آنها فهماند که فرار دائم آنان از جلوی مسائل و شانه خالی کردنشان از بار مسئولیتها باعث ناراحتی و دردسر شما و دیگران است و آنان باید بایستند و جوابگوی رفتارهایشان باشند.
البته بهخاطر داشته باشید که روبهرو کردن این افراد با ضعفهای شخصیتشان بههیچوجه کار سادهای نیست چرا که آنان به رویارویی با مشکلات عادت ندارند و تنها چارهای که بهنظر آنان میرسد، گریز از حل مسئله است. ولی زمانی که آنها را متوقف و با مسائل روبهرو میکنید، ناچار میشوند گوش دهند و دستکم ممکن است تظاهر کنند قصد دارند به اقدامی منطقی مبادرت ورزند. ولی نهایتا خواهید دید اگر حل مسئله را سخت بیابند

دوباره فرار را بر قرار ترجیح مدهند و از مسئولیت شانه خالی میکنند.
مثالی را که در این زمینه قبلاً برایتان زده بودم بهخاطر دارید؟ زمانیکه بعد از چند سال نامزدی، پِری از دیک خواست با هم ازدواج کند، دیک فرار را بر قرار ترجیح داد و برای شانه خالی کردن از بار مسئولیت ازدواج، سعی کرد خود را گم و گور کند.
مسئولیت ازدواج برای دیک بار سنگینی بود که بههیچوجه حاضر نبود آن را بر دوش کشد. بعد از دو هفته پِری توانست دیک را پیدا کند و به او بفهماند که رفتار غیرمسئولانهاش او را دچار چه مشکلاتی کرده و از طرفی خوشحال بود که مسئلهی ازدواج را با دیک مطرح کرده، چرا که باعث شد بفهمد دیک توانایی بهعهدهگرفتن چنین مسئولیتی را ندارد. پس از آن پِری از دیک دست شست و سپس از شگرد قطع رابطه استفاده کرد و برای همیشه به ارتباطش با دیک خاتمه داد. اکنون پِری بود که از دیک فرار میکرد و او را پشت سر خود بر جای گذاشت تا بهدنبال فرد مناسبتری برای آیندهی خود باشد.
اگر شما چنین فردی را با مسئلهای روبهرو کردید و او پا به فرار گذاشت، هرگز از اینکه چنین کاری کردهاید پشیمان نباشید چرا که دستکم ماهیت شخصیت او در مواجهه با مسائل و مسئولیتها برای شما روشن شده است. فقط به خاطر داشته باشید که اگر فردی در مواجهه با مسئولیت از شما گریخت، این مشکل از جانب شما نیست بلکه مقصر اوست زیرا توان ایستادن و گوشدادن یا واکنش صحیح نشاندادن و اتخاذ تصمیم مناسب را ندارد.

۵. گروهِ آتش زیر خاکستر

بهترین و چهبسا تنها شیوهی برخورد با این افراد، شگرد طرح پرسش توأم با آرامش است. لازم است آنها را مورد پرسش قرار دهید چراکه آنها خود هیچگاه داوطلبانه به شما نخواهند گفت در ذهنشان چه میگذرد. در استفاده از این شگرد باید آرام باشید و پس از هر پرسش منتظر پاسخی که میدهند بمانید. سعی کنید پرسشهایی مطرح کنید که توضیح بیشتری میطلبند، و از پرسشهایی که به پاسخهای بله یا خیر منتهی میشوند استفاده نکنید. بدینترتیب بهنحو غیرمستقیم میتوانید آنها را وادار کنید با شما تعامل و گفتگو کنند و شما از این طریق از افکار و احساسات درونشان مطلع میشوید.
توجه داشته باشید که هرگاه فردی از این گروه را وادار به صحبت کنید دراصل مانند این است که ضامن نارنجکی را کشیدهاید و هر لحظه امکان انفجار هست. برای مثال ممکن است از آنان بپرسید: «انگار امروز خیلی کار

روی سرت ریخته بود...» یا: «نظرت دربارهی آن تماس تلفنی چی بود؟» یا: «در مورد حرفی که رئیس امروز زد چی فکر میکنی؟» یا: «در مورد مشکلاتی که در محل کار داریم چی فکر میکنی؟»

۶. افراد سمی اهل غیبت و بدگویی

افراد این گروه بسیار خطرناکاند چرا که میتوانند زندگی شما را به کابوس تبدیل کنند. در مواجهه با افراد این دسته لازم است بلافاصله به آنها بفهمانید که شما از نیت و شخصیت آنها آگاهاید و میدانید چه منظور و هدفی دارند.
در تقابل با آنان از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کنید، بهخصوص اگر مطمئنید که پشت سر شما هم غیبت کردهاند. به آنها بگویید رفتارشان برای شما غیرقابل توجیه و پذیرش است.
اگر دربارهی کسی غیبت میکنند که شما میشناسید یا دوست شماست، بلافاصله باید جلوی او را بگیرید و بگویید: «من نمیخواهم به این حرفها گوش کنم» یا: «من یک کلمه از این حرفها را قبول ندارم» یا: «من علاقهای به شنیدن این حرفها ندارم.»
همچنین میتوانید از شگرد شوخی استفاده کنید و مثلاً بگویید: «میدانی در قرون وسطی با کسانی که غیبت میکردند چه معاملهای میکردند؟ روی صورتشان یک صورتک آهنی میگذاشتند و سر و دستانشان را با یک قفل مخصوص میبستند. بهنظرم یکی از آن صورتکها به تو هم بیاید. شاید یکی از آنها را برای تو پیدا کنم!»
بهخاطر داشته باشید که افراد این گروه اعتمادبهنفس اندکی دارند و به همیندلیل برای پنهان کردن حس بیارزشی و مهم جلوهدادن خود و احساس اقتدار کردن، بدترین و ناجورترین حرفها را در مورد دیگران میزنند، ولو دروغ یا آمیزهای از راست و دروغ. به همین دلیل اشاراتی نظیر این: «میدانم از اینکه در مورد مسائل خصوصی دیگران خیلی چیزها میدانی احساس مهم بودن میکنی، ولی باید بدانی که بیانِ مسائلِ خصوصیِ افراد تو را در نظر دیگران محبوب نمیکند» به احتمال زیاد باعث رنجش خاطر آنها خواهید شد، تا جاییکه چهبسا از شما فاصله بگیرند؛ اما هرگز پشت سر دیگران نزد شما غیبت نخواهند کرد. در اینصورت چه بهتر! این مناسبترین راه خلاصشدن از دست این قبیل آدمهای سمی است.
به یاد داشته باشید که در زندگی شخصی یا محیط کاری شما مطلقا هیچ جایی برای اینگونه افراد وجود ندارد. آنها بهراحتی میتوانند زندگی یا کار شما را در معرض تهدید یا نابودی قرار دهند. چنین افرادی میتوانند شغلِ شما را به سرعتی باورنکردنی به آتش بکشند، با سرعتی سریعتر از شعلهی آتش در

جنگل!
من یک بار تجربهی کار کردن با چنین آدمی را داشتم، و متأسفانه قبل از اینکه تکلیفم را با او یکسره کنم، عواقب کارهایش دامنگیرم شد. این شخص که زمانی بهعنوان منشی در دفترِ من کار میکرد سعی میکرد به هر طریق به مراجعان من که بسیاری از آنها افراد سرشناس و مشهور هالیوود بودند نزدیک شود. حتی یک بار به او اخطار دادم که از نزدیکشدن به مراجعان من خودداری کند و مسائل خصوصی آنها را با دیگران در میان نگذارد، اما او همچنان به کار خود ادامه میداد. یک بار از طرف یکی از مجلات با دفتر من تماس گرفتند تا بپرسند که آیا من در حال درمان یکی از خوانندگان معروف هستم تا مشکلی که برای صدایش پیش آمده برطرف شود یا خیر؟ این منشی فضول من هم بهجای وصل کردن تماس به اتاق من، خود پاسخ داده بود که بله همینطور است و گفته بود که دکتر گلاس در حال مشاوره و مداوای این فرد معروف است! نتیجهی فضولی بیجای این آدم این شد که این خبر بهسرعت در روزنامهها و مجلات درج شد و آن مراجع دیگر هرگز به دفتر من مراجعه نکرد. حتی این منشی فضول یک بار در کنسرت یکی از خوانندههای مشهور (که بهطور محرمانه از مراجعان من بود) توانسته بود در پشت صحنه خود را به او برساند و به آن خواننده گفته بود که دکتر گلاس گفته به شما سلام برسانم! وقتی این را شنیدم منشام را به اتاقم فراخواندم و برای حلوفصل این گستاخیهایش از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کردم و گفتم که از کارهایش اطلاع دارم و نوع حرفهی من طوری است که جایی برای اینگونه فضولیها و غیبتکردنها و رفتارهای خودسرانه باقی نمیگذارد، و نهایتا اخراجش کردم.
من برای شغل و حرفهام سالها زحمت کشیدهام و برای رسیدن به نقطهای که اکنون قرار گرفتهام بسیار تلاش کردهام؛ بهعلاوه حرفهی من بسیار حساس است و سرمایهی اصلیِ شغلِ من اعتماد مراجعانم به من است، بنابراین اجازه نمیدهم فردی با رفتار ابلهانه و کمبودهایش آن را نابود کند. به همین دلیل از تصمیمی که برای اخراج او گرفته بودم بسیار خرسند بودم.

۷. گروه ستیزهجویان عصبانی

آنچه افراد این گروه نیاز دارند، توجه و محبت صادقانه و توأم با نرمش است. برای شما تعجبآور خواهد بود که ببینید استفاده از شگرد همدلی توأم با مهربانی در مورد آنها چگونه معجزه میکند، تا جاییکه حتی خشم آنها فروکش میکند و چهرهای نرم و مهربان در آنها متجلی میشود. البته اگر ناتوانی آنها در مهار خشم به حدی باشد که بهصورت بدنی با شما درگیر شوند یا به شما

حمله کنند یا قصد گلاویز شدن دارند، باید باید از شگرد قطع رابطه استفاده کنید؛ یعنی آنها را به خدا بسپرید و هرگز پشت سرتان را هم نگاه نکنید. یکی دیگر از مواقعی که توصیه میکنیم با این آدم قطع رابطه کنید زمانی است که خشم و رفتارهای ناسازگار این فرد به حدی رسیده که تحملش برای شما دشوار و بهشدت آزاردهنده است. یکی از بازیگران مشهور تلویزیون نمونهی بارز چنین فردی بهشمار میآید. رفتارهای او همواره با خشم و توهین به دیگران همراه بود، طوری که دستاندرکاران تلویزیون و برنامهسازان دیگر بههیچروی قادر به تحمل رفتارهای سمی او نبودند. کار به جایی رسید که او را برای همیشه از صحنهی تلویزیون کنار گذاشتند و دیگر با او همکاری نکردند. زمانیکه مبینید چنین فردی به هیچ صراطی مستقیم نیست، بهترین راهحل قطع رابطه است.

۸. تیرهروزهای حرفهای

(کسانی که همواره خود را محکوم به نگونبختی و بداقبالی میدانند)

معمولاً بهترین شیوهی کنارآمدن با این گروه، شگرد تخلیهی تنفسی ـ هیجانی است، که به شما کمک میکند بر اعصابتان مسلط باشید. این افراد بهقدری منفی هستند و انرژیهای مخرب دارند که گاه این منفینگری میتواند همچون ویروسی مسری به شما سرایت کند و شما را هم دچار همین عادت و شیوهی غلط رفتاری کند یا در نوع نگرش شما به مسائل تأثیر منفی بگذارد.
شما در تعامل با این افراد از شگرد قطع رابطه نیز میتوانید استفاده کنید، چرا که اینان معمولاً هیچ راهنمایی و نصیحتی را از شما نمیپذیرند و هر راهنمایی شما را با نگرش منفی خود بیاثر و بیفایده میکنند.
حتی اگر شما از شگرد ابراز عشق و محبت هم در برخورد با آنها استفاده کنید و مثلاً از آنها تعریف کنید و بهشان امیدواری و انرژی مثبت بدهید، باز هیچگاه شما را باور نخواهند کرد چرا که وجودشان خودبهخود لبریز از احساس بیکفایتی است. پس اگر نمیخواهید زندگی و وقت عزیز شما با بودن در کنار چنین افرادی تلف شود از شگرد قطع رابطه استفاده کنید.

۹. گروه افراد دورو با لبخندی برلب و خنجری در پشت نهان

اولین شگرد توصیهشده برای برخورد با این افراد، شگرد رویارویی مستقیم است. بگذارید صراحتا بدانند که شما از دورو بودن آنها آگاه هستید و اجازه نمیدهید به نیرنگبازی خود ادامه دهند. معمولاً بعد از رویارویی مستقیم، این

افراد دست به انکار میزنند ولو مچ آنها را در حین دغلبازی گرفته باشید. اگر در کمال پررویی با شما چنین برخوردی کردند، یعنی شما را احمق فرض کردند و دست به انکار و توجیه یا حاشا زدند و بیشتر باعث خشم و آزار شما شدند، از شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید که همان فریاد کشیدن بر سر چنین فردی است استفاده کنید تا دستکم خشم خود را تخلیه کرده باشید. این شگرد به شما اجازه میدهد انرژی منفی خود را آزاد کنید. دوباره تأکید میکنیم که هیچگاه از واکنشهای جسمی مانند نزاع و کتکزدن یا پرتاب اشیا استفاده نکنید. مهم نیست در آن لحظه تا چه حد عصبانی هستید و تا چه حد دلتان میخواهد فرد دورو را تنبیه کنید؛ قویا از هرگونه ابراز خشونت جسمی خودداری کنید. بدانید که حتی همان برونفکنی خشمتان بهصورت فریاد و سرزنش، اثری ماندگار بر ذهن و روح فرد خاطی دارد که ممکن است بقیهی عمر در خاطرش بماند.
در اینجا مثال تاد(۱۱۲) را برای شما میآوریم. او بیست سال قبل درعین ناجوانمردی، نامزد دوست صمیمیاش باب(۱۱۳) را از راه به در کرده و به رفیقش خیانت کرده بود. یک روز باب او و نامزدش را در مکانی در حال مغازله با یکدیگر میبیند و دست آن دو برایش رو میشود. در آن لحظه واکنش باب به دوست خطاکارش استفاده از شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید بود. باب با دیدن این صحنه آنچنان عکسالعمل شدیدی در قبال آنها ابراز کرد که آنها تا آخر عمر هرگز فراموش نخواهند کرد. باب به آنها هجوم نبرد و با تاد گلاویز نشد، ولی با چنان خشم شدیدی آنها را مورد خطاب و شماتت قرار داد و چنان با فریاد و سرزنش و خشم برخورد کرد که در ذهن آنان همیشه بهصورت کابوسی دائمی باقی خواهد ماند.
تاد برای من تعریف کرد بعد از این رسوایی و احساس گناه ناشی از خیانت به دوست صمیمیاش، او به میگساری پناه آورد و سالها به الکل معتاد بود. پس از سالها اعتیاد، برای نجات خود به کلاسهای دوازده گام ترک اعتیاد مراجعه و ماجرای خیانتش را در آنجا تعریف کرده بود. در این کلاسها به او گفته بودند برای رهایی از اعتیاد قدم اول این است که با مشکلی که از درون وجودش را میخورد روبهرو شود، یعنی با دوستش تماس بگیرد و دربارهی اشتباهِ فاحشش با او صحبت و از او عذرخواهی کند. این شد که بعد از سالها به دوستش باب زنگ زد تا عمیقا مراتب پشیمانی خود را نزد او اعتراف و از او طلب بخشش کند. ولی افسوس که برای این کار بسیار دیر بود؛ باب بعد از بیست سال با شنیدن صدای او و اظهار ندامتش، دشنامی جانانه داده و گوشی را گذاشته بود و تاد را با احساس گناه بیشتر و پریشانخاطرتر از قبل رها کرده بود؛ و او فهمید ناچار است بقیهی عمرش با این حس ندامت و تیرهروزی به سر برد. باب قید او را زده بود. در باب هیچ حس نفرت، دوستداشتن، وقت اضافی، و جایی برای عذرخواهی احمقانه که بیست سال

از موعدش گذاشته بود وجود نداشت.
باب بعد از رویارویی با دوست دوروی نابکارش، تاد را با حقیقت خیانتش روبهرو کرد و سپس با او قطع رابطه کرد و دیگر هرگز و هرگز هیچگونه ارتباطی با او برقرار نکرد. شما نیز نباید هرگز وقتتان را برای کسی که چنین کارهای ناشایستی از او برمآید تلف کنید.

۱۰. افراد سستعنصر و دمدمیمزاج

افراد این دسته همواره در تصمیمگیریهای خود دچار تردید و تزلزل هستند چرا که آدمهایی بسیار شکننده و نامطمئناند، بهطوری که شما در رابطه با آنها باید بسیار محتاط و مراقب باشید. در برخورد با افراد این دسته بهتر است از شگرد همدلی همراه با محبت استفاده کنید تا به آنها نشان دهید در کنارشان هستید و در مواقع بحرانیِ تصمیمگیری، از آنها حمایت میکنید. شگرد دیگری که برای برخورد با اینگونه افراد میتوانید بهکار ببرید شگرد پرسش توأم با حفظ آرامش است، تا به آنها در تصمیمگیری کمک کنید. توجه داشته باشید که پرسشهایی را مطرح کنید که در درجهی اول مشکل را برای آنها شفاف و روشن میسازد تا بتوانند در تصمیمگیریهای خود به نتیجهای درست برسند. اگر دیدید افراد این دسته قادر نیستند از عشق و توجه و کمکهای شما بهرهای ببرند و تمایلی به ایجاد تغییر در خود ندارند و همچنان میخواهند بر روال همیشگی خود باقی بمانند، بهتر است با آنها قطع ارتباط کنید و بگذارید در تنهایی خویش با مشکلشان مواجه شوند و خودشان راهحلی برای آن بیابند.

۱۱. افراد فرصتطلب

در مثالی که در فصول گذشته از افراد فرصت طلب ذکر شد، پزشکی از اهالی محلهی اعیاننشین بورلی هیلز و بیوهی ثروتمند ولی ورشکستهای را مثال زدیم که هریک با فریفتن دیگری و تظاهر به ثروتمند بودن سعی داشت از ثروت دیگری سوءاستفاده کند. در مورد این نمونه واضح است که هیچکدام از آنان نمیتواند از شگرد رویارویی مستقیم برای برخورد با طرف مقابل استفاده کنند، چراکه هریک خود بهاندازهی دیگری مقصر است. اما بهطور کلی در مقابله با افراد فرصتطلب زمانی میتوان از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کرد که یک طرف فرصتطلب و طرف دیگر قربانی باشد.
در برابر این افراد باید از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کرد تا بدانند شما از فرصتطلبی و سوءاستفادهی آنان آگاهاید و از این رفتارشان ناراحت و آزرده شدهاید. در بسیاری از این موارد، بعد از رودررو شدن، فرد خاطی دچار احساس گناه و از کردهی خود شرمسار میشود. اگر دوستی و رابطه با شما برای این فرد اهمیت داشته باشد، ممکن است رفتار خود را اصلاح و جبران و از شما نیز عذرخواهی کند. اگر در واکنش به چنین فردی شگرد رویارویی مستقیم را توأم با آرامش بهکار ببرید، احتمال دارد بتوان به طریقی متمدنانه با آن فرد به گفتگو نشست و معضل بهوجودآمده را مطرح و حل

کرد. این امر ممکن است به اظهار پشیمانی و معذرتخواهی فرد سمی بینجامد و مشکل به طریقی مسالمتآمیز حل و فصل شود.
البته مواردی هم وجود دارد که پس از اینکه شما از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کردید، فرد فرصتطلب واقعیت را کتمان میکند و زیر بار نمیرود. زمانی که احساس میکنید فردی سعی دارد از شما یا موقعیتتان سوءاستفاده کند، ناچارید رودربایستی را کنار بگذارید و به خود بگویید: «نه! من اجازه نمیدهم کسی این کار را با من بکند!» چرا که درغیراینصورت بعدها دچار احساس بسیار بدی نسبت به خود خواهید شد که براتان آزاردهنده است و احساس خوبی هم نسبت به آن آدم نخواهید داشت.
البته راهحل دیگر شما این است که با این فرد قطع رابطه کنید و دیگر به او اجازهی سوءاستفاده ندهید.

۱۲. افراد بیملاحظه و رئیسمآب

بهترین شیوه برای برخورد با چنین افرادی، شگرد آینهگونگی است. این شیوه باعث میشود خود ببینند که اگر دیگران با آنها مانند مرئوس رفتار کنند یا مورد ریشخند قرار بگیرند یا بادبانهها با آنها رفتار شود، چه احساسی خواهند داشت. اغلب روبهرو کردن آنها با رفتارهای زشتشان درست مقابل صورتشان، بهمثابهی صدا خفهکنِ مؤثری عمل میکند که باعث میشود از شیوههای ناشایستهی رفتارشان دست بردارند.
یکی از مراجعان من در یکی از رستورانهای گرانقیمت شهر پیشخدمت بود. یک بار که او کاری را اشتباه انجام داده بود، صاحب رستوران که یکی از همین افراد بیملاحظه و رئیسمآب بود، به قصد تنبیه او آنچنان فریادی بر سرش کشید که او در جایش میخکوب شده بود. پس از چند ثانیه او هم بلافاصله در واکنش به او همان رفتار و شدت صدای رئیسش را نزد او تقلید کرده بود. در مقابل، رئیسش با تعجب پرسیده بود: «واقعا من اینگونه رفتار میکنم؟» و مراجع من در جواب گفته بود: «بله! دقیقا همینطور!» پس از آن رئیسش دیگر هرگز با او چنین برخوردی نکرده بود.
باور کنید اگر به هریک از این هیتلرهای کوچک قطرهای از آنچه را به خورد دیگران میدهند بخورانید، خود از طعم چندشآور آن مبهوت خواهند شد و به احتمال زیاد دست از رفتار تهوعآور خود برمیدارند. دراصل آنچه باید انجام دهید پسگرفتنِ شأن و منزلتِ خود به این طریق است.
علاوه بر شگردِ آینهگونگی، روش دیگری که در واکنش به آنها مناسب است شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید است که قبلاً در موردش توضیح دادیم. نباید به این افراد اجازه دهید از یکسو با شما وحشیانه برخورد کنند و از سوی

دیگر بنشینند و شاهد خرد شدن شما باشند. در مقابله با آنها باید نترس و بر خود مسلط باشید. با واکنش شدید نشاندادن به آنان متوانید آنها را سر جایشان بنشانید و به آنها بفهمانید باید به شما احترام بگذارند. هیچگاه نباید به چنین افراد بیماری اجازه دهید تا با خرد کردن شما گرایش بیمارگونهی خود را ارضاء کنند.
اگر چنین فردی رئیس شما باشد، در پی برخورد جدی شما یا شما را اخراج میکند یا از آن پس ناچار میشود احترام شما را نگه دارد. در هر دو حالت شما برندهاید. اگر شما را اخراج کرد دستکم برای حفظ احترام و منزلت خود کاری کردهاید و آنجا را ترک میکنید و چهبسا این برای شما آغاز موقعیت مناسبتری باشد.
انتخاب دیگر شما در برخورد با این قبیل افراد، قطع رابطه با آنها و دوری از آنها در حد امکان است. یک روش دیگر متواند شگرد توسل به شوخی باشد. در برخی موارد با شوخی یا مزاحی بجا و مناسب متوان به این فرد فهماند که روشش در برخورد با شما یا دیگران ناپسند است.

۱۳. لودهها

بهترین روش برای برخورد با این دسته، شگرد رویارویی مستقیم است. اجازه بدهید بلافاصله بدانند که شوخیهای بیجا یا کنایهآمیزشان بههیچوجه برای شما بامزه نیست و شما حاضر نیستید هدف لودگی آنها قرار بگیرید.
برای برخورد با این افراد و نشاندن آنها سر جایشان، باید با لحنی محکم و آمرانه با آنها برخورد کنید و حرف بزنید. حتی اگر دیدید متوجه ناراحتی و تذکر شما نمیشوند، اشکالی ندارد که با صدایی بلند یا فریادگونه آنها را وادار کنید از کارشان دست بردارند. در مواجهه با فردی سمی که با توسل به شوخی شما را مورد حملهی غیرمستقیم قرار میدهد و سپس ادعا میکند قصدش فقط شوخی بوده و با پررویی به شما میگوید که مگر ظرفیت شوخی ندارید، باید او را بدون تعارف و ملاحظه بر سر جایش بنشانید زیرا نهتنها با این کارش شما را آزار داده بلکه بهدنبال آن به شما برچسب دیگری (بیجنبه بودن) نیز میزند. به آنها مستقیما بگویید که شما ظرفیت و تحمل شوخی را دارید ولی آنچه او گفته نهتنها خندهدار نیست بلکه حتی نزدیک به شوخی هم محسوب نمیشود. در اینجا شما نیازی ندارید نگران بالارفتن صدای خود یا ناراحتشدن این فرد باشید، زیرا اینگونه افراد به جریحهدار کردن احساساتِ شما کوچکترین اهمیتی نمیدهند.
این قبیل آدمها بهمنظور پنهانکردن اعتمادبهنفس اندک خود و نداشتن شهامت کافی برای مستقیم حرفزدن، به شوخی متوسل میشوند و با این روش برای

خود سپری میسازند تا ضعفهای درونی خود را پنهان کنند.
در بسیاری از مواقع این افراد واکنش شما و ناراحتتان را نادیده میگیرند و همچنان بر ادامهی زهرپاشی خود با همان روش پافشاری میکنند. در چنین مواردی شما ناچارید از شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید استفاده کنید تا آن فرد بداند با او شوخی ندارید و بسیار هم جدی هستید و متوجه شود روشش باعث خشم و آزار شماست. اگر بهخاطر داشته باشید، در مثالی که قبلاً در مورد جری و همکارش آوردیم شما کاربرد این شگرد را دیدید.
بهخصوص در مواجهه با افرادی که پا را از گلیمشان درازتر میکنند و با شما شوخیهای نژادی یا جنسیتی میکنند، به آنها گوشزد کنید میتوانید از طرق قانونی آنها را وادار سازید تاوان کارشان را بدهند.

۱۴. افراد گیج و منگ

در مواجهه با این دسته میتوانید شگردهای مختلفی به کار گیرید. انتخاب شما به این بستگی دارد که این فرد تا چه حد پوستکلفت یا از نتیجهی رفتارهای اجتماعی خود غافل و به قولی از مرحله پرت است. بهمنظور تحمل این افراد شما در درجهی اول نیازمند قدری صبوری هستید. پس اولین انتخابتان میتواند شگرد تخلیهی تنفسی باشد. هرچند این شگرد در اغلب موارد بهتنهایی برای مواجهه با اینها کافی نیست، پس با توسل به شگرد رویارویی مستقیم کاری کنید بدانند که رفتارشان بههیچوجه موجه و پذیرفتنی نیست.
در اغلب موارد از دهان این افراد حرفهایی شنیده میشود که بیشرمانه، وقیحانه، و غیرقابل تصور است؛ بهطوری که شما آنچه را شنیدهاید باور نمیکنید. اگر با چنین فردی برخورد کردید، رفتارش را مانند آینه به خودش برگردانید و منعکس کنید. مثلاً چنین فردی میتواند با بیفکری و پررویی تمام به شما بگوید که شما خیلی چاقاید. در مقابل میتوانید به او بگویید: «شاید من چاق باشم، ولی میتوانم خودم را لاغر کنم؛ تو چی که اینقدر ابلهی و کاری هم در موردش نمیتوانی بکنی!»
گاهی حتی این روش هم در واکنش به چنین افرادی ثمر نمیدهد، بهخصوص اگر زیادی نادان و خودمحور باشند. پس اگر با شگرد آینه هم دست از این رفتارشان برنداشتند ناچارید شگرد تخلیهی هیجانی شدید را بهکار گیرید.
بعضی از افراد این قماش، گویی از دوچشم کور و از دو گوش کر هستند و هیچ برداشت بجا و صحیحی از تأثیر رفتار خود در دیگران ندارند و با وجود تذکرهایی که میشنوند، باز هم متوجه بازتاب رفتار ناشایست خود نمیشوند. در تقابل با چنین افرادی استفاده از شگرد قطع رابطه بهترین روش است.

۱۵. افراد سمی روانتزند

بهترین شیوهی برخورد با این گروه، در درجهی اول استفاده از شگرد تخلیهی تنفسی و سپس شگرد پرسش توأم با آرامش است. در مواجهه با این افراد هرچه آرامش بیشتری داشته باشید، آن فرد کمتر تهییج و تحریک میشود و احاطهی بهتر و بیشتری بر رفتارهای نامعقول و هیجانی خود خواهد داشت؛ درنتیجه شما میتوانید با او گفتگوی مناسبتری ترتیب دهید.
یک روز در اتاق انتظار دفتر خود بوی بسیار بد و ناخوشایندی حس کردم. از اتاق خارج شدم و به اتاق انتظار رفتم تا ببینم این بوی عجیب از چیست. در آنجا با مردی روبهرو شدم که گویی سالها به حمام نرفته بود. موهایش بسیار کثیف و چرب بود و لباسها و صورتش نیز بسیار ناپاکیزه و چرک به نظر میآمد. ناخنهای بسیار بلند و چشمهای درندهخو و ریشی بلند و نامرتب داشت و دندانهایش اغلب ریخته بود و ناجور بهنظر میآمد.
زمانی که چشمش به من افتاد با فریادی بلند فریاد کشید: «تلفنِ ماه کجاست؟ من باید به کرهی ماه زنگ بزنم!» پس از دیدن وضعیت ظاهریِ او و سؤالِ بربطش متوجه شدم دچار اختلال روانی است. پرسیدم: «تلفن ماه؟!» و او دوباره با صدایی خشمگین فریاد کشید: «بله! تلفنِ ماه کجاست؟!» در این لحظه با صدایی آرام و ملایم گفتم: «بله! تلفن ماه! بیرون است. بیا برویم بیرون تا نشانت بدهم!» و سپس به همراه او دفترم را ترک کردیم و او را به بیرون از دفترم بردم و بلافاصله به داخل برگشتم و در را از داخل قفل کردم و با حراست ساختمان تماس گرفتم و آنها نیز آن مرد را به بیرون ساختمان هدایت کردند.
در برخورد با افراد این گروه، بهترین و مطمئنترین شگرد، قطع ارتباط است؛ چرا که افراد این دسته به رسیدگی و توجه تخصصی نظیر روانپزشک و مصرف دارو نیاز دارند تا بتوانند رفتارهای معقول در پیش گیرند. در غیر اینصورت همواره میتوانند رفتارهای غیرقابل پیشبینی و گاه خطرناک نشان دهند. اگر توانایی این را دارید که این افراد را تحت مراقبت مراکز درمانی روانپزشکی تخصصی قرار دهید و کمکشان کنید تا تحت نظر باشند و بدین طریق درمان شوند، این کار را برایشان انجام دهید و کمکشان کنید؛ ولی اگر برای شما این امکان وجود ندارد یا آنها در مقابل درمان و مراجعه به متخصص مقاومت میکنند، بهتر است ارتباطتان را با آنها قطع کنید.
در مواردی نیز کار این گروه از درمان و متخصص گذشته و چارهی کار، تنها و تنها قطع ارتباط کامل است. به یاد میآورم یک بار پدری را به یک برنامهی تلویزیونی آورده بودند که دوازده فرزند داشت و از زمانی که این بچهها کودک و بدفاع بودند، پدرشان آنها را از نظر جسمی و روحی بهشدت مورد آزار و

اذیت قرار داده بود و اکنون که همگی بزرگ شده بودند هنوز هم دست از آزار آنها برنمیداشت و به شیوههای دیگری آنها را آزار میداد؛ فرزندانش هم چارهای نداشتند جز اینکه با این آدم قطع رابطه کنند ولو پدرشان باشد.
در اینجا باید خاطرنشان کنم حتی در مواردی که چنین فردی تأثیر آزاردهندهای دارد و تحملش برای شما بسیار سخت و ناگوار است، باز هم مراقب باشید هیچگاه با آنها برخورد خشونتآمیز نکنید یا آنها را تحریک نکنید، وگرنه ممکن است زندگی یا آیندهی شما در معرض خطر قرار گیرد.
موردی را به یاد میآورم که زنی بیستساله به نام آنجلا(۱۱۴) باردار بود و قبل از تولد بچه، به ده خانوادهی مختلف قول داده بود فرزندش را به فرزندخواندگی آنها بدهد و از هر خانواده پولی بابت آن دریافت کرده بود. مطمئنم که هر یک از این خانوادهها بعد از برملا شدن واقعیت بدشان نمیآمد گوشمالی حسابی به این زن مجنون و کلاهبردار بدهند. هرچند متوان گفت آشکارا او زنی دچار اختلالات روحی بود، شایسته نبود با او برخورد شخصی صورت گیرد. البته او اکنون در پشت میلههای زندان به سر میبرد تا تاوان کار ناشایستش را بپردازد.
در تنبیه چنین افرادی هیچگاه سعی نکنید خود نقش نمایندهی قانون را ایفا کنید بلکه درصورت لزوم او را به قانون بسپارید تا به سزای عملش برسد. پس از آن هرگونه تماسی را با او قطع کنید و از شگرد توقف جریان افکار آزاردهنده استفاده کنید تا بتوانید درد ناشی از رفتار این قبیل افراد روانزند را از ذهن خود بیرون برانید.

۱۶. دروغگوهای لافزن

بهترین شگرد برای برخورد با این قبیل آدمها، شگرد پرسش توأم با آرامش است. اگر نسبت به صداقت و راستگویی آنها تردید دارید و تصور میکنید دروغ میگویند، پرسشهای بیشتر و بیشتری از آنها بکنید و مطمئن باشید که بدین طریق میتوانید آنها را به نقطهای برسانید که دستشان برای شما رو شود و چهرهی واقعیشان را نشان دهند.
شگرد بعدی که باید پس از آن بهکار گیرید، شگرد رویارویی مستقیم است تا به آنها نشان دهید شما به دروغگویی آنها واقفاید؛ درست نظیر کاری که شارلین انجام داد. شارلین بعد از مدتی معاشرت با یک مرد، به او ظنین شد که وی متأهل است. پس با استفاده از شگرد پرسشهای پیدرپی او را به گفتن حقیقت وادار کرد. آن مرد در پاسخ گفته بود: «من به این دلیل به تو واقعیت را نگفتم که اگر تو میدانستی من متأهل هستم هیچگاه به من روی خوش نشان نمیدادی.» البته او درست میگفت و شارلین با عصبانیت هرچه تمامتر

تلفن را بر او قطع کرده بود و دیگر حاضر به ادامهی معاشرت با مردی متأهل که رابطهاش را با دروغ آغاز میکند نشده بود.
البته بعضی از افراد این دسته بیشتر گزافهگو هستند تا دروغگو، و بیشتر هدفشان این است که شما را تحتتأثیر قرار دهند. گاه شما در مقابل فردی از این دسته قرار میگیرید که درعین اینکه میدانید دروغ میگوید، به دلایلی میخواهید آبرویش را نیز حفظ کنید، یا میبینید دروغهایی که میگوید چندان آسیبزننده نیست و بیشتر جنبهی بهاصطلاح گندهگویی دارد. پس در مقابله با چنین فردی از شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی استفاده کنید تا فشار عصبی ناشی از تحمل این فرد درون شما جمع نشود. گاه بهدنبال آن میتوانید از شگرد شوخی و سربهسر فرد دروغگو گذاشتن هم استفاده کنید تا به آنها بفهمانید متوجه دروغگویی یا گزافهگوییشان هستید ولی میخواهید آبرویشان حفظ شود.
اغلب مردم به چنین افرادی اعتماد و باور ندارند چرا که اینان صادق و قابل اعتماد نیستند. اگر فردی با دروغگویی و لاف و گزاف میخواهد شما را تحتتأثیر قرار دهد تا تجارتی، رابطهای، یا معاملهای را با شما آغاز کند، بدانید که پس از شروع تجارت با شما باز به دروغگوییاش ادامه خواهد داد. من روزانه مراجعان زیادی دارم که در زندگی شخصیشان از این دسته افراد دروغگو آسیبهای کوچک و بزرگ زیادی خوردهاند. وقتی از این افراد میپرسم آیا قبل از اینکه معامله یا ارتباطی را با این افراد شروع کنید از آنها دروغهای دیگری دیده یا شنیده بودید، نود درصد آنان جواب مثبت میدهند. پس همیشه علائمی برای شناخت این قبیل افراد وجود دارد؛ تنها کافی است این علائم را جدی بگیرید.

۱۷. افراد فضول و مداخلهجو

در برخورد با افراد فضول و مداخلهجو باید با آنها روشن و بیپرده حرف بزنید، یعنی به آنها بگویید که دخالتهایشان بههیچوجه برای شما قابل تحمل و پذیرش نیست. اگر بعد از رویارویی مستقیم و تذکرات شما باز دست از این روش ناپسند و ایجاد مزاحمت برنداشتند، میتوانید از شگرد برخورد هیجانی شدید یا به قولی فریادکشیدن بر سرشان استفاده کنید و درصورت ادامهی این رفتار، با آنها قطع ارتباط کنید تا بفهمند شما تا چه حد از دخالت و فضولیهای بیجای آنها شاکی هستید و نمیتوانند این روش را در مورد شما ادامه دهند.
مثالی را که پیشتر زدم بهخاطر دارید؟ گلوریا که قربانی مزاحمتها و فضولیهای همسایهاش جرومی بود. گلوریا بیش از حد ملاحظهی او را میکرد و فشار عصبیِ ناشی از مداخلههای او را بر خود روا میداشت و سکوت میکرد.

درنتیجه جرومی هر بار پا را از گلیمش فراتر میگذاشت. این کار باعث خشم و آزار بیشتر گلوریا میشد و جرومی هم از به بازیگرفتن گلوریا لذت میبرد.
تا اینکه سرانجام یک روز صبر گلوریا سر آمد و با چنان خشمی از انتهای حنجره بر سر جرومی فریاد کشید که قابل تصور نبود. گلوریا در میان فریادهایش به جرومی گفت که وکیلی خواهد گرفت و از او به جرم دستدرازی به حریم خصوصاش شکایت خواهد کرد. این واکنش گلوریا کاملاً مؤثر افتاد و جرومی برای همیشه پایش را از زندگی و مسائل همسایهاش گلوریا بیرون کشید.
تجربه همواره ثابت کرده که خویشتنداری در برابر افراد فضول معمولاً باعث گستاخی بیشتر آنها میشود. پس لازم است در همان ابتدا چنین فردی را بر سر جایش بنشانید.
آدمهایی از این قماش عادت دارند دیگران را به بازی بگیرند و میتوانند بسیار خطرناک هم باشند. پس در اغلب موارد پس از آنکه آنها را بر سر جای خود نشاندید، بهتر است تا حد امکان از آنها دوری یا با آنان قطع رابطه کنید.

۱۸. افراد سمی از نوع خسیس و ناخنخشک

افراد این گروه نوعی افراد سمی بیمار هستند که اعتمادبهنفس ناچیزی دارند. در برخورد با این قبیل افراد، شگرد پرسش توأم با آرامش میتواند به شما کمک کند. با این شگرد میتوانید به آنها بفهمانید که خستهایشان تا چه حد آزاردهنده است. البته آنها به احتمال زیاد از اینکه ببینند از طریق پرسشهای شما بهراحتی محکوم میشوند دچار شرمندگی میشوند. پاسخهایی که آنها به پرسشهای شما میدهند به شما کمک میکند درک بهتری از آنچه در ذهن آنها میگذرد بهدست آورید، و با اینکه روششان را نمیپسندید، تحملشان برای شما آسانتر خواهد شد.
یکی از مراجعانم به من گفت در مواجهه با خست بیش از حد و غیرقابل تحمل یکی از دوستانش که فرد متشخصی نیز به نظر میآمد، با استفاده از شگرد پرسش توانست بفهمد آن فرد کودکی دشواری را گذرانده، بهطوری که فقط یک جفت کفش برای پوشیدن داشته و بهسختی شکم خود را سیر میکرده است. درنتیجه اکنون در بزرگسالی نتوانسته خاطرات دوران فقر و گرسنگی را از ذهن خود پاک کند و خود را تغییر دهد. بدینترتیب که اکنون که میلیونر شده باز هم خیال میکند پول کافی ندارد و به صرفهجویی میپردازد. با دانستن این حقایق مراجع من سعی کرد به او کمک کند نسبت به مشکل خود وقوف یابد و بهنحوی منطقی آن را برطرف کند.
دیگر شگرد مؤثر در برخورد با این افراد، رویارویی مستقیم است. مثالی را

که قبلاً زدم بهیاد مآورید؟ فردی که همواره از پرداختن پول ناهار خود طفره مرفت و همکارانش ناچار میشدند دانگ او را هم بپردازند؛ تا جایی که دیگر کسی حاضر نشد برای ناهار با او بیرون برود. همکاران او کمکم از صرف ناهار با او خودداری کردند درحالیکه یکی از آنها متوانست مستقیم به او بگوید: «هی رفیق! امروز دیگر نوبت توست که میز را حساب کنی!» پس بهتر است با اینگونه افراد صریح و بتعارف باشیم تا کار به جایی نرسد که از آنان بیزار یا ناگزیر از ترک آنها شویم. بهطور کلی برای افراد این گروه ایجاد تغییر در عادات و صفاتشان دشوار است، ولی اگر با استفاده از شگرد رویارویی مستقیم با آنها روبهرو شویم، اغلب تغییر میکنند و قدری از درجهی ناخنخشکی و سختگیری افراطی خود در خرج کردن میکاهند.
برای درک اینها باید قدری صبوری و همدلی به خرج داد، پس در هنگام روبهرو کردن آنها با رفتار غلطشان رفتاری ملایم و لحنی آرام و دوستانه اتخاذ کنید.

۱۹. افراد کهنهپرست و بدپیله

یک بار در لندن دیداری با دوستی داشتم که بازیگر تئاتر بود و قرار بود او را بعد از اجرای نمایشش در پشت صحنه ملاقات کنم. در پشت صحنه یکی از طرفدارانش به او نزدیک شد و با سؤالات تکراری و تعریف و تمجیدهای کلیشهای شروع به اتلاف وقت او و معطل کردن هر دوی ما کرد، بهطوری که هرچه دوست من سعی میکرد گفتگو با او را خاتمه دهد، او باز بتوجه با سؤال دیگری دوستم را متوقف میکرد. دوست من باز سعی میکرد مؤدبانه و با حوصله بایستد و به پرسشها و اظهار لطفهای او پاسخ دهد. پس از حدود بیست دقیقه معطلشدن سرانجام ناچار شدم بگویم: «خب دیگر، کافی است! به ما اجازه بدهید برویم.» سپس دست دوستم را گرفتم و از آنجا و آن آدم دور شدیم. مشکل دوست من همواره این بود که با اینگونه طرفداران سمج و چسبندهاش تعارف داشت و با آنها زیادی باملاحظه رفتار میکرد. واضح است که شما سعی دارید با مردم خوشرو و خوشبرخورد باشید و بههیچوجه دلتان نمیخواهد کسی را برنجانید، بهخصوص زمانیکه در حضور دیگران هستید. اما برخی از این افراد از روی خوش و صبوری شما سوءاستفاده میکنند و شما را به بازی میگیرند. گاهی شما ناچارید با این افراد محکمتر برخورد کنید و به آنها بفهمانید حدود خود را رعایت کنند. در بسیاری از موارد شگرد رویارویی مستقیم همراه با استفاده از لحنی آمرانه به این افراد میفهماند حد خود را بشناسند. اگر باز هم سماجت نشان دادند و سعی کردند شما را به بازی بگیرند بدون اینکه ملاحظهی وقت و موقعیت شما را بکنند، شاید مجبور شوید از شگرد تخلیهی هیجانی شدید استفاده کنید تا این افراد متوجه شوند در

برخورد با آنها جدی هستید.
آنچه باید دربارهی این افراد بدانید این است که اغلب اینها، پیامهای مستقیم و غیرمستقیم شما را متوجه نمیشوند.
آدمهای متعصب و جزماندیش کسانی هستند که موضعی انعطافناپذیر دربارهی هر موضوع و عقیدههای دارند. مثال مگی را در فصول گذشته بهخاطر بیاورید. او یکی از همان سمجهای عقیدتی بود، چراکه بهاصرار سعی میکرد به همکارش ادیت، بقبولاند او مؤمن واقعی نیست زیرا در انجام مستحبات کوتاهی میکند. مگی ماهها با این کار باعث آزار ادیت شده بود. نهایتا ادیت که از توضیحدادن برای مگی خسته شده بود، وقتی دید مگی دست از سر او برنمیدارد ناچار شد از شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید و فریادزدن بر سر مگی استفاده کند و با فریاد به او بگوید شیوهای که او به دینداری میپردازد فقط به خود او مربوط است و هیچ ربطی به مگی ندارد. ادیت در حین فریادهایش بر سر مگی با خشم به او گفت که نه او و نه هیچکس دیگری حق قضاوت دربارهی میزان ایمان و تعبد او را ندارد. بدینترتیب مگی متوجه شد تا چه حد باعث آزار ادیت شده و دیگر دست از سر او و موعظه کردن برداشت.
مواردی هم وجود دارد که حتی با وجود اعتراض شدید شما، فرد متحجر دست از کارش برنمیدارد و همچنان به هر طریقی به کار خود ادامه میدهد. در چنین مواردی برای شما چارهای جز استفاده از شگرد قطع ارتباط نمیماند.
اگر فرد کهنهپرست و بدپیله مشکل روانی نیز داشته باشد، شاید ناچار شوید از راههای قانونی علیه او اقدام کنید تا بتوانید خود و خانواده و کارتان را از شر او محافظت کنید.

۲۰.آدمهای خودبین و خودمحور و خودشیفته

آدمهایی از این قماش به قدری خودشیفتهاند که معمولاً حرفی برای گفتن ندارند مگر اینکه موضوعی مربوط به خودشان باشد. از آنجا که مشکل خودشیفتگی بیش از حد آنها ناشی از ترسهای باطنی، احساس ناامنی، و شخصیت رشدنیافتهشان است، شاید بهترین شگردی که در برابر آنها میتوانید بهکار ببرید، برخورد همراه با لطف و مهربانی باشد. دانستن اینکه آنها از کمبود توجه و عشق کافی در دوران کودکی و رشدشان رنج میبرند به شما کمک میکند درک بهتری از موقعیت و شرایطشان و همچنین دلیل رفتارهایشان داشته باشید، و درنتیجه بهتر بدانید چگونه با آنان برخورد کنید. درحقیقت قصد آنها این نیست که واقعا خودخواه و خودپرست باشند، بلکه بر اثر کمبودهای درونشان و اعتمادبهنفس اندکی که دارند ناخودآگاهانه چنین خصوصیاتی در آنها رشد میکند.
آنها اغلب در روابطشان بیشتر طالب توجه و عشق و روحیه هستند و نمتوانند به دیگران روحیه و عشق و توجه ببخشند چرا که خود عاری از آن هستند.
اگر گاه در مواجهه با این افراد دچار کلافگی میشوید، شگرد تخلیهی تنفسی ـ هیجانی میتواند اولین قدم در راه کمک به خودتان بهمنظور تحمل اینگونه افراد باشد.
اگر با دستهای از این افراد مواجه هستید که به حد افراط خودشیفته و نسبت به شما بیتوجهاند، بهطوری که باعث میشود شما لطمه بخورید، دیگر سکوت و تحمل و دم برنیاوردن روا نیست بلکه لازم است به سخن آیید و با این آدم حرف بزنید؛ به این معنی که از شگرد رویارویی مستقیم استفاده کنید. درضمن توجه کنید که هنگام بهکاربردن این شگرد از لحنی آرام و متین استفاده کنید وگرنه آنها به شما گوش نمیکنند و گفتههای شما را نشنیده میگیرند. بدانید اگر در تذکردادن به آنان از موضع غرزدن و اتهامزدن عمل کنید، نهتنها مؤثر نخواهد بود بلکه برعکس به دفاع از خود و رفتارهای خودستایانهشان میپردازند و چهبسا با پاسخهای تند و گزنده شما را مورد هجوم کلامی قرار دهند و وادار به سکوت کنند. به خاطر داشته باشید که آنها باطنی به شکنندگی پوست تخممرغ دارند.
اگر با فردی از این دسته مواجه هستید که تنها زمانی حاضر است برای شما وقت صرف کند که خودش صلاح میداند، یا زمانی که مشغول گفتگو با او هستید صحبت شما را قطع میکند و به صحبت دربارهی خود میپردازد، یا هر چیزی برایش فقط زمانی جالب است که به او و علایق او مربوط باشد، شاید

لازم باشد لحظهای درنگ کنید و از خود بپرسید اصلاً چرا شما با چنین آدمی دوست یا همنشین هستید. اگر وجود چنین فردی در اطراف شما به شما حس نادیده گرفتهشدن، کوچکشدن یا گیر کردن در رابطهای یکسویه را میدهد، نباید از این احساس گناه کنید که رابطهتان را با او به حداقل یا اتمام برسانید. خوب است که بدانید اغلب افرادی هم که توانستهاند با صبوری سالها کنار چنین فردی بمانند، عاقبت از این رابطه خسته و بیزار شده و تماس خود را با وی قطع کردهاند.
گاه بعد از قطع دوستی با یک آدم سمی یا کسی که باعث آزار روحی شما بوده، تا ماهها، چهبسا مدتی مدید بعد از قطع رابطه یا جدایی، هنوز بهطور ناخودآگاه گذشتهتان با آن فرد را مرور میکنید و از بهیادآوردن گفتهها و رفتارهایش دچار عصبانیت و جنون و ناراحتی میشوید. اگر چنین است، بهترین شگردی که به شما کمک میکند شگرد توقف جریان فکر آزاردهنده است که در فصول گذشته به آن پرداختیم. این شگرد به شما کمک میکند تا شروع یک فکر یا خاطرهی بیمارگونه و آزاردهنده را همانجا و در همان ابتدا متوقف کنید و پیش از آنکه ذهنتان با آن مشغول و درگیر شود، آن را بهسرعت مهار سازید.
شگرد دیگری که میتواند در تحمل این تلخی به شما کمک کند، شوخی است. یعنی مثلاً هرگاه به یاد حرفهای فرد خودشیفته میافتید، بهجای عصبانیشدن، لطیفهای در مورد آن برای خود بسازید و با مضحکه و خنده، احساس آزاردهندهاش را به موضوعی خندهدار برای خود تبدیل کنید. بدینترتیب مسلما کمتر آزار خواهید دید.

۲۱. بادمجان دورقابچینهای چربزبان

همانطور که بهخاطر میآورید، در فصول گذشته در مورد این شخصیت توضیح دادیم. اِدی هَسکل شخصیت یکی از مجموعههای تلویزیونی بود که خوب میدانست با استفاده از چربزبانی و دودوزهبازی چگونه خود را در دل دیگران جا کند، درحالیکه او دراصل دروغگو و دشمنی پنهان بود.
شخصیتهایِ سمی نظیر او افرادی هستند که میدانند چگونه نقش خود را بازی کنند. آنها بهراحتی دروغ میگویند و سخاوتمندانه به تعریف و تمجید از شما میپردازند اما دراصل با این روش شما را به بازی میگیرند؛ بدینترتیب که هرچند شما گهگاه به صداقتشان شک میکنید و حتی گاه دستشان پیش شما رو میشود، باز به خود میگویید شاید اشتباه میکنید و امیدوارید که آنچه آنها در تعریف از شما میگویند از قلب آنها برخیزد. در برخورد با آنها، وقتی اظهار محبتها و زبانبازیهای بیانتهایشان به اوج میرسد تا جاییکه از حدِ تحمل شما

خارج مشود، متوانید از شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی استفاده کنید تا تحمل کردار و گفتارشان قدری برایتان آسانتر شود. بهغیر از این متوانید با استفاده از شگرد توسل به شوخی بهطور غیرمستقیم آنها را متوجه کنید «التفاتشان مایهی معطلی است» و به آنها بفهمانید همهی عملکرد و گفتار آنها را باور ندارید.
مثلاً متوانید لبخندی بزنید و بگویید: «بس کن دیگر! همهی این چیزهای خوبی که در مورد من میگویی واقعیت ندارد.» یا: «حالا بعد از اینهمه تعریف و تملق، راستش را بگو: از من چی میخواهی؟» گاه بعد از اینکه شما این شگرد را با قدری از شگرد رویارویی مستقیم در مورد آنها بهکار بردید، ممکن است آنها دست به انکار یا حتی تملق بیشتر بزنند. در این حالت شما متوانید اضافه کنید: «اگر اینقدر به اینهمه چربزبانی در مورد من ادامه دهی ممکن است دچار چربی خون شوم.» یا اینکه بگویید: «تو هرچی به این شیرینزبانیهایت بیشتر ادامه میدهی، دماغت مثل پینوکیو هی درازتر و درازتر میشود.» و بهاینترتیب بگذارید بدانند که نمتوانند شما را اسیر بازی مزورانهی خود کنند.
البته بعید نیست اغلب آنها با دیدن این قبیل عکسالعملهای شما دست به انکار بیشتر بزنند و ادعا کنند در گفتارشان بسیار صادق هستند و شما حقیقتا آدم فوقالعادهای هستید.
اگر مبینید با وجود برخوردهای مکرر شما، آنها دست از روش خود برنمیدارند، از شگرد آینهگونگی در مقابلشان استفاده کنید؛ یعنی همان حرفهایی را که به شما میزنند با همان لحن خودشان یا لحنی مسخره تکرار کنید. با استفاده از این روشها آنها را خسته میکنید و وامیدارید دست از دغلبازی بردارند چرا که درمییابند شما تملقهای آنان را باور ندارید.

۲۲. شخصیتهای پررو و همیشه حقبهجانب

در مواجهه با افراد همیشه حقبهجانب و بیش از حد خودباور، یکی از بهترین روشها شگرد پرسش توأم با آرامش است؛ که بدین طریق آنها را در گوشهای از گفتگو گیر بیندازید تا ببینند تا چه حد ناکامل و درعینحال انعطافناپذیر هستند.
برای مثال هنگام اجرای نمایش دانوب که دربارهی تعدادی زن بدکاره بود، زنی از میان تماشاچیان رو به بازیگران نمایش فریاد زد: «شما همگی به دوزخ خواهید رفت.» شخص دیگری از میانِ تماشاچیان رو به آن خانم فریاد زد: «خانم محترم! شما به کدامین خدا معتقدید؟» آن خانم پاسخ داد: «خدای من خداوند بهشتیان است.» آن شخص دوباره از او پرسید: «چه کسی شما را در این منصب قرار داده که در مورد دیگران قضاوت کنید؟» آن خانم دیگر

پاسخی نداشت و لحظهای سکوت کرد؛ سپس گویی در پی این مکالمهی کوتاه در یک لحظه متوجه قضاوت شتابزده و یکسویهی خود شده بود، بهناگاه چشمانش به روی کار ناپسند خود باز شد. از جای برخاست و منصفانه بهقصد تأیید مخاطب خود شروع به کفزدن کرد!
زمانیکه با فردی حقبهجانب و گستاخ مواجه هستید که شما را وحشیانه مورد هجوم قرار میدهد، شما نیز باید مقابله به مثل کنید و بهتر است در واکنش خود از شگرد آینهگونگی استفاده کنید. اگر دست از روشش برنداشت با شگرد تخلیهی هیجانی شدید که شامل فریادزدن بر سر فرد گستاخ است، او را سر جایش بنشانید. یک بار که یکی از مراجعان من با چنین فردی مواجه شده بود، درس عبرتی به او داد و او را حسابی تنبیه کرد.
بعد از برخورد ناشایست و قضاوت گستاخانهی فرد مزبور، مراجع من با شگرد آینه رفتار او را به خودش برگردانده بود و سپس با عصبانیت تمام بر سرش فریاد زده بود: «قبل از اینکه در مورد من یا کسِ دیگری قضاوت کنی، بهتر است گند خودت را تمیز کنی، دهن لقت را محکم ببندی و مخ معیوبت را به کار بیندازی! تا دیگر هوس قاضیِ مردم شدن به سرت نزند.» و بدینترتیب مخاطب سمساش، ترسان و لرزان از این پرخاش، دست از پرگوییهای وقیحانهی خود برداشته بود. فرد گستاخ که برای اولین بار در زندگیاش با چنین برخورد شدیدی مواجه شده بود، مات و مبهوت بود و برای نخستین بار متوجه شده بود که کردار و گفتار نادرستش چگونه متواند خشم دیگران را چنان برانگیزد که باعث شود به او حتی توهین کنند. چهبسا اشکهایی که بعد از برخورد مراجع من با او ریخته بود قدری از خودبینی و قضاوتهای شریرانهای را که دربارهی دیگران میکرد با خود شسته و برده باشد.

۲۳. متکبرهای پرافاده

زمانی که با چنین فردی مواجه هستید که طبق عادت همیشگیاش بهطرق مستقیم و غیرمستقیم میخواهد به شما بگوید از شما بهتر است، میتوانید با استفاده از شگرد پرسش توأم با آرامش او را محکوم کنید و بر سر جایش بنشانید.
آنقدر از آنها سؤال بکنید تا به این نتیجه برسند که بهدلیل رفتارهای ابلهانه و متکبرانهی خود تا چه حد مورد نفرت دیگراناند. با پرسشهای مستقیمی نظیر: «چی باعث میشود که تو خیال کنی از دیگران برتری؟» و سؤالهایی از این دست که فرد را خلع سلاح میکند، سعی کنید او را به جایی برسانید که دیگر جوابی منطقی برای پرسشهای شما نداشته باشد.
روش دیگر مؤثر برای برخورد با اینها شگرد رویارویی مستقیم و بدون تعارف

است و اغلب باعث بستهشدن دهانشان و توقف خودستایی و تحقیرکردن دیگران میشود.
اگر فیلم زن زیبا(۱۱۵) با نقشآفرینی جولیا رابرتز(۱۱۶) را دیده باشید، بهخاطر میآورید پس از اینکه زن فقیر فیلم بعد از آشنایی با مردی ثروتمند توانست خود را از فقر و فلاکت بالا بکشد، روزی لباسی به زیباییِ لباس شاهزادهها پوشید و به بوتیک گرانبهایی در منطقهی بورلی هیلز رفت، مکانی که فروشندهاش قبلاً با وقاحت هرچه تمامتر او را بهسبب فقرش تحقیر کرده بود. او در آنجا اجناس و لباسهای متعددی را برای خرید برداشت و زمانی که مقابل میز فروشندهی مزبور رسید با تفاخر آنها را بر روی میز گذاشت تا پولشان را حساب کند و در آن لحظه در چشمان زن گستاخ فروشنده نگریست و با لبخند گفت: «یادت میآید یک روز چهجوری با من برخورد کردی؟! نمیبایست این کار را میکردی!» و سپس لبخندی موذیانه بر لب آورد و بر روی پاشنهی کفشهای گرانقیمتش چرخید و پشت به زن فروشنده و با تکبر هرچه تمامتر فروشگاه را ترک کرد. بدینترتیب فروشندهی گستاخی را پشت سر گذاشت که تمام زندگیاش براساس حقوق مختصر فروشندگی میگذشت و خود توان خرید از همان فروشگاه را نداشت.
در مثال پیشگفته یکی از زیباترین نمونههای رویارویی مستقیم را میبینیم. حقیقتا کمکردن روی فردی گستاخ و متکبر بسیار لذتبخش است چراکه هرگز انتظار آن را ندارد و در پاسخگویی درمیماند.
اگر در دوستان و اطرافیان شما چنین فردی وجود دارد که مخل آرامشخاطر و باعث تحقیر شما و دیگران است، شاید وقت آن باشد که او را به گوشهای برانید و از دایرهی معاشران خود خارجش کنید و برای همیشه از تنفس سمماش نجات یابید.
به خاطر داشته باشید افرادی که همواره خود را از شما بهتر میدانند و بهدنبال این هستند که تنها با کسانی دوست شوند که اسم و رسمی دارند (تا بدینترتیب کمبودهای خود را جبران کنند) لایق دوستی و معاشرت نیستند و بهتر است از اطراف شما پاکسازی شوند.

۲۴. افراد رقابتجو

در دنیایی که امروز در آن زندگی میکنیم زنان زیادی را میبینیم که در کار، و سایر عرصههای اجتماعی بسیار موفق و پیشتازند، تا جاییکه گاه مردان همسطحشان نیز نمیتوانند با آنها رقابت کنند. به همین دلیل گاه میبینیم مردانی فاقد اعتمادبهنفس به دشمنی با آنها میپردازند و به آنان حسادت میورزند. بسیاری از این مردان با اینکه تصور میکنند بسیار پخته و رشدیافته

هستند، در باطن و از نظر شعور اجتماعی دراصل در حد دایناسورها هستند، یعنی در حد دورانی که والدین و فرهنگ عقبافتادهی تربیتی قدیم این باور را تلقین میکردند که مردان برتر از زنان و پسرها از دخترها بالاترند، یا پسرها از دخترها باهوشترند و خیلی چیزها حق مردان است ولی حق زنان نیست.
یک بار یکی از مراجعان من که خانمی بود وکیل و در شغل خود فرد بسیار موفق و دارای جایگاهی بالا بود، از طریق یکی از دوستانش با آقایی که پزشک شکستهبند بود و در مقایسه با این خانم جایگاهی متوسط داشت آشنا شد. آنها شروع به معاشرت کردند و همهچیز بهظاهر خوب پیش میرفت تا اینکه یک شب آقای مذکور به خانم زنگ زد و شروع به احوالپرسی کرد. در آغاز صحبت آقای دکتر از او پرسید: «امروز را چگونه گذراندی و چطور بود؟» خانم قدری برنامهی کاری آن روزش را شرح داد و سپس متقابلاً پرسید: «امروز شما چطور بود؟ در اتاق عمل همهچیز موفقیتبار بود؟» که ناگهان آقای دکتر با خنده و ریشخند گفت: «موفقیتبار؟! موفقیتبار یعنی چه؟ درستش این است که بگویی موفقیتآمیز!» و ادامه داد: «این یکی به حسابت! با اینکه خیال میکنی آدم موفقی هستی، هنوز در صحبتکردن اشتباه داری که باید اصلاحش کنی!»
تمام جذابیت و کششی که در این خانم نسبت به آقای دکتر وجود داشت، مانند بخار دود شد و به هوا رفت. مراجع من در آن لحظه حس کرد این آقا باطن خود را بر او آشکار کرده و حس حسادت و رقابتی نهان در او نسبت به موفقیتهای برجستهی او وجود دارد. ناگهان به یاد مواردی افتاد که این آقا با همین روش سعی میکرد به اشکال مختلف نقطهضعفهایش را به رخش بکشد یا او را کوچک کند.
در آن لحظه خانم وکیل از شگرد پرسش توأم با آرامش استفاده کرده و پرسیده بود: «خوب، یعنی حالا از اینکه میبینی دستور زبانت از من بهتر است خوشحالی میکنی و احساس پیروزی به تو دست داده؟» آقای دکتر هم ناگهان فهمید حس رقابت باطنناش برای خانم آشکار شده است و بناختیار سکوت کرد چراکه پاسخی نداشت. پس از آن دیگر مراجع من اینطور صلاح دید که ارتباطش را با او ادامه ندهد.
در این موارد شگرد رویارویی مستقیم را نیز میتوان بهکار برد تا بدینوسیله به طرف مقابل بگویید که قصد رقابت با او را ندارید. اگر فردی از این دسته همواره سعی دارد که بگوید در زمینهای از شما موفقتر و زبدهتر یا بهتر از شماست، میتوانید به او بگویید: «خیلی خوشحالم از اینکه اینقدر احساس خوبی نسبت به خودت داری، ولی ضرورتی ندارد که بخواهی دائم به من ثابت کنی از من بهتر و جلوتری، زیرا من رقابتی با تو ندارم.»
استفاده از این شگرد باعث میشود فرد رقابتجو از زاویهای دیگر به رفتار خود و نتیجهی آن نگاه کند و متوجه روش غلطش بشود.

ترکیب کردن شگرد رویارویی مستقیم با شگرد آینهگونگی متواند در مواجهه با چنین افرادی به شما کمک کند. مثلاً اگر بگویید: «من دیروز دو کیلومتر دویدم و ماهیچههای پاهایم اکنون درد میکند»، فرد رقابتجو بلافاصله میگوید: «من دیروز سه کیلومتر دویدم ولی پاهایم هم درد نمیکند!» شما با استفاده از شگرد آینه متوانید بگویید: «چقدر عجیب! معمولاً با دو کیلومتر دویدن پاهای آدم درد میگیرد. شاید از این به بعد بهجای دو کیلومتر باید سه کیلومتر دوید!» و بهدنبال آن لبخندی تحویل فرد رقابتجو دهید تا متوجه منظور شما بشود.

به یاد داشته باشید که رقابتجویی از بارزترین نشانههای حسادت است. همهی ما باید بدانیم که حسادت باعث تخریب و نابودی رابطهها و دوستها و مشارکتها و آغاز دشمنیهاست.

در رفاقت و دوستی با فردی که به شما حسادت میورزد، اعتماد هیچ جایی ندارد. زمانی که فردی به شما حسادت میورزد، بهترین و سالمترین کار برای شما دوری و احتیاط و گاه قطع رابطه با این فرد است.

۲۵. افراد سمی سلطهجو

کسانکه در این دسته جای میگیرند، بهعبارتی «هیتلرهای کوچک» هستند. اینان قادر به حفظ روابطشان نیستند مگر اینکه مطمئن باشند همهچیز تحت سلطه و نظارت خودشان است. اما ماهیت انسان اینگونه است که از قرارگرفتن تحت انقیاد دیگران بیزار است. زمانی که انسانها کودک هستند به مراقبت و نظارت بزرگترهایشان نیاز دارند، اما زمانی که به بزرگسالی میرسند، انقیاد را نوعی توهین به شعور و ارادهی خود میدانند و پذیرش آن برایشان نوعی توهین و تحقیر محسوب میشود.
در ارتباط با فرد سلطهجو، شما باید همواره محدودیتها و مرزهایی را در رابطهتان با آنها قائل شوید. بگذارید بدانند که اجازه ندارند در امور شما دخالت و شما را به میل خود راهبری کنند. شما در همان ابتدای دیدن رفتارهای سلطهجویانه از آنها باید واکنش صریح نشان دهید و با فرد گفتگو کنید. پس بهکارگیری شگرد رویارویی مستقیم لازمترین روشی است که در رابطه با این فرد میتوانید بهکار گیرید. شگرد آینهگونگی هم در رویارویی با اینگونه افراد بسیار مؤثر عمل میکند؛ چرا که زمانی که فرد سلطهجو انعکاس رفتارهای بیمارگونهی خود را میبیند، دچار وحشت میشود. زمانی که با استفاده از شگرد آینه بخواهید مانند خودش او را تحت انقیاد درآورید دچار احساس خشم و عصبانیت میشود و بهشدت عکسالعمل نشان میدهد. گویی در این افراد تمایلی ناخودآگاهانه به سلطه بر دیگران وجود دارد که شاید حتی خود منکر آن باشند، و اگر شما بخواهید مداوما در برخورد با آنها از شگرد آینه، یعنی انعکاس متقابل رفتارشان استفاده کنید احتمالاً با واکنش شدید آنها مواجه خواهید شد. اما نهایتا در پی اصرار شما بر تحت انقیاد درآوردن آنها، یعنی اینکه دائم بهشان بگویید چه بکنند و چه نکنند و هر کاری را چگونه باید انجام دهند، ممکن است متوجه غلطبودن روششان شوند و دست از سلطهطلبی در مورد شما نیز بردارند.
برای مثال جاشوا،(۱۱۷) همیشه سعی داشت ویندی(۱۱۸) را تحت انقیاد خود درآورد. نهتنها غذای او را در رستوران به دلخواه خود سفارش میداد بلکه لباسهایش را نیز او برایش انتخاب میکرد و او بود که برای ویندی تعیین میکرد چگونه آرایش کند و چگونه موهایش را درست کند. سرانجام یک روز ویندی تصمیم گرفت همان رفتار جاشوا را با خودش انجام دهد تا او متوجه شود آنچه با ویندی میکند تا چه حد تلخ و توهینآمیز است. پس یک روز پس از برخاستن از خواب تمام لباسهایی را که قرار بود جاشوا بپوشد برایش انتخاب کرد و حتی کفش و جورابهایش را نیز به دلخواه خود برایش تعیین کرد. این

کار ویندی، جاشوا را بهشدت عصبانی کرد و با خشم بر سر ویندی فریاد زد: «مگر من بچهام؟ مگر تو مادر من هستی؟ تو اجازه نداری برای من تعیین کنی چه بپوشم و چه نپوشم. من نمیخواهم امروز این لباسها را بپوشم. تو حق نداری برای من تعیین تکلیف کنی!» در این لحظه ویندی نگاهی از سر خشم به او کرد و گفت: «این دقیقا همان کاری است که تو با من میکنی؛ و این درست همان احساسی است که از سلطهطلبیهای تو به من دست میدهد.»
پس از آن دیگر جاشوا هرگز دخالتی در تعیین و انتخاب لباسهای ویندی نکرد. پس از این برخورد موفقیتآمیز، ویندی تصمیم گرفت در قدم بعدی برای جاشوا در رستوران تعیین کند که او باید چه غذایی را سفارش دهد.
زندگی یا دوستی با فرد سلطهجو شما را به مرز جنون میرساند، تا جاییکه اگر بعد از همهی تذکرات و برخوردهای شما باز دست از سلطهطلبی برنداشت، شاید لازم باشد از روش مواجهه همراه با تخلیهی عصبی شدید یعنی داد زدن بر سر فرد مذکور استفاده کنید. پس اگر فرد سلطهجو تا آن درجه باعث خشم شما شد که دیگر طاقت از کف دادید، (و برای اینکه از فروخوردن فشارهای عصبی ناشی از رفتارهای او دچار آسیبهای بیشترِ عصبی جدی نشوید) درصورت لزوم میتوانید در جهت منع این فرد از رفتارهایش از شگرد تخلیهی عصبی - هیجانی شدید استفاده کنید. گاه فریادزدن بر سر کسی که زبان منطقی را متوجه نمیشود نهتنها باعث توقف رفتارهای سمباش میشود بلکه با این کار به او لطف کردهاید زیرا میتواند با دستبرداشتن از رفتارهای غلطش، بیشتر از این مورد نفرت شما و دیگران قرار نگیرد و در رفتارهایش تجدیدنظر کند.
با همهی اینها وقتی فرد قادر به مهار رفتارهای سلطهجویانهی خود نیست و همچنان بر ادامهی روش خود اصرار دارد و با این کار باعث خشم و سرخوردگی و آسیبهای روحی ـ عصبی در شما میشود، دیگر ناچارید ارتباطتان را با این آدم قطع کنید زیرا بدون شک او فردی بیمار است و در کنار او بودن شما را نیز بیمار میکند. اگر هم بخواهید همچنان به رابطهی بیمارگونه با چنین فردی ادامه دهید باید از خیر هویت خود و اختیار تعقل و تفکر شخصیتان نیز بگذرید.

۲۶. منتقدان عیبجو

افراد این دسته اعتمادبهنفس اندکی دارند و احساس بکفایتی میکنند، پس در برخورد با آنان نخست میتوانید از شگرد بذل توجه و مهربانی استفاده کنید. توجه و محبت خود را میتوانید با استفاده از لحنی ملایم و مهرآمیز و با استفاده از کلمات مهربانانه نشان دهید. طریق دیگر برخورد با آنان

بهکارگیری شگرد پرسش توأم با آرامش است.
مرد: «تقصیر توست که دیرمان شد!»
زن: «عزیزم! چی باعث شده که خیال کنی من مقصرم؟»
مرد: «چون آرایشکردن و حاضر شدنِ تو یک قرن طول میکشد!»
زن: «عزیز دلم! تصور نمیکنی آن سه تا تلفنی هم که خودت قبل از بیرون آمدن از خانه زدی بتأثیر نبوده؟»
مرد: «درست است! بهنظرم تقصیر هر دوی ماست!»
استفاده از کلمات مهربانانهای نظیر عزیزم و عزیزدلم هنگام به کاربردن شگرد توجه و مهربانی، معمولاً مانع از برانگیختن فرد متخاصم میشود و از جدال و بحث کردن ممانعت میکند.
بهغیر از این شگرد، روش دیگری که بهمنظور تعدیل رفتارهای رنجآور این افراد میتواند مؤثر باشد، شگرد آینهگونگی است. فرض کنید با دوستی در رستورانی هستید و شما سفارش کباب میدهید. دوستِ همراه شما بدون ملاحظه میگوید: «من حالم از کباب و گوشت قرمز به هم میخورد چون برای انسان ضرر دارد. به همین دلیل هیچوقت حاضر نیستم کباب بخورم!» و بدینترتیب نهتنها غذا را به شما زهرمار میکند بلکه باعث میشود بر اثر خوردن گوشت قرمز، دچار احساس گناه شوید چرا که تصور میکنید دارید به سلامتتان ضرر میزنید. برای اینکه فرد مقابل را متوجه تأثیر ناخوشایند صحبتش کنید شما نیز میتوانید با استفاده از شگرد آینهگونگی به همان طریق در مورد غذایی که او سفارش داده اظهارنظر کنید تا عملاً بفهمد باید متوجه عواقب حرفی که میزند، باشد.
روش دیگری که در برخورد با این قبیل افراد میتوانید استفاده کنید روش رویارویی مستقیم است. مثلاً در مثال آخری که زدیم، میتوانید صراحتا به دوستتان بگویید بسیار بملاحظه عمل کرده و بهتر است اجازه دهد هرکس از هر غذایی که دوست دارد لذت ببرد. در کاربرد این روش بهتر است در حین بیان گفتههایتان او را بهطور مستقیم از لحن انتقادیاش آگاه کنید و اجازه ندهید با توجیه کردن رفتارش، از بهعهدهگرفتن مسئولیتش در قبال گفتههایش شانه خالی کند.
اگر با فردی از این دسته معاشر هستید و میبینید دست از انتقاد و عیبجویی و بدزبانی برنمیدارد، و اگر تحمل این آدم باعث آزردگی دائم خاطرتان میشود، چرا تلخی این همنشینی و مصاحبت را به دوش میکشید؟ میتوانید از شگرد قطع رابطه استفاده کنید. در مثال رستوران، اگر چندمین بار است که فرد سمی با شما چنین برخوردی میکند و معاشرت با وی بهجای لذت و آرامش باعث میشود شما دچار تشویش و تحقیر شوید، میتوانید پس از گفتار دوستتان در رستوران دربارهی غذای سفارشی شما و گوشت قرمز، از صندلی برخیزید و با ژستی عصبانی دستمالتان را بر روی میز بیندازید و

رستوران را ترک کنید. در اینجا دیگر مسلم بدانید که فرد سمی ناچار به تجدید نظر در رفتار و گفتارش خواهد بود. (توجه داشته باشید که منظور ما از افراد سمی کسانی هستند که در رفتار سمی خود استمرار دارند و تذکرات و ابراز ناراحتیِ شما باعث تغییر رفتارها و شیوههای خودخواهانهی آنها نمیشود.)
زمانی که شما در واکنش به چنین فردی، اینگونه عمل میکنید، تنها محکوم این ماجرا کسی غیر از او نخواهد بود.

۲۷. ازخودراضیها همهچیزدان

از آنجا که افراد ازخودمتشکر و همهچیزدان، دانستهها و معلومات خود را بهعنوان سپری برای پنهان کردن اعتمادبهنفس اندک خود و لاپوشانی حس بیکفایتیشان استفاده میکنند، و از سویی دیگر نیاز شدید به توجه و تحسین دارند، شاید بهترین راه کنارآمدن با آنان در درجهی اول شگرد توجه توأم با محبت و مهربانی باشد؛ چرا که به این طریق حس میکنند مورد پذیرش دیگران قرار گرفتهاند. در مواقعی هم که یادآوری رفتارها و گفتارشان برای شما بیشازحد آزاردهنده میشود، میتوانید از شگرد توقف جریان فکر استفاده کنید تا یادآوری خصوصیات آنها، حتی در غیابشان، باعث آزار فکری و روحیتان نشود.
هرگاه احساس کردید که وجود این فرد و پرگوییهای اغراقآمیز و وراجیهای فضلفروشانهاش شما را به ستوه آورده یا به قولی چیزی نمانده از کوره در بروید، برای تخلیهی بار منفیِ چنین حسی، شگرد تخلیهی تنفسی ـ هیجانی را فراموش نکنید. اما همواره در نظر داشته باشید که مقصود اینها از اینهمه اظهار معلومات و بهرخکشیدن دانش و اطلاعات تنها بزرگ جلوهدادن شخصیتشان در نظر دیگران است تا بلکه مورد پذیرش و قدردانی قرار گیرند. پس شما هرچه بیشتر نسبت به آنها محبت و توجه نشان دهید نیاز کمتری احساس میکنند که معلومات خود را به رخ شما بکشند.
برای مثال اگر شما در موقعیت گفتگو با چنین فردی قرار گرفتید و او به گفتهها و دیدگاههای شما بتوجه بود و تنها میخواست متکلموحده باشد و دست از ادامهی صحبتهای یکجانبه برنمیدارد، میتوانید از روش رویارویی مستقیم استفاده کنید و به او بگویید از اینکه معلومات و دانشش را در اختیار شما میگذارد ممنونایم، ولی شما هم بدتان نمیآید برخی از دانستههای خود را مطرح کنید. در گفتههایتان میتوانید خاطرنشان کنید که اصولاً افراد باهوش و دانا به نظر دیگران نیز گوش فرا میدهند. شما به این طریق نهتنها از او تعریف و تمجید و از انتقال معلوماتش تشکر کرده و حس خودمهمپنداریاش را ارضا کردهاید، بلکه دری را به روی گفتگو دوجانبه بهسوی او گشودهاید تا

رابطهتان را با او از حالت یکطرفه درآورید.
برای مثال یکی از مراجعانم برادری داشت که او نیز یکی از همین افراد همهچیزدان بود و این خصوصیات برادرش باعث جروبحث و اختلاف دائم میان آنان مشد. در جلساتی که با این خانم داشتم متوجه شدم برادرش فردی است فاقد اعتمادبهنفس کافی، که عقیده داشت مادرشان در دوران تربیت و رسیدگی به آنها همواره به خواهرش بیشتر از او توجه و محبت نشان مداده و اکنون ناخودآگاهانه با بهرخکشیدن معلومات و برتری خود به خواهرش باعث مشاجرات دائم مشد. این رفتار برادر و کشمکشهای لفظی دائم بین آنها باعث شده بود خانوادهی این آقا بیش از پیش با او دچار مشکل شوند و بخواهند از او فاصله بگیرند و بدینترتیب در این دایرهی معیوب، برادر دچار احساس خودکمبینی و غضب بیشتری شده بود.
زمانیکه مراجع من به دفترم آمد و از برادرش شکایت کرد، برایش دلیل رفتارهای برادرش را توضیح دادم و به او سفارش کردم زمانی که از رفتارهای برادرش به ستوه مآید، بهجای مشاجره و پرخاش، در درجهی اول از شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی استفاده کند و سپس از شگرد محبت و توجه. بدینترتیب استفاده از این روشها، باعث شد دیگر مراجع من در کنار برادرش دچار خشم و عصبانیت نشود و بهمرور روابطشان رو به بهبود گذاشت؛ بدین معنا که سرانجام با ایجاد تغییر در رفتارهای مراجعم، تحولاتی در رفتارهای برادرش نیز شروع شد. دیگر برادرش نیازی در خود نمدید که خود را فردی همهچیزدان نمایش دهد و دیگر از سخنرانی و نطق کردن برای او دست برداشت و بهتدریج به خواهرش نیز فضای صحبت و گفتگو و اظهارنظر داد. یعنی زمانی که به این باور رسید که مورد پذیرش و قبول دیگران است، دیگر لزومی ندید با ادای همهچیزدانی درآوردن به اثبات خود نزد دیگران متوسل شود. زمانی که خواهرش دست از ملامت و نادیده گرفتن او برداشت و درعوض شروع به پذیرش او و تمجید از دانستهها و دانش او کرد، روابطشان در همهی زمینهها رو به بهبود گذاشت. اکنون اطلاع دارم که آنها نهتنها برای یکدیگر بهترین خواهر و برادرند بلکه صمیمترین دوستان یکدیگر نیز بهشمار مآیند.

۲۸. یخچالهای بعاطفه

وقتی با افراد این گروه سروکار پیدا میکنید، از سردی و بیاعتنایشان متعجب خواهید شد، طوری که حتی ممکن است دلتان بخواهد کاری کنید که قدری عاطفه و هیجان در آنها بهوجود آورید تا بلکه تکانی به خود بدهند. اما بدانید که در بسیاری از موارد حتی دادزدن و فریادکشیدن بر سر اینها نیز نهتنها باعث

تغییر روششان نخواهد شد بلکه ممکن است بیش از پیش باعث منزوبشدنشان شود. بهترین شگردهایی که در رابطه با این دسته از افراد مؤثر است شگرد تخلیهی تنفسی ـ هیجانی و شگرد بذل مهربانی همراه با توجه است. با بهکارگیری چنین شیوههایی، فردِ بهاصطلاح بیعاطفه، بر اثر اینکه مبینید پذیرفته شده، احساس امنیتخاطر بیشتری خواهد کرد و از لاک خود درمیآید و بیشتر در اطراف شما خواهد پلکید.
افراد این دسته، اغلب در نگاه دیگران مانند کوه یخ هستند. آنها خود نمیخواهند اینگونه باشند ولی به دلیل اینکه در طی دوران تربیت خود یاد نگرفتهاند چگونه با دیگران تعامل داشته باشند و چگونه خود و احساساتشان را ابراز و مطرح کنند، در این قالب فرو میروند. ترس اینها از این است که بهطور صحیح نتوانند عواطف و احساساتشان را بروز دهند و باعث شوند دیگران به آنان به چشم ابله نگاه کنند. روش دیگری که در ارتباط با آنها میتواند مؤثر باشد شگرد توسل به شوخی است. استفاده از این روش ممکن است باعث شود احساسات و عواطف درونشان را با شما در میان بگذارند و حتی اگر با شوخطبعی بتوانید باعث خنده و شادی آنها شوید، چهبسا آغاز ارتباطی دوستانه را رقم زنید.
دستهای از این افراد هم هستند که احساساتِ خود را پنهان نمیکنند، ولی مبینیم که در گفتگو و مباحثه با دیگران توانایی و مهارتهای اندکی دارند و اغلب با لحنی یکنواخت و بیروح با دیگران صحبت میکنند. در برخی موارد نیز شگرد پرسش توأم با آرامش نیز میتواند به شما کمک کند تا دریابید احساس آنها در مورد یک اتفاق، فردی دیگر، یا شرایطی خاص، چیست.

۲۹. بدبینهای منفبباف

من تابهحال با تعدادِ زیادی از این آدمهای بدبین و منفبباف در هالیوود سروکار داشتهام؛ افرادی که سالیانِ سال در ناامیدی و سرخوردگی به سر میبرند. دراصل، دلیل بدبینی و منفبافشان نیز تجربههای تلخِ بهسربردن در لابهلای چرخدندههای هالیوود است. فشار رقابت در هالیوود و تلاش برای ماندگاری در آن بهقدری بالاست که این افراد برای حفظ موقعیت و کار خود بهمرور تبدیل به انسانهایی منفبباف و بدبین شدهاند. اینها بهخوبی میدانند که اگر یکی از پروژههایشان با شکست مواجه شود یا تصمیمی غلط در زمینهی کار و برنامههایشان اتخاذ کنند، بهسادگی مانند زباله دور انداخته میشوند. پس بهمرور به افرادی تبدیل میشوند که نسبت به همه بدبین، در ترس دائم، و به دیگران ظنین هستند.
در رویارویی با چنین افرادی هر دو شگرد رویارویی مستقیم و پرسشهای توأم

با آرامش به آنها کمک میکند ترسهای ناشی از بدبینی و بدگمانی دائم خود نسبت به امور و تصمیماتشان را تخفیف دهند و بهاینترتیب نهتنها اعتمادبهنفس ازدسترفتهی خود را بازمییابند بلکه به شما نیز بیش از پیش اعتماد پیدا میکنند. از جایی که مهمترین دلیل بدبینی و بیاعتمادیِ این افراد به دیگران و اتفاقات اطرافشان ترسهای آنان است، شما باید به هر طریق که میتوانید به آنان ثابت کنید در رابطه با آنان نیت سوء ندارید و فردی قابل اعتماد هستید. بدینترتیب وقتی که باور کنند شما قصد آسیبزدن به ایشان و سوءاستفاده از آنان را ندارید، در کنار شما احساس آرامش و امنیت میکنند.
از آنجا که شما برای تحمل افراد بدبین به صبر و بردباری نیاز فراوان دارید، به کاربردن شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی در کاهش تشویش و فشار عصبی ناشی از مراوده با آنها میتواند بسیار به شما کمک کند. اگر شما با استفاده از روشهای ذکرشده، بهخصوص شگرد توجه توأم با مهربانی بتوانید حمایت و تأیید لازم را برای آنان فراهم کنید، خواهید دید که بهتدریج با شما بهگونهای دیگر برخورد خواهند کرد و حتی ممکن است با شما دوستی بسیار نزدیکی بر پایهی اعتماد برقرار کنند.
هرچند ممکن است صورت دیگر مسئله این باشد که اینها بههیچوجه حمایت و دوستی یا کمکهای شما را که از سرِ خیرخواهی است نپذیرند و همچنان به رفتارهای بدبینانه و قضاوتهای شکآلودِ خود ادامه دهند و در این راه پافشاری کنند و محبتهای خیرخواهانهی شما را به حسابِ سوءاستفاده یا سوءنیت شما بگذارند و توش و توان شما را به یغما برند؛ تا جایی که باعث آزار و سلبِ آرامش شما شوند. دراینصورت شما دیگر ناچار به تحمیل خود و ادامهدادن به رابطهی دوستانه و خیرخواهانهتان نخواهید بود و حتی درصورت تمایل میتوانید با این افراد محترمانه قطع رابطه کنید تا شاید خود به فکر راهحلها و درمانهای روانپزشکیِ حرفهایتر بیفتند.

۳۰. آتشبیاران معرکه

بهمنظور مقابله با چنین گروه خطرناکی دو راهحل کلی بیشتر وجود ندارد: نخستین روش شگرد پرسش توأم با آرامش است، که با استفاده از آن در همان گامهای نخست به آنها مفهمانید بهاصطلاح دستشان را خواندهاید و باید بازیشان را در همان ابتدا متوقف کنند.
زمانی که شما زیرکانه چنین فردی را مورد پرسش قرار میدهید، خواهید دید که از ناراحتی و عصبانیت چون مار به خود میپیچد و احساس ناراحتی میکند، و چهبسا در انتها بگوید: «من فقط شوخی کردم!» یا: «فقط کنجکاو بودم که پرسیدم!» مثال آن خانم آرایشگر را به یاد بیاورید! آرایشگری که موذیانه به

طریقی غیرمستقیم به مشترباش گفت دختر نوجوانِ وی لاابالی است و احتمالاً پایش به کارهای ناشایست باز شده...! در چنین حالتی مشتری مذکور بهجای زنگزدن به دخترش و پرخاش و مرافعه با او، مبایست با استفاده از شگرد پرسش توأم با آرامش از آرایشگر میپرسید:
مادر: «چی باعث شده که خیال کنی که اگر مدرسهی دخترِ من مدرسهی خوبی نیست، دختر من هم دختر خوبی نیست؟»
آرایشگر: «خوب، من از اینطرف و آنطرف خیلی چیزها به گوشم میرسد. مخصوصا در سنی که دختر شما هست، عجیب نیست از این کارها بکند!»
مادر: «تابهحال شما دخترِ مرا دیدهای، یا تا به حال شخصاً با او صحبت کردهای؟»
آرایشگر: «خیر!»
مادر: «آیا شما از دوستانِ دختر من هستید؟»
آرایشگر: «خیر!»
مادر: «آیا شما دختر من و دوستانش را در اینطرف و آنطرف تعقیب کرده و دیدهاید که کارِ خلاف و بد میکنند؟»
آرایشگر: «خیر!»
مادر: «شما خودتان هم بچه دارید؟»
آرایشگر: «خیر!»
مادر: «شما میدانید که در خانهی ما چه میگذرد و ما چگونه فرزندانمان را تربیت کردهایم؟»
آرایشگر: «خیر! من خواستم به شما تذکر بدهم مبادا مشکلی برای دخترتان پیش آید!»
مادر: «خیلی ممنونم که اینقدر لطف داری! اما باید بدانی که در منزل ما و در رابطه با فرزندان، همهچیز بهدقت زیر نظر است و نیازی به دلسوزیِ شما نیست!»
با چنین روشی آرایشگر فضول خواهد فهمید که نمیتواند با شما و مسائل زندگی شما اینگونه بازی کند.
در بسیاری موارد در مواجهه با آدمهای فضول و مشکلآفرین، میتوانید از شگرد رویارویی مستقیم یا به قولی کنارگذاشتنِ رودربایستی استفاده کنید. بدینترتیب به آنها میفهمانید که از نیت واقعی آنها آگاهاید. برای مثال:
آرایشگر: «بهتر است مراقبِ دخترتان باشید! من مطمئنم که پایش به کارهای ناجور کشیده شده!»
مادر: «خانم محترم! اگر شما این زمانی را که صرف هیزمکشی و فضولی در زندگیِ مشتریان و ایجاد مشکل برای آنها میکنید، صرف پیشرفت در کارتان کرده بودید، الآن کاروکاسبتان خیلی بهتر از این بود!»
استفاده از شگرد شوخی هم میتواند به چنین فردی بفهماند که شما برای او و

صحبتهایش ارزشی قائل نیستید و از نیتِ او آگاهی دارید. در مثال قبلی مادر متوانست بگوید: «اینها را میگویی که خودت را سرگرم کنی، ولی من میدانم که تو عادت به فکر کردن نداری ـ فقط چشمانت را میبندی و دهانت را باز میکنی!» در این مورد هرچه مستمسک مزاح و دستانداختن چنین فردی در چنته دارید بهکار ببرید تا بفهمد شما ملعبهی بازیهای ابلهانهاش نمیشوید. در برخورد با این دسته افراد تأکید میکنم در اینکه به او نشان دهید دستش را خواندهاید کوتاهی نکنید، حال میخواهد گفتههای این آرایشگرِ مثال ما در مورد دختر شما یا در مورد دختر فرد دیگری باشد.

نتخاب مؤثرترین شیوهها

بر اساس سالها بررسیهای شخصام و کارکردن با مراجعانم و تجربیاتِ آنها، معتقدم شگردهایی که در رابطه با انواع افراد سمی در این فصل ذکر شد، مؤثرترین شیوهی برخورد با این افراد است.
البته این بدین معنا نیست که شما مجبورید فقط و فقط به همان شگردهایی که من در اینجا در مورد هر نوع از افراد سمی آوردهام اکتفا کنید، بلکه میتوانید براساس موقعیت و تشخیص خودتان، در مواردی از شگردهای دیگری که در این کتاب مطرح شده نیز بهره ببرید.
شما در برخورد با افراد سمی، براساس تشخیص خود میتوانید یکی از این شگردها را انتخاب کنید یا ترکیبی از آنها را بهکار ببرید. این انتخاب بستگی به این دارد که کاربرد کدام شیوه برایتان آسانتر است و کدام یک از این روشها را ترجیح میدهید. مهم نیست کدام شگرد را بهکار میبرید، بلکه آنچه مهم است این است که به این طریق خشم و سرخوردگی خود را مهار کنید و اجازه ندهید کسی شما را خواسته یا ناخواسته از لحاظ روحی و عصبی بازیچه قرار دهد. اگر در برابر افراد سمیِ اطراف خود بهموقع واکنش نشان ندهید، نهتنها زندگی، کار، موفقیت، و آرامش شما بازیچهی دست این افراد قرار میگیرد بلکه ممکن است تحمل بیش از حد و بیجای آنها شما را دچار اختلالات روحی و روانی کند و چهبسا خودتان بهطور ناخودآگاه به فردی سمی تبدیل شوید.

۸. انتخاب شیوههای برخورد با توجه به جایگاه آن فرد در زندگی شما

- مادرها و پدرهای سمی
- خواهران و برادران سمی
- همسر سمی
- فرزندان سمی
- دوستان سمی
- عشاق سمی
- همسایهی سمی
- افراد سمی در محل کار
- رئیس سمی
- همکاران سمی
- زیردستان سمی
- مراجع قدرت سمی
- خدمهی سمی

بهمنظور تعاملِ سالمتر با هر یک از افراد یا گروههای سمی، گزینههایی پیش روی ماست.
این نکته بسیار حائز اهمیت است که در وهلهی اول در نظر بگیریم فردِ سمی چه جایگاهی در زندگی ما دارد. چرا که انتخابِ یک شگرد در برخورد با فرد سمی بستگی تام به این موضوع دارد. برخی شگردها متواند برای اعضای خانواده مؤثرتر باشد، درحالیکه دیگر شیوهها متواند در برخورد با افراد غریبهتر نظیر همکاران یا خدمه بهتر عمل کند.
واضح است که افراد بسته به نوعِ رابطه و جایگاه و تأثیری که در زندگی، سلامت، و موفقیت یکدیگر دارند، به نحوی متفاوت عمل میکنند.
اعضای خانوادهی خود را در نظر بگیرید. حال برخی از مجموعههای داستانی تلویزیونی را هم که دیدهاید به خاطر بیاورید. در برخی از این مجموعهها، خانوادههایی را دیدهایم که بسیار گرم و صمیمی و دلسوزِ یکدیگر بودهاند. اما در واقعیت همه میدانیم که همهی خانوادهها به خوبی و زیبایی مجموعهی داستانهای که دیدهایم در کنار یکدیگر به سر نمیبرند.
ما همه از دوران کودکی آموختهایم که بهعنوان اعضای یک خانواده همگی یکدیگر را دوست بداریم. چرا؟ خیلی ساده است، زیرا که اعضای یک خانوادهایم. چرا که خواهر و برادریم، یا والد و فرزندیم. اما متأسفانه گاه در برخی خانوادهها میبینیم که برخی اعضای آن چون عنصری سمی با فرد یا سایر خویشان خود رفتار میکنند؛ تا جایی که گاه کل خانواده یا برخی اعضای

آن به این نتیجه میرسند که آن عضو لیاقت اعتماد یا محبت را ندارد. البته ما مجبور نیستیم فردی را که تأثیری سمی و مخرب در زندگی ما دارد دوست بداریم یا با او معاشرت و مراوده کنیم.

مادران و پدران سمی

هر پدر و مادری به صرفِ بهدنیاآوردن یا بزرگکردن یک بچه، شایستگی اطلاق کلمهی پدر یا مادر را ندارد. پدران و مادرانی وجود دارند که فرزندانِ خود را از کودکی آزار داده، شکنجه کرده یا حتی از نظر جنسی مورد سوءاستفاده قرار دادهاند بهطوری که باعث آسیبهای دیرپا و غیرقابل جبرانِ روانی و جسمی در فرزند خود شدهاند.
در اغلب موارد میبینیم که رفتارهای بیمارگونهی منجر به آزارهایِ جسمی و روانی و سوءاستفادهی پدر یا مادر از فرزند یا فرزندان خود، از سالهای کودکی تا نوجوانی و بزرگسالی آنها همچنان ادامه میابد. من هم مانند بسیاری از روانشناسان معتقدم قطع رابطهی دائم با چنین والد یا والدینی، سالمترین انتخاب و حقمسلم و غیرقابل سرزنش هر فرزندی است.
این به صلاح فرد قربانی است که دیگر هرگز سروکارش با چنین والدی نیفتد و حتی نخواهد با او صحبت کند، تا بلکه بتواند بهمرور سلامت روان خود را بهدست آورد و آسیبهای وارده را تا اندازهای بازسازی کند.
همانطور که همهی ما میدانیم، اصولاً والدین چنین رفتار سبعانهای نسبت به فرزندان خود ندارند؛ در این میان دستهای دیگر از والدین هم هستند که به فرزندانشان عشق میورزند و نیتشان در مورد آنها خیر است ولی به دلیل تربیت ناشایست خود آنان در کودکی، اعتمادبهنفس و احساس خودکمبینی و نادیده گرفتهشدن و سختیها و فراز و نشیبها، امروز بهطور ناخودآگاه برای فرزندان خود تبدیل به والدین سمی شدهاند چراکه به دلیل ضعفها و کمبودهای خود، طریق صحیحِ تربیت فرزند یا کمک به او را نمیدانند و بهگونهای عمل میکنند که باعث شکاف بین خود و فرزندانشان میشوند. ما به این دسته از والدین، «والدین ناآگاه» میگوییم. در مورد این دسته از والدین ناآگاه و نافرهیخته ما ضرورتا شگرد قطع ارتباط را توصیه نمیکنیم بلکه روشهای دیگری نیز وجود دارد که میتواند به بهبود روابط فمابین کمک کند.
متأسفانه بسیاری از این والدین زمانی به غلط بودنِ عملکرد خود در قبال فرزندانشان پی میبرند که دیگر خیلی دیر شده است.
در یک مثال غمبار، یادی میکنم از هروی ویلچایز([۱۱۹]) بازیگر قدیمی که با نقص جسمانیِ مادرزادی به دنیا آمده بود، به اینصورت که او یکی از انسانهای کوتوله بود که با این نقصِ دائمی متولد شده بود و سرانجام هم به زندگی خود

خاتمه داد؛ انسانی با قدی بسیار کوتاه و غیرمعمول و دست و پاهایی بسیار کوچک که ویژگی این دسته از افراد است. زندگی فردی با این مشکل جسمانی خودبهخود دردناک و سخت است، چه برسد به اینکه پدر و مادری داشته باشد که بهجای کمککردن به او در کنارآمدن با مشکلش، بیشتر به او سختی و رنج دهند. پدر او که پزشکی سرشناس بود حاضر به قبول این واقعیت و درک مشکل پسرش نبود؛ پس شروع به تجسس و تحقیق در زمینهی درمان این بیماری (که البته لاعلاج است) کرد و دورتادور دنیا، هروی را با خود میکشاند تا او را به هر پزشکی نشان دهد بلکه شاید نقص او را برطرف کند؛ تلاشی بیهوده که خود باعث فشار و آزار بیشتر برای هروی بود. سرانجام زمانی که وی به سنین نوجوانی رسید شروع به التماس به پدرش کرد که دست از سر او بردارد و اینقدر او را چون موش آزمایشگاهی از یک مطب به مطبی دیگر نبرد و او را همانگونه که هست بپذیرد، ولی ظاهرا پدرش حاضر نبود این واقعیت را بپذیرد که پسرش اینگونه است. از سوی دیگر مادرش نیز کمک چندانی به بهبود اوضاع او نمیکرد زیرا مادر نیز از داشتن چنین فرزندی خوشحال نبود. دراصل هروی خود همواره در مصاحبههایی که با او شده بود گفته بود معتقد است مادرش هرگز او را دوست نداشته و از داشتن او احساس سرشکستگی میکند. هروی میگفت که هر موفقیت و پیشرفتی هم که در زندگی کسب میکرده هرگز مورد تشویق و خوشحالی مادرش قرار نمیگرفته است. هروی سرانجام ازدواج کرد و من در مراسم ازدواجش شرکت داشتم. بهخاطر میآورم که در روز ازدواجش، زمانی که مرا به مادرش معرفی میکرد گفت: «مادر! ایشان خانم دکتر گلاس هستند. ایشان با من گفتاردرمانی کار کردهاند و کمک کردهاند بتوانم نحوهی حرف زدنم را اصلاح کنم.» مادرش بدون اینکه حتی لبخندی دوستانه به من بزند با نگاهی سرد رو به من گفت: «اما من هنوز هم نمیتوانم حرفهای او (یعنی هروی) را بهدرستی بفهمم!» و در این لحظه من فکر کردم تعجبی ندارد که هروی تمام عمر در زندگیاش اینهمه مشکل داشت. حتی مادرش هم حاضر نیست از او حمایت کند و به او کمکی نمیکند تا بتواند زندگی عادی داشته باشد.

بعد از مرگ هِروی مجلهی پیپِل(۱۲۰) نشان داد که مادر هروی هیچگاه نتوانسته او را در قلب خود بهعنوان یک فرزند عادی بپذیرد. هروی که نقاشی زبردست بود تابلویی بسیار زیبا از مادرش نقاشی کرده بود و در کنار آن مادرش را نشان میداد که میگفت: «این چرا شبیه من نیست!» و حقیقتا همینطور بود؛ یعنی زیبایی ظاهری مادرش هم نمیتوانست زشتیِ باطنش را بپوشاند.

متأسفانه تعداد مادرهایی که به شکلی افراط از فرزندانشان انتقاد یا دائم آنها را تحقیر میکنند بِسیار است، و با چنین مادرانی با شگرد رویارویی مستقیم یا

شگرد پرسش توأم با آرامش متوان مقابله کرد.
باید به آنها به شکل مستقیم و بدون تعارف گفت که رفتار و گفتارشان با فرزندانشان بسیار غلط و آسیبزننده است.
درحقیقت برخی از روشهای والدین ــ بهخصوص آن دسته از والدینی که در فصول گذشته آنها را در دستهبندی افراد روانٹزند، ستیزهجو، همیشه عصبانی، سلطهجو و رئیسمآب قرار دادیم ــ در رابطه با فرزندانشان نهتنها به رشد روانی فرزند آسیب منزند بلکه باعث احساس شرمندگی و سرافکندگی آنها نیز مشود. در چنین فضایی، فرزند مستأصل و درمانده بین دوستداشتن و نداشتن والدین خود، سعی در اصلاح رفتارهای آنان دارد؛ درحالیکه این تغییر و اصلاح در رفتار پدر و مادر اتفاق نمافتد مگر اینکه آنان خود مصمم به ایجاد چنین تغییری شوند. در چنین شرایطی شگرد قطع رابطه ولو موقت متواند در کمرنگ کردن تلخی این رابطه و حل بحران فمابین مؤثر باشد و چهبسا والدین در این دوران قطع رابطه امکان مرور رفتارهای خود و تأثیر مخرب آن در رابطهشان را داشته باشند و در اصلاح و تغییر خود بکوشند.
قهرمان معروف تنیس مری پیرس(۱۲۱) پدری داشت که بهدلیل خصلت سلطهجویی افراطی، بسیار باعث آزار و اذیت او مشد. در طی دوران کودکی که او مشغول یادگیریِ تنیس بود، پدرش بعد از هر بازی بهدلیل بد بازی کردن به او دشنام مىداد و او را سرزنش مىکرد یا حتی در مقابل همبازیانش او را کتک منزد. بعدها به دلیل اینکه این قبیل رفتارهای پدر تا سالهای بزرگسالی و حتی دوران قهرمانی او ادامه داشت، مسئولان برگزاری در مسابقات مانع ورود او به محل مسابقه مشدند و رفتهرفته مری او را از زندگی شخصی و خانوادگیاش هم کنار گذاشت و با او قطع ارتباط کرد. پس از این کار او جام جهانی و قهرمانی تنیس را در سطح جهانی برنده شد و عامل این موفقیت را قطع ارتباط با پدر روانرنجور خود و برطرفشدن بار تشویش و فشار عصبی ناشی از این ارتباط بیمارگونه مىدانست.
گاه در چنین مواقعی چارهای باقی نمیماند جز قطع ارتباط، ولو آن فرد سمی پدر انسان باشد؛ چرا که ادامهی این آسیب و ترس و فشار عصبی در آیندهای نهچندان دور فرد را دچار انواع بیماریهای روحی و جسمی خواهد کرد.
سمی بودن دستهای دیگر از والدین به این دلیل است که آنان بسیار اهل غیبت و بدگویی و مداخله و ایجاد مزاحمت برای دیگرانانند؛ یا افرادی هستند که دائم مشغول دستانداختن اطرافیان یا پرحرفی هستند، یا از لحاظ اجتماعی منزوباند. بازیگر معروف فیلم راکی، سیلوستر استالونه(۱۲۲) بهکرات از مادرش در مصاحبههای خویش یاد کرده است. ظاهرا مادر او که از آن دسته افراد سمی وراج و غیبتکننده است هرجا دوربینهای تلویزیونی را مىبیند شروع به بدگویی در مورد همسر سابق پسرش مىکند، که این بسیار

باعث شرمندگی و سرافکندگی این بازیگر مشهور هالیوود است. این هنرمند معروف بهسختی تلاش میکند تا مادرش و خصیصههای ناشایستش را بپذیرد و سعی میکند به خود بقبولاند که مادرش همین است و کاریش نمیشود کرد، و گاه در مصاحبههای خود با شوخی و خنده، صحبت دربارهی مادرش را عوض میکند و به موضوع دیگری میپردازد.
در تحمل والدینی نظیر مادر سیلوستر استالونه که آسیبهای کمتری دارند میتوان علاوه بر شگرد شوخی و تخلیهی تنفسی، از شگرد پرسش پدرپی توأم با آرامش، شگرد رویارویی مستقیم و شگرد توجه توأم با محبت استفاده کرد.
ولی گاه اگر با والدی مواجه هستید که با لجبازی و اصرار زیاد سعی در نشنیده و نادیده گرفتن شما دارد و به کار خود ادامه میدهد، شگرد تخلیهی عصبی ـ هیجانی شدید و شگرد آینهگونگی هم میتواند مؤثر باشد.
والدینی که در دستهبندیهای افرادِ دورو و لبخند بر لب و خنجر در پشت یا در گروه آتشهای زیر خاکستر یا افراد سمی از نوع اهل جیمشدن یا سستعنصر یا در گروه دروغگوهای لافزن قرار دارند، از آن دسته والدینی هستند که بهسربردن در کنار آنها بسیار آزارنده است چرا که هیچکس، حتی فرزندانشان نیز نمیتواند به آنها اعتماد کند.
شما انتظارات زیادی از آنان بهعنوان والد دارید اما در ازای آنچه باید به شما بدهند، آنها ذرهی مختصری ارائه میدهند و بدینترتیب باعث احساسِ تلخ سرخوردگی، خشم، و درد در شما میشوند. در چنین مواقعی اولویت شما باید به حفظ سلامت روح و روانتان معطوف شود و دیگر کمتر نگران رضایت آنها از خود باشید.
بهمنظور کنارآمدن با والدی که شما را طرد کرده و باعث تجربهی تلخ حس تنفر و زیادبودن برای شما شده، شگرد توقف جریان فکر آزاردهنده و همچنین شگرد انتقام تخیلی ـ نیابتی (یا بهعبارتی رؤیاپردازی انتقامجویانه) میتواند مرهمی برای حفظ خونسردی و عقلانیت و بند زدن بر ترکهای احساسات خردشدهی شما باشد. بگذارید مثالی بیاوریم از کنیا مور(۱۲۳) دختر شایستهی امریکا که مادرش در کودکی او را رها کرده بود و این باعث رنج و حرمانِ فراوان در زندگی او شده بود. کنیا سرانجام پس از سالها یعنی در دوازدهسالگی موفق به دیدار مادرش شد، ولی در کمال ناباوری مادرش سعی در نادیده گرفتن او کرد، گویی او اصلاً وجود ندارد. در واکنش به چنین عکسالعملی در همان لحظه، کنیا با خود قسم خورد که دیگر هرگز به مادرش اجازه ندهد با رفتارها و بتوجهیهایش او را شکنجه کند. یعنی جریان فکری را که دائم به او میگفت مادرش او را نمیخواهد و او طرد شده است، در ذهن خود متوقف و مهار کرد تا دیگر این واقعیت تلخ باعث زجر دائم او نباشد.
دستهای دیگر از والدین را داریم که بهجای اینکه نقش والد را ایفا کنند تغییر

نقش دادهاند و دوست دارند نقش فرزندان را برای بچههای خود ایفا کنند و مانند بچههایی که نیاز به توجه دارند همواره پرتوقع، مغموم، و ناراضی هستند و از فرزندانشان انتظار توجه و برآورده کردن انتظارات پایانناپذیر خود را دارند. دستهای دیگر از والدین در گروه افراد خودویرانگر قرار دارند. گروهی دیگر در گروه سستعنصر و نامطمئن قرار میگیرند و گروهی دیگر از والدین هستند که بهصورت افراد افسرده همواره احساس بدبختی و تیرهروزی میکنند. در این میان فرزند بختبرگشته را میبینیم که مستأصل مانده و سخت در تلاش و تقلا برای نجات و تغییر رفتار والد روانnژند خود است چرا که این والدین در عین سمبودن بسیار شکننده و حساس هم هستند. در برخورد با این گروه از والدین من در وهلهی اول شگرد برخورد توأم با مهربانی و توجه را توصیه میکنم؛ که البته گاه این عشق و مهربانی باید بهزور به آنها خورانده شود. از جاییکه والدین جابگرفته در این دسته اغلب دچار احساس بدبختی و افسردگی هستند و سطح انرژیشان پایین است، شما باید مراقب باشید مبادا ناخودآگاهانه با آنان همداستان شوید؛ چون گاه ممکن است به خود بیایید و ببینید که یکی از آنان شدهاید. اگر شروع چنین عاداتی را در خود دیدید شاید به صلاح شما باشد که ولو بهطور موقت با آنان قطع ارتباط کنید، نه به این دلیل که از آنان متنفرید بلکه بهمنظور حفظ سلامت روانی خود و تلنگرزدن به آنها به قصد اصلاح خودشان. شما باید مرزهایی بین خود و چنین والدینی ایجاد کنید تا مبادا ناخودآگاهانه شما را به مرداب بدبختی و تیرهروزی خود بکشانند. اغلب شگرد قطع رابطه ولو موقت باعث مشود این قبیل پدرها و مادرها به خود بیایند و متوجه وجود مشکل شوند و در رفع آن بکوشند.

خواهران و برادران سمی

متاسفأنه بعضی از اوقات خواهر یا برادر یک فرد متواند بیشتر از هرکس دیگر باعث درد و رنج در زندگی او شود. در بسیاری از موارد این دشمنها یا آزارها به دلیل حس حسادت یا رقابت بین خواهر و برادران بهوجود مآید. در بسیاری مواقع شاهد این بودهایم که کودکی، به این دلیل که تصور میکرده پدر و مادرش خواهر یا برادرش را بیشتر از او دوست دارند، در بزرگسالی دچار مشکل تزلزل اعتمادبهنفس یا احساس ناامنی و خودکمبینی شده است. در بسیاری مواقع میبینیم که در خانوادهای بعضی خواهران و برادران، موفقتر از خواهران و برادران خود هستند؛ و در اینجاست که خواهر یا برادری که موفقیت کمتری بهدست آورده بهطور ناخودآگاه با تشویق و توجه کمتری از جانب خانواده و اطرافیان مواجه مشود که این خود باعث دلخوری، سرخوردگی، یا حسادت مشود؛ و در بعضی موارد متأسفانه چنین کسانی در

قالب خواهر و برادر سمی فرو میروند و شروع به ابراز واکنشهای منفی و سمی میکنند. بروز این رفتارهای سمی، همیشه باعث درد و رنج و گاه گرفتاریهایی برای سایر اعضای خانواده ازجمله پدر و مادر میشود؛ یا گاه میبینیم که این فردِ کمتر موفق، مانند بچهای ناپخته برخورد میکند و گاه خود را نیز به دردسر میاندازد. جالب است که اینها در مواقع دردسر از خواهر و برادر موفق انتظار دارند نقش والد را برایشان ایفا کند و او را از دردسرهایی که بهوجود آورده نجات دهد.
برای مثال یکی از مراجعان من مجبور شد برای همیشه رابطهاش را با برادرش قطع کند چرا که برادرش به هروئین اعتیاد داشت و با مشکلاتی که دائما برای او بهوجود میآورد همواره باعث دردسر، فشار عصبی، گرفتاری، و شرمندگی او میشد. این مراجع من که خود پزشکی حاذق است در بسیاری روزها در محل کارش دارای تمرکز کافی نبود چراکه شب قبل ناچار شده بود تا دیروقت بهدنبال حل مشکلاتی باشد که برادر معتادش به بار آورده بود. مثلاً رفته بود او را پس از دستگیری با قید ضمانت از زندان آزاد کند، یا پس از یک درگیری و مجادلهی سخت از کلانتری بیرون بیاورد، و گرفتاریهایی نظیر این، که پایانی نداشت. با وجود چنین مشکلاتی او همواره احساس میکرد باید به برادرش کمک کند و اگر سعی میکرد برادرش را ندیده بگیرد و فراموشش کند دچار احساس گناه شدیدی میشد که نمیتوانست آن را از خود دور کند. زمانی که او دیگر پزشکی سرشناس شده بود میدید که تقریبا نیمی از درآمدش صرف وثیقه گذاشتن برای رهایی برادرش از زندان یا صرف دستمزد وکیل و هزینهی دادرسی او میشود. او همهی شگردهای لازم در راه ایجاد تغییر در برادرش را امتحان کرده بود. شگرد آینهگونگی، شگرد تخلیهی خشم شدید، و شگرد برخورد توأم با مهربانی و توجه. به هر دری زده بود تا بتواند برادرش را وادار کند اعتیادش را ترک کند. اما هیچکدام از راهها به نتیجه نرسیده بود. او تحول مثبتی در برادرش نمیدید و از سویی برادرش خود نیز برای نجات خودش از این ورطه همتی نشان نمیداد. سرانجام آن پزشک برای نجاتِ زندگی خود از این گرداب و حفظ شغل و درآمد و بهدستآوردن آرامشش، ناچار به قطع ارتباط با برادرش شد. تا اینکه سرانجام یک روز خبردار شد برادرش بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر درگذشته است. با وجود این او هیچگاه دچار احساس گناه ناشی از قطع رابطه با برادرش نشد چرا که برای نجات او هر کاری از دستش برمیآمد کرده بود و به نتیجه نرسیده بود. پس از واقعهی مرگ برادرش، اگر گاهی هم دچار احساس گناه میشد سعی میکرد با استفاده از شگرد توقف جریان فکر آزاردهنده جلوی بروز احساس گناه را در خود بگیرد و در مواردی نیز از شگرد تلافی تخیلی ـ نیابتی به شکل مثبت استفاده میکرد. یعنی تصور میکرد که اکنون برادرش نهتنها بعد از آنهمه رنج، در آرامش به سر میبرد، بلکه همچنین از بابت همهی زحماتی که

او برای کمک به ترک اعتیاد و حل سایر مشکلاتش کرده بود سپاسگزار است.
به دلیل ماهیتِ پویا و پیچیدهی درون خانوادهها، گاه فرد از داشتن یک خواهر و برادر سمی خیلی بیشتر از داشتن والدین ناجور، احساس شرمندگی و سرخوردگی میکند. اما همواره بهخاطر داشته باشید که هرچند خواهران و برادران در یک خانواده و از یک پدر و مادر متولد میشوند، این نمیتواند دلیل این باشد که از هر نظر یکسان و مشابه عمل کنند، تصمیم بگیرند، و زندگیهای مشابه داشته باشند؛ چرا که هر فردی برخی از ویژگیهای خاص شخصیتیِ خود را در بدو تولد با خود به همراه میآورد و این همان عاملی است که تفاوت بین رفتارهای خواهران و برادران را در بزرگسالی آشکار میکند، ولو از پدر و مادر یکسان و در یک خانواده رشد کرده باشند.
مثلاً ممکن است شما دارای برادری باشید که وجههی خوبی در اجتماع ندارد یا اصولاً فرد بدنامی است و مردم تصور میکنند شما نیز باید همانگونه باشید و شما را مورد سؤال یا شماتت قرارمیدهند. در واکنش به این برخوردها، شما بهجایِ احساس شرمندگی یا خشم میتوانید از شگرد شوخی استفاده کنید و به فرد مقابل بگویید شما و برادرتان دو فرد کاملاً متمایز هستید. یا از شگرد پرسشهای هدایتکننده توأم با آرامش استفاده کنید و فرد را به این نتیجه برسانید که لزوما نباید تصور کند که شما هم مانند برادرتان هستید. شگرد دیگر، «تخلیهی خشم شدید» است که در رویارویی با افراد گستاخی که دائما میخواهند شما را از بابت برادرتان سرزنش کنند، بهکار میآید؛ تا به آنان بفهمانید که حد و حدود خود را حفظ کنند و وارد حریم مسائل شخصی و خانوادگی شما نشوند.
من در مسیر فعالیت حرفهای خود خواهران و برادرانی را دیدهام که از یکدیگر در دادگاه شکایت کردهاند یا بهقدری از یکدیگر متنفرند که به خون هم تشنهاند. چرا؟ چون در زمان کودکی یاد نگرفتهاند برای حل مشکلاتشان بهجای مرافعه و ناسزاگویی، از طریق گفتگوی متمدنانه و تبادلنظر اقدام کنند. استفاده از شگردهای آموخته شده در این کتاب میتواند برای این دسته افراد بسیار مؤثر و کارآمد باشد.

همسران سمی

کتابی نگاشتهام به نام زن و مرد سخن میگویند، خاتمهی عدم گفتگو بین دو جنس که کتابی بسیار پرسروصدا و پرطرفدار شد. پس از نگارش این کتاب، اقدام به سفرهای دور دنیا و برگزاری کارگاههای آموزشی کردم تا کتابم و موضوع بحثانگیز آن را با مردم علاقهمند و جویای کمک در میان بگذارم. در جریان این سفرها و برگزاری کارگاهها، سیل نامهها و تلفنها از جانب مردم

سراسر دنیا حاوی تجربیات و دیدگاههای متنوعشان به دست من مرسید که با خواندن آنها و آگاهی از تجربیات مردم عادی، به این نتیجهی قطعی رسیدم که بزرگترین مشکل زوجها در ازدواج و روابطشان نداشتن مهارت لازم در گفتگوی مؤثر با یکدیگر است؛ و به همین دلیل است که مبینیم آمار ازدواجهای ناموفق و طلاقها تا این حد بالاست. در مسیر نگارش کتاب یادشده دریافتم که زن و شوهر در هنگام ناراحتی از یکدیگر یا بروز مشکل، به یکدیگر اجازهی گفتگوی سالم و منطقی نمیدهند و اغلب با داد و فریاد، زورگویی، یا لجبازی، سعی در محکوم و خاموشکردن دیگری دارند. آنها بهدرستی نیاموختهاند که چگونه به یکدیگر گوش دهند و تنها از قبل جوابی تند و تیز برای پاسخدادن به همسرشان آماده کردهاند. آنها بلد نیستند چگونه عواطف درونی خود و آنچه را در فکر و احساسشان میگذرد به شیوهای قابل درک با شریک زندگیشان در میان بگذارند. آنان بدون اینکه دیگری را از آنچه در حس و وجودشان میگذرد باخبر کنند، انتظار دارند همسرشان خودبهخود حال و روز و خواستهی آنها را درک کند و در هر لحظه با آنها تفاهم داشته باشد؛ چرا که خیال میکنند وظیفهی همسر، پذیرش بیچونوچرای آنهاست. بسیاری زبان به سخن نمیگشایند ولی انتظار دارند شریک زندگیشان (با استفاده از علمِ غیب) خواستهی آنها را بفهمد. اما بعد از مدتی سرخوردگی و شکست در تفاهم صحیح و کامل و بهطور کلی درک ناقص و نامفهومی که از زندگی مشترک دارند، دیگری را محکوم میکنند که به آنها اهمیت نمیدهد و با آنها تفاهم ندارد، و چهبسا بهدنبال آن اقدام به ترک یکدیگر و طلاق کنند.
در برخورد با چنین شرایطی من به مراجعانم بهکارگیری شگردهای پرسشهای هدایتکننده توأم با آرامش، رویارویی مستقیم، توسل به شوخی، یا گاه (در مواقع ضروری) تخلیهی خشم شدید را توصیه میکنم. حتی اگر شما شیفته و واله و عاشق همسرتان هم باشید، مواقعی پیش میآید که او شما را در موقعیتهایی قرار میدهد که سبب میشود بسیار غمگین یا خشمگین شوید. توجه داشته باشید که در چنین موقعیتهایی نباید به کنجی بخزید و همسرتان را از آنچه درونتان میگذرد باطلاع بگذارید، چراکه اگر اینگونه احساسات منفی بهتدریج در شما تلنبار شود و چهبسا بعدها باعث بروز واکنشهای شدید و غیرمنطقی نسبت به شریک زندگیتان شود، که بیشتر باعث صدمه خوردن رابطه میشود. بهجای پشتگوشانداختن دلخوریها یا درونفکنیِ احساسات ناخوشایند، جا دارد با آن مواجه شوید و اقدام به گفتگو کنید. این بهترین روش برای حفظ رابطهی سالم و تداوم بخشیدن به ازدواجی موفق است.
توجه داشته باشید که در زندگی مشترک، در برخی موارد، بهخصوص زمانی که گفتگوی منطقی بین طرفین وجود ندارد، ممکن است هر یک ناخودآگاهانه و بهمرور به سبک زندگی متفاوت و مستقل از دیگری عادت کند و به قولی زندگیشان در جهتی مخالف یکدیگر شروع به رشد و شکلگیری کند، تا جاییکه

دیگر میانشان وجوه مشترک اندکی برای بودن با یکدیگر باقی بماند. گاه بسیاری از این رابطهها بهقدری در جهت اشتباه شروع به نمو و حرکت میکند که منجر به خیانت یا دروغ گفتن به یکدیگر میشود، و در کمال تعجب میبینیم دو نفری که روزی عاشق یکدیگر بودند دیگر حاضر به بخشش یا گذشت در قبال یکدیگر نیستند. زمانی که یک رابطه به خیانت و دروغ آلوده شود عوارض عاطفیِ ناشی از آن بهجز آسیب ثمر دیگری نخواهد داشت و شاید چارهای جز طلاق و قطع ارتباط وجود نداشته باشد، ولو این جدایی دردناک و مهیب باشد. اگر یک رابطهی عاشقانه یا ازدواج به درجهای از آسیب رسید که به جدایی منجر شد، طرفین ناچار به پذیرفتن و کنار آمدن با رنج ناشی از آن خواهند بود. پس در اینجا راهی جز بهرهگیری از شگرد توقف جریان افکار آزاردهنده باقی نمیماند. چرا که در اغلب موارد میبینیم دو فرد جداشده از یکدیگر با مرور دائمی و آزاردهندهی گذشته بیشتر باعث صدمات روحی و افسردگی جبرانناپذیر در خود میشوند. پس بهتر است رابطهی تمامشده را به کناری گذاشت و از مرور روزانهی آن اجتناب ورزید؛ چرا که این مرور فکری بیشتر باعث بروز خشم فروخورده در فرد میشود؛ و مانند سمی جاری در جریان خون و روح فرد همچنان باقی میماند. پس اقدامِ صحیح این است که دو طرف از گذشتهی تلخ درس بگیرند و آن را پشت سر گذارند و در بازگرداندن شأن و مرتبه و روحیهی ازدسترفتهی خویش فعالانه اقدام کنند.
بهخاطر داشته باشید که پس از جدایی، تصورِ انتقام و نابودی همسر یا شریک زندگی سابقتان، جز تباه کردن خود شما سود دیگری نخواهد داشت. برای مثال زنی را به خاطر میآورم که شوهرش بعد از ده سال زندگی مشترک به او خیانت کرد. او طلاق گرفت و میلیونها دلار ثروت همسرش را نیز در جریان طلاق تصاحب کرد و پس از گرفتن حق حضانت فرزندان اقدام به ازدواج مجدد کرد. اما با وجود بستهشدن پروندهی زندگی مشترک گذشته، هنوز در زنجیر اسارت خاطرات گذشته گرفتار بود. هنوز بعد از سالها سعی میکرد به هر طریق که میتوانست به شوهر سابق خود آسیب برساند؛ مثلاً به او اجازهی دیدار فرزندانش را نمیداد، یا اگر خودروی همسرش را جایی میدید به طریقی به آن آسیب میرساند، یا نامزد جدید همسرش را آزار میداد. و این نهایت بدبختی این خانم بود که اینچنین درگیر انتقام بود و قادر نبود گذشته را فراموش کند و پشت سر بگذارد.

فرزندان سمی

در زمانهای نهچندان دور والدین سعی میکردند بهجای نازپروردگی و لوس بارآوردنِ فرزندانشان، آنها را در سختی و فشار قرار دهند و برای آنها اصول انضباطی بیشتری در نظر میگرفتند تا آنها را سختکوش بار آورند و بهجای اینکه اینهمه امکانات در اختیارشان بگذارند، قدری به آنان سخت میگرفتند تا بهعبارتی در آینده از آنان مرد یا زنی موفق بسازند. در اینجا بحث ما ارتباطی به اینکه این روش تربیتی تا چه حد درست یا نادرست بود ندارد بلکه میخواهیم به این بپردازیم که با اتخاذ این شیوهی تربیتی گاه والدین مرزهای تعادل را رد میکردند و اصول و شیوههای تربیتشان اثری مخرب و سمی بر فرزندان میگذاشت. البته در مواردی نیز دیده میشد که این شیوهی تربیتی خشن (که با عشق همراه بوده) میتوانست رفتارهای غلط و ناصحیح فرزندان را اصلاح هم بکند.
در دنیای امروز میبینیم والدینی که فرزندی ناصالح دارند مورد سرزنش و شماتت اطرافیان قرار میگیرند و محکوم میشوند که لابد زیادی فرزندانشان را از عشق و توجه و امکانات بهرهمند کردهاند؛ یا بهعکس، در حق آنان کوتاهی کردهاند و عشق و محبت کافی نثارشان نکردهاند. من خود بهشخصه نگرش مثبتی به عشق و توجه بیش از اندازه نشاندادن به فرزندان ندارم و همواره والدینی را که میخواهند هر کاری برای فرزندانشان انجام دهند تا به قول معروف آب در دل فرزندشان تکان نخورد، راهنمایی میکنم. البته از سویی دیگر میبینیم در دنیای امروز، در برخی موارد سمبودن یک بچه ارتباط زیادی به میزان محبت و توجهی که خانواده نثارش کرده ندارد. زیرا امروزه علاوه بر تربیت والدین، عوامل بسیار بر نحوهی تربیت و رشد بچهها اثر دارد، نظیر رادیو، تلویزیون، موسیقی، اینترنت، گروه همسالان و مدرسه، که اینها خود باعث نظارت کمتر خانواده بر تربیت فرزند میشود. بسیاری از بچههای امروز تحت فشار یا بر اثر تشویق همسالانشان به مواد مخدر، خشونت، و نظایر آن روی آوردهاند و من چه بسیار والدینی را میشناسم که الگوهای تربیتی بسیار خوبی برای فرزندانشان بودهاند اما متأسفانه فرزندانشان به اعتیاد به مواد مخدر یا کارهای غیرقانونی و خلاف آلوده شدهاند.
اغلب زمانی که چشم والدین به روی چنین مواردی باز میشود دچار یأس و استیصال و سردرگمی میشوند، اما واقعیت این است که هیچگاه نباید از فرزند خود دست بشویند. نباید او را رها کنند و به حالِ خود وابگذارند. اولین قدم در رویارویی با چنین مشکلاتی، شگرد رودررویی مستقیم است. با فرزند خود نظیر بزرگسال برخورد کنید نه با روش چندان نرم و فروتنانه. تعارف و

شرم غیرمنطقی در این زمینه نباید مانع صحبت جدی نظیر دو بزرگسال شود. گاه به هنگام صحبت دربارهی برخی موارد نظیر مسائل جنسی، پدر و مادر در برابر فرزند خود دچارِ شرم و ترس و نگرانی میشوند درحالیکه نام این رعایت، حجب و حیا نیست. والدین باید این را بدانند که فرزندانشان به دلیل زندگی در دنیای گستردهی اطلاعاتیِ امروز، خیلی چیزها را میدانند؛ پس از صحبتِ بیپرده با آنان نهراسید. با آنها در سطح سنیِ خودتان صحبت کنید نه اینکه در گفتگو با آنان خود را به سطحِ سنیِ مثلاً یک بچهی شانزدهساله برسانید و نپخته با آنها حرف بزنید.
از طرفی توصیه میشود در تعامل با مشکلات فرزندان همواره بهکارگیری شگرد برخورد توأم با مهربانی و توجه را در نظر داشته باشید. درعینحال در مواقع لازم از اینکه از شگرد تخلیهی خشم هیجانی استفاده کنید و حتی اگر ناچار شدید از فریادزدن بر سر فرزند خطاکار خود نهراسید. البته والدین بدانند که عموما استفادهی بیش از حد از روشهای خشن در قبال فرزندان توصیه نمیشود چرا که تأثیرش را از دست خواهد داد و حتی میتواند باعث ازبینرفتن حرمت بین والدین و فرزندان یا لجبازی آنها شود، اما گاه در مواردِ ضروری متوان به آن توسل جست.
به پدرها و مادرها توصیه میکنیم اکیدا از کتکزدن فرزند بپرهیزند ولو بسیار خشمگین و سرخورده باشند یا فرزند خود را بسیار مستحق تنبیه بدانند. پس هیچگاه از تنبیه بدنی برای تربیت یا تنبیه فرزند خود استفاده نکنید. بهعلاوه تحقیقات و تجارب روانشناسی و تربیتی ثابت کرده که تنبیه بدنی فرزند و کتکزدن هیچگاه مانع تکرار رفتارِ غلطِ آنها نمیشود؛ بلکه باعث پدید آمدن خشم و نفرت در کودک و تکرار آن رفتار به قصد انتقام خواهد شد. همچنین از سویی دیگر میتواند باعث زخمهای روحی روانی ازجمله ازدستدادن اعتمادبهنفس و پیدایی حس خودکمبینی و حقارت در کودک شود. اگر در پی استفاده از شیوههای گوناگون فرزند شما دست از رفتار یا عادت غلطش برنداشت یا در مسیر هدایتش با شما همکاری نکرد، آنگاه میتوانید از روشهایی نظیر قطع ارتباط (نه قطع حمایت) استفاده کنید تا تجربهی احساس تنهایی و ازدستدادنِ حمایت و عشق خانواده، به او دورانی دشوار را تحمیل کند. گاه در ترک اعتیاد دادن فرزند میبینیم که محبتهای بیجا یا کوتاهآمدنها و به گردن گرفتن مسئولیتها، بیشتر مانعی برای نجات و تغییر روش فرزند میشود. البته در موارد جدی شما بهعنوان پدر و مادر گاه ناچارید فرزندتان را رها کنید و درمان او را به متخصصان مربوطه بسپارید. اینگونه فرزندان باید مسئولیت اشتباهات خود را خودشان به عهده بگیرند و عواقب آن را نیز خود متحمل شوند. گاه فرستادن آنها به اردوهای تربیتی که در آنجا سختگیری و جدیت لازم اعمال میشود، همان چیزی است که لازم دارند.
هرچند که والدین مسئول صددرصد همهی خطاهای فرزندانشان نیستند

(بهخصوص زمانی که به اَفرادی جوان و بزرگسال تبدیل شدهاند) آموزش ارزشهای حقیقی و اصول صحیح اخلاقی به فرزندان ازجمله وظایف اولیهی والدین است. توجه داشته باشید که بهغیر از ویژگیهای شخصیتی و ژنتیکی که کودک با خود به همراه میآورد، قسمت مهمی از شخصیتِ کودک در دوران بزرگسالی متواند برگرفته و الگوبرداریشده از آموزش و پرورش مستقیم و غیرمستقیم پدر و مادر باشد.
از ابتدای کودکی مهمترین زیربنای تربیتی این است که با فرزند خود فضای مناسب گفتگو و مفاهمه را فراهم کنید تا آنها در هر شرایطی بدانند هنگام مقابله با هر مشکلی که پیش بیاید، پدر و مادر در کنارشان هستند و آمادهاند تا با آنان گفتگو و در رفع مشکل کمک کنند. به فرزندان خود از همان ابتدای کودکی طریقهی درستِ گفتگو و اظهار وجود را بیاموزید. آنها باید بدانند که قرار نیست شما بهعنوان پدر یا مادر، فقط آنها را سرزنش کنید؛ بلکه میخواهید حمایتشان کنید. به آنها بیاموزید اولویتها را تشخیص دهند و بدانند سکوت و تعارف و شرمِ بیجا، حسن خلق و نجابت محسوب نمیشود. به آنها بیاموزید که از صحبت و مطرح کردن خودشان در برخورد با شما، مدرسه، و دوستان و غریبهها نهراسند. به آنها روش صحیح گفتگو را بیاموزید. در اینجا منظور از روش صحیحِ گفتگو مؤدبانه صحبتکردن نیست بلکه منظور نهراسیدن از بیان خویشتن و حفظ حرمت خویش است. یکی از بهترین هدایای تربیتی که از همان کودکی میتوانید به فرزند خود بدهید این است که به او شگرد پرسشهای هدایتکننده توأم با آرامش و شگرد رودررویی مستقیم را بیاموزید. ولی همواره در نظر داشته باشید که مهمترین خدمتی که میتوانید به فرزندانتان بکنید این است که همواره گفتگویی واضح و دوجانبه با آنان داشته باشید. همچنین شما بهعنوان پدر یا مادر میتوانید خود بهترین الگوی این آموزش به فرزندانتان باشید، به این معنا که اگر شما و همسرتان خود نیز همین الگوی واضحِ گفتگو را در پیش گیرید، میتواند ناخودآگاه مؤثرترین روش آموزش آن به فرزَندانتان باشد.

دوستان سمی

حتما همهی شما هم این اصطلاح قدیمی را دربارهی برخی از دوستان شنیدهاید که میگویند: «آدم با داشتنِ چنین دوستانی دیگر احتیاجی به دشمن ندارد!» بهواقع هیچچیز نمیتواند به اَندازهی دوستی که همیشه به او اعتماد داشته یا با او بزرگ شدهاید و چون رفیقی شفیق دوستش داشتهاید و سپس به شما خیانت یا پشت کرده، به شما آسیب برساند. آیا تابهحال متوجه شدهاید که ما گاه خود را وادار به تحمل کسانی میکنیم که هر نامی میتوان بر

آنها نهاد جز دوست!؟ شاید بهطور ناخودآگاه زیر بار چنین رفاقتی مرویم چون مثلاً دلمان برایشان میسوزد یا با یکدیگر به یک مدرسه رفته و با هم بزرگ شدهایم، یا شاید کنار آنها ماندهایم چون قسمتی از زندگیمان بودهاند و مدتی مدید با آنها به سر بردهایم. بههرحال اهمیتی ندارد که توجیه ما در ادامهی این دوستی چیست بلکه آنچه مهم است این است که این افراد برای ما حاصلی جز احساس بیاعتمادی، ناامنی، سرخوردگی، و درد و رنج ندارند چرا که یا همواره ما را در مواقع نیاز تنها گذاشتهاند یا اعتمادبهنفس ما را خدشهدار کردهاند. گاه حس میکنیم با ما در رقابت یا حسادتی پنهان هستند یا متوجه میشویم در پشت سر ما به نام دوستی و دلسوزی غیبت و بدگویی میکنند. احساس میکنیم باطنا از خوشحالی و موفقیت ما شادمان نمیشوند. پس اینها دراصل دوستِ شما نیستند بلکه دشمنانی نهان هستند که مطمئنا روزی با زدن خنجری از پشت، به دوستی با شما خاتمه خواهند داد.
بهخاطر داشته باشید که اگر سالهاست کسی را میشناسید لزوما به این معنی نیست که شما دوست یکدیگر هستید. دوستی تعاریفی دارد که اگر فردی مشمول این تعاریف نبود دوست شما نیست، ولو همدورهی سالهای مدرسه، کودکی، و همسایه یا همصحبت قدیمی شما بوده باشد. پس باید که از نهادن نام دوست بر هر فردی اجتناب کرد تا بعدها دچار آسیبهای ناشی از اعتماد و دلبستگی به آن فرد نشوید؛ وگرنه مجاز نیستید کسی بهغیر از خود را ملامت کنید. دوست کسی است که در بحرانهای زندگی، شما را صادقانه و خیرخواهانه کمک میکند تا بهسلامت از این مراحل بگذرید. دوستِ شما کسی است که با موفقیتهای شما حقیقتا خوشحال میشود و نسبت به شما حسد نمیورزد. دوستِ واقعی کسی است که باعث تزلزل اعتمادبهنفس شما نمیشود و در پشت سر از شما بدگویی نمیکند بلکه به دفاع از شما برمیخیزد. دوست کسی است که با شما رقابت ندارد. توجه داشته باشید که دشمن شمارهی یک هر دوستی و رابطهی سالمی حسادت است. حسادت تقریبا همیشه ناشی از گرایش به مقایسه است که در انسانها بهطور طبیعی وجود دارد. البته در بسیاری موارد میبینیم که این گرایش به مقایسه و رقابت از دورانِ کودکی در خانوادههایی که شیوهی تربیتی اشتباه دارند، ناآگاهانه تشویق میشود و رشد و پرورش مییابد. بر مبنای برخی باورهای غلط تربیتی، خوشبختی هر فرد منوط به موفقیتهای ظاهریِ او در زندگی است و البته موفقیت اغلب در مقایسه معنا پیدا میکند. احتمالاً شما نیز پدیدهی شاگرد اول کلاس بودن یا باهوشترین بچهی فامیل بودن و افتخار کاذبِ ناشی از آن را به یاد میآورید، که اینها همه جزئی از همان شیوههای تربیتیِ ناصحیح است که بهاشتباه بهعنوان اهرمهای تشویق کودکان در رقابت و موفقیت ارزشگذاری شده است.
در ادامهی تعریفِ دوستِ حقیقی جا دارد اضافه کنیم دوست حقیقی کسی

است که به شما احترام میگذارد، از ناراحتی شما ناراحت میشود، در قبال شما سخاوتمند است، و مشوق شما در موفقیت و پیشرفت است.
دوست واقعی کسی است که اشتباهاتِ شما را صادقانه و دلسوزانه جلوی روی شما و نزد خودتان مطرح میکند، نه کسی که در مورد اشتباه یا عیب شما با همه صحبت میکند غیر از خود شما. هر کسی که غیر از این صفاتی که در اینجا بهعنوان صفات دوست از آنها یاد شد، رفتار دیگری با شما در پیش گیرد، درحقیقت دوست شما نیست یا دوست نادان محسوب میشود؛ که البته خطر دوست نادان کمتر از خطر دشمن آشکار نیست.
هیچ فردی صددرصد کامل و بینقص نیست و حتی ممکن است دوست حقیقی هم در مورد ما دچار اشتباه شود، و این همان نقطهای است که باید با گفتگویی سالم و صادقانه بین شما دو نفر به نتیجهای منطقی و عاقلانه در مورد آن رسید نه اینکه آن را پشت گوش انداخت تا بدبینی و دشمنی بر روی هم تلنبار شود. به این معنی که اگر فردی که همواره وی را دوست خود میدانستهاید کاری در حق شما کرد که از دوست انتظار نمیرفت، باید با بهرهگیری از شگردهای رویارویی مستقیم و پرسشها توأم با آرامش این مسئله را میان خودتان مطرح و در موردش گفتگو کنید تا به حل و فصل آن بینجامد. بهدنبال آن، شگرد توجه توأم با مهربانی میتواند به شما دو نفر کمک کند تا دوستی و احترام و اعتماد بین خود را از ورطهی سقوط نجات دهید و در مسیر صحیح هدایت کنید.

عشاق سمی

گفته میشود که عمیقترین شکل دوستی، دلبستگی عاشق و معشوق به یکدیگر است. اگر ما کسی را تا به آن حد دوست داریم و به او آنقدر اعتماد داریم که میتوانیم در مقابل او زوایای روح و روان خود را عریان کنیم و وی از همهی مسائل خصوصی ما اطلاع دارد، پس باید بتوانیم با این فرد راحتترین شکل گفتگو را نیز ترتیب دهیم. ولی در بسیاری مواقع، در روابط بین دو دلداده میبینیم که یکی از آنها نمیتواند با دیگری گفتگویی درست و منطقی داشته باشد. اگر فردی عاشق واقعی شماست پس چرا در بسیاری مواقع اسباب درد و رنج شما را فراهم میکند؟ چطور میتواند به احساسات و عواطف شما آسیب بزند یا آن را نادیده بگیرد؟ چرا کاری میکند که شما در مقابلش احساس شکنندگی کنید؟ سرانجام میبینیم که ما به فردی ضعیف و بیاراده تبدیل شدهایم که بهسبب علاقهی زیاده از حد، رفتارهای نادرست او را نادیده میگیریم. حتی مترسیم که ناراحتیمان را از رفتارهایش با او در میان بگذاریم. البته زمانی که رابطهای عاشقانه به درجهای رسید که گفتگوی

منطقی در آن جایی نداشت، آن نقطه آغازِ سمبشدن رابطهی عاشقانه است. فردی که شما او را در زندگیتان در جایگاه عاشق قرار دادهاید و به او دل بستهاید، باید احترام شما را کاملاً حفظ کند. اگر چنین نبود، در ابتدا با شگرد بذل عشق و محبت و توجه با او روبهرو شوید تا از سمبشدن رابطهی عاشقانهتان جلوگیری کنید. حتی میتوانید از شگرد پرسش آرام توأم با آرامش یا توسل به شوخی استفاده کنید تا راه را برای گفتگوهای منطقی و دوستانه بگشایید.
برای مثال، دیوید(۱۲۴) و تانیا(۱۲۵) بعد از ازدواج به ماه عسل رفتند. در آنجا بود که هر دو بهدلیل برخی رفتارها و سوءتفاهمها دچار ترس و تردیدهای طبیعیِ ناشی از ازدواج و تردید در تصمیمشان شدند. ولی بهجای اینکه مانند دو فردِ بالغ با یکدیگر به گفتگو بپردازند، شیوههای غلطی را در پیش گرفتند. به این شکل که در یک هفتهی دورانِ ماه عسلشان دیوید تبدیل به فردی گوشهگیر شد و از مطرحکردنِ نگرانیهایش با تانیا خودداری کرد و خود را سرگرم دوچرخهسواری در ساحل و ورزش کرد. در مقابل تانیا نیز در واکنش به رفتارها و بیتوجهی او، در قالب فردی فرو رفت که دچار احساسِ بدبختی و تیرهروزی است و همچنین از سوی دیگر خشم خود را در قالب رفتارهای زنی لجباز و نپخته و رئیسمآب بر سر دیوید خالی میکرد، تا جاییکه قبل از به پایان رسیدن ماه عسلشان دیگر تقریبا با یکدیگر صحبت نمیکردند. نهایتا این انبار خشم و سردرگمی منفجر شد و هر دو شروع به فریاد کشیدن بر سر یکدیگر کردند و در میانِ فریادها و مشاجراتِ شدیدشان آنچه را در دلشان بود مطرح و بار سمیِ آن را به بیرون تخلیه کردند؛ که البته این برونریزی خشم و عواطف درونی باعث شد هر یک متوجه شود در دل دیگری چه میگذرد. پس از پایانِ فریاد کشیدنها و برونریزی نگرانیها اوضاع رو به آرامش گذاشت و آن دو شروع به گفتگوی منطقی و متمدنانه کردند. هرچند کلمات و جملاتِ خشنی که در حین دعوا به یکدیگر گفته بودند و مشاجرهی شدیدشان، شیرینی و حلاوت ماه عسل را به کام آنان تلخ کرد، از آن مقطع به بعد تصمیم گرفتند در زمینهی هر مشکلی که بینشان پیش میآید مانند دو انسان بالغ و فهمیده با یکدیگر بهطور واضح و آشکار گفتگو کنند تا خشم فروخوردهشان به دیگی جوشان تبدیل نشود.

همسایگان سمی

شما خود میتوانید دوستان، همسر، یا عشق زندگیتان را انتخاب کنید؛ اما همسایه حکایت دیگری است چرا که شما معمولاً اختیار چندانی در انتخاب همسایهتان ندارید. ما همگی داستانها و شکایتهای زیادی از همسایههایی شنیدهایم که زندگی را برای دیگران جهنم کردهاند. همسایههای فضول، مداخلهجو، عصبانی، سلطهجو، فرصتطلب، غیبتکننده، متهمکننده، و غیره! پس اگر شما همسایهای دارید که چنین خصوصیات سمی ندارد و وجودش باعث سلب آسایشتان نیست باید قدرش را بدانید. بهخصوص اگر در مجتمعهای مسکونی یا منازل کوچک نزدیک به هم زندگی میکنید، متوجه میشوید که این نزدیکیهای زیاد و روبهرو شدنهای مداوم و هر روزه صفات خوب و بد همسایههایتان را آشکار میکند.
برای تحمل یا مهار همسایههای سمی، بهترین شگردها عبارت است از تخلیهی هیجانی ـ تنفسی، تلافی تخیلی ـ نیابتی، تخلیهی هیجانی شدید (فریاد کشیدن بر سر همسایهی مزاحم) و توقف افکار سمی.
شگرد توسل به شوخی، رویارویی مستقیم، پرسشهای آرام، و بذل توجه و عشق و محبت در برخورد با همسایههای جهنمی معمولاً کمتر کارساز است. اگر با همسایهای مواجه هستید که همواره پا را از گلیمش درازتر میکند و زندگی را برای شما جهنم میکند، از همان ابتدا با شگرد تخلیهی هیجانی شدید او را بر سر جایش بنشانید تا دست از سر شما و زندگی و خانوادهتان بردارد. اگر میبینید همچنان به روش ابلهانهی خود و ایجاد مزاحمت برای شما ادامه میدهد، برای تحملش از روش تخلیهی تنفسی استفاده کنید تا بتوانید از اقدامات غیرمنطقی بر ضد او اجتناب کنید و با استفاده از روش توقف جریان افکار منفی، رفتارهای او را نادیده بگیرید.
هیچگاه در مواجهه با چنین افرادی درگیر زد و خورد یا مرتکب واکنشهای فیزیکی نظیر کتککاری نشوید. بهتر است هرگونه تماسی را با این همسایه قطع و درصورت ادامهی آزارهای غیرقابل تحمل او، قانونا اقدام به شکایت کنید تا بداند درصورت ادامهی رفتارهای ناشایستش با قانون طرف خواهد شد.

افراد سمی در محل کار

مانند همسایهها، شما اغلب در انتخاب همکارانتان نیز اختیار زیادی ندارید مگر اینکه خود صاحب یا رئیس شرکت یا خویشفرما باشید. هرچند که در عالم

اقتصادی امروز، حتی گاه رؤسا نیز در انتخاب کارمندانشان اختیار تام ندارند. شما بهعنوان کارمند در بسیاری موارد ناچارید بیاموزید با همکارانِ سمتتان چگونه برخورد کنید تا دچار مشکل و دردسر کمتری شوید و بتوانید شغلتان را حفظ کنید. در چنین شرایطی، شگردهای تخلیهی تنفسی ـ هیجانی، توقف افکار منفی و جبران تخیلی نیابتی متواند تا حد زیادی به شما کمک کند این قبیل افراد را تحمل کنید.

رئیسِ سمی

رئیس، رئیس است و در منصب قدرت. اگر شما اینقدر خوشاقبال هستید که رئیسی دارید که دوستش دارید و برایش احترام قائل هستید، که فبها المراد! متوانید به کارتان برسید. اما اگر رئیسی دارید که فردی تندخو و پرتوقع و آزاردهنده است باید بدانید که چگونه خشم و ناراحتی خود را در برابر رفتارهای او مهار و هدایت کنید.
رؤسایی که از قدرت زیادی برخوردارند اغلب تبدیل به رؤسایی مشوند که بمنطق و تندخو و به معنای واقعی رئیسمآب هستند. بسیاری از اینها انتقادگر و ایرادگیر، سلطهجو، فرصتطلب، رقابتکننده، و گاه دورو و خنجر به دست مشوند. آنها گاه به افرادی زیاده از حد متکبر و همهچیزدان و گاه بسیار خسیس و حسابگر تبدیل مشوند.
من شکایتهای زیادی از مراجعانم دربارهی رئیسهایشان مشنوم و مبینم در بسیاری موارد، رئیس آنها در یکی از دستهبندیهای افراد سمی که ما مطرح کردهایم قرار میگیرد. پس از اینکه شگردهای کاربردیام را به آنها آموزش میدهم و آنها آن را بهکار میبرند، بهمرور محیط کاریشان به فضای بهتری تبدیل مشود و رابطهشان با رئیسشان رو به بهبود میگذارد بهطوری که دیگر مجبور نیستند قربانی اینگونه افراد شوند. به این دسته از مراجعانم میگویم که اگر میخواهند موقعیت شغلیشان را حفظ کنند و پلههای ترقی را بپیمایند در وهلهی نخست از شگرد تخلیهی عصبی ـ تنفسی استفاده کنند تا سموم عصبی ناشی از سرکردن با چنین رئیسی در آنها تلنبار نشود. در مرحلهی بعدی، شگرد توقف جریان افکار منفی به آنان کمک میکند مانع مرور دائم افکار منفی در ذهنشان شوند، بهخصوص اگر رئیسی دارند که دائم با او درگیر هستند. با بهکارگیری این شیوه متوانند از آسیب گفتههای منفیِ رئیسشان در امان بمانند. شگرد بعدی بذل توجه و مهربانی به رئیس خود است، تا به او بفهمانند قصد مجادله و برخورد با او را ندارند و برایش اهمیت قائلند. شیوهی دیگر، تلافی تخیلی ـ نیابتی است که به آنها کمک میکند افکار شیطانی را که نسبت به رئیس خود دارند در خود مهار کنند و در همان محدودهی تخیلشان

محصور نگه دارند و درعینحال قدری از فشار ناشی از رفتارهای سمی رئیس خود را تخفیف دهند.
اگر شما به شغل خود علاقهمند هستید و میخواهید آن را حفظ کنید، استفاده از سایر شیوهها در برخورد با رئیستان میتواند قدری خطرساز باشد و موقعیت شغلیِ شما را به خطر اندازد. مثلاً شما هرگز نباید رئیستان را در موضع دفاعی قرار دهید یا طوری رفتار کنید که به او بگویید اشتباه فکر یا عمل میکند. زیرا قدرت در دست اوست و با ایرادگیری و عیبجویی کاری از دست شما برنمیآید، بهخصوص زمانی که نظر شما را نخواسته باشد.
اگر زیاد به حفظ شغل و موقعیتتان اهمیت نمیدهید، میتوانید دل به دریا بزنید و از شگردِ رویارویی مستقیم یا پرسشهای آرام و هدفمند استفاده کنید. شگردهای آینه یا تخلیهی هیجانی شدید نیز میتواند در این حالت استفاده شود، که البته گاه مانند تیغ دولبه عمل میکند؛ یعنی ممکن است موقعیت شما را بهتر یا بدتر کند. در انتها اگر میبینید رئیستان به حدی سمی است که باعث آزار و فشار عصبی و تشویش شماست، بهطوری که سلامتتان را به خطر میاندازد، شاید لازم باشد از کارتان استعفا کنید و شغل دیگری برای خود بیابید. قرار نیست همیشه احساس کنید با شما مانند یک اسیرِ در بند رفتار میشود. شما میتوانید از جای برخیزید و حرفتان را بزنید، یا اگر لازم است از مجاری قانونی اقدام کنید تا با رئیس سمی که غیرمنصف است یا غیرقانونی عمل میکند یا حقوق قانونیِ شما را زیر پا میگذارد، برخورد جدیتری بکنید. اگر رئیسِ سمیِ شما همچنان به رفتار بیمارگونهی خود ادامه دهد، شاید بد نباشد عواقبِ رفتارهایش را با یک اقدام قانونی از جانب شما به چشم ببیند.

همکارانِ سمی

بسیاری از اوقات مراجعان من دربارهی همکارانشان با من سخن میگویند، دربارهی اینکه چگونه همکارانِ سمشان سعی دارند آنها را در محیط کار نابود کنند. این رفتار آنها متوالَند ناشی از حسادت یا رقابتجویی باشد. ولی بههرحال رفتارهایشان باعث درد و پریشانحالی دیگران شده است. متأسفانه زمانی که این افراد سمی در آزارگری و سمپاشیهای خود موفق میشوند میتوانند باعث آسیبهای روحی یا حتی به خطر انداختن سلامت جسمی مراجعان من شوند.
یک همکار سمی میتواند یک رقیب شغلی یا شخصی باشد که باعث تحقیر شما بشود.
آنها گاه افرادی هستند با لبخندی بر لب و خنجری در پشت نهان، یا شخصی اهل غیبت که پشت سر شما بدگویی میکند، یا افرادی مداخلهگر و فضول

هستند.
هرچند که محیط کاری با محیط خانواده متفاوت است، برخی افراد ناخودآگاهانه به رئیسِ خود به چشم پدر خانواده و مرجع قدرت و به همکاران خود به چشم خواهر و برادر خانواده نگاه میکنند؛ درنتیجه آن پویایی که در محیط خانواده جاری است با محیط کار اشتباه گرفته میشود و تداخل پیدا میکند. مؤثرترین شیوهها در برخورد با همکاران سمی، شگردهای تخلیهی تنفسی هیجانی، رویارویی مستقیم، و پرسشهای هدایتکنندهی توأم با آرامش است. مراقب باشید که در مواجهه با همکاران سمی هیچگاه خویشتندارتان را از دست ندهید و از شگرد تخلیهی خشم استفاده نکنید؛ چرا که به احتمال قریب به یقین هرگونه خشونت کلامی در محیط کار از نظر رئیستان و سازمانی که در آن کار میکنید غیرقابل قبول است. شغل شما هرچه که باشد، رفتار و برخوردهای متمدنانه و منطقی مطلبد. اگر شما آشکارا در معرض آسیب چنین فردی در محل کار خود قرار دارید از شگرد رودررویی مستقیم استفاده کنید و این کار را در حضور آن فرد و رئیستان انجام دهید. صراحتا آنچه را اتفاق افتاده با رئیستان در میان بگذارید. بگذارید همکار سمیِ شما بداند که دستش را خواندهاید و با او مقابله میکنید و حتی حاضرید به مراجع بالاتر مراجعه کنید تا سمپاشیهای او را خنثی کنید.

زیردستانِ سمی

برخی از زیردستان بهقدری نسبت به بالادستان خود حسود و بخیل هستند که در مناسبات خود در قالب فردی غیبتکننده، آتش زیر خاکستر، سخنچین، مدعی حقبهجانب، یا بدبین بدگمان فرو میروند. زیردستان همواره باید با رئیس خود محترمانه رفتار کنند؛ همینطور هم رئیس آنها باید نسبت به آنان همواره جانب ادب و احترام را نگه دارد و درعینحال موضع اقتدار خود را حفظ کند. اگر رئیسی از زیردست خود عصبانی است نباید موقعیت حرفهای خود را فراموش کند بلکه باید با حفظ آرامش با زیردستش روبهرو شود و هیچگاه با عصبانیت برخورد نکند، یا مثلاً به شگرد تخلیهی هیجانی ـ عصبی شدید متوسل نشود.
در برخورد با زیردست سمی، شگردهای رویارویی مستقیم و پرسش هدفمندانهی توأم با آرامش مؤثرترین شیوهها بهشمار میآیند. اگر پس از ملاحظات زیاد دیدید که زیردست شما برای روشهای مسالمتجویانهی شما ارزشی قائل نیست و همچنان به رفتارهای سمی خود ادامه میدهد، در اینجا دیگر لازم است به روشی رسمیتر و قانونی با او برخورد کنید و تاریخها و زمانهایی را که او مرتکب رفتارهای غیرقابل قبول شده ثبت کنید؛ دراینصورت

با دیدن اقداماتِ جدیِ شما ممکن است دست از رفتارهای نامناسبِ خود بردارد.
آیا مثالی را که پیشتر دربارهی منشیِ فضولِ خودم برایتان آورده بودم بهخاطر میآورید؟ بعد از اینکه بارها به او تذکر دادم دست از دخالتها و فضولیهایش در امور مراجعانم بردارد و او همهی آنها را نادیده گرفت، سرانجام ناچار شدم اخراجش کنم؛ چرا که رفتارهای سمباش حرفه و حیثیتِ مرا به خطر انداخته بود. اگر یکی از کارمندان شما بهطور بالقوه تواناییِ فلج کردن حرفهی شما را دارد توصیه میکنم بیدرنگ او را اخراج کنید. اما توجه داشته باشید که حتی این اخراج نیز باید طوری صورت گیرد که شخصیت فرد تحقیر نشود. زیرا شما هرگز نمیدانید دوباره در آینده، کجا و چگونه با این آدم روبهرو خواهید شد.

مراجعِ قدرتِ سمی

درست همانطور که رئیس شما بر میزان درآمد و موقعیت اقتصادی شما اثر دارد، افرادی هم هستند که ممکن است بر زندگی و حیاتِ شما مسلط باشند، تا جایی که اگر اراده کنند میتوانند زندگیِ شما را نابود کنند. آنچه همواره به چشم میخورد این است که بسیاری از افراد زمانی که بر اریکهی قدرت تکیه میزنند به افرادی سمی تبدیل میشوند. فقط کافی است نگاهی به برخی سیاستمدارانی که در رأس قدرت هستند بیندازید. بسیاری از آنها متهم به دزدی و فساد اخلاقی و مالی و سوءاستفاده از قدرت هستند.
این افراد سمی، از قانونگذاران و سیاستمداران گرفته تا افسران پلیس و آموزگاران و حتی گاه مدعیان معنویات، اغلب در حوزههای خارج از موقعیت شغلشان افرادی فاقد اقتدار و تأثیرگذاری هستند اما اکنون با سوءاستفاده از قدرتی که جامعه به آنها داده احساس قدرت و توانمندی میکنند. بههمین دلیل اغلب آنها را در قالب افراد بیش از حد سلطهجو، متکبرانِ همهچیزدان، منتقدانِ متهمکننده، یا افراد همیشه حقبهجانب میبینیم.
ناچاریم بگوییم اگر در جایگاهی قرار دارید که هست و نیست شما در کف این آدمها قرار دارد، بکوشید از دشمن کردن آنها با خود بپرهیزید. گاه هرقدر هم که از آنها خشمگین باشید و تنفر داشته باشید، ناچارید در مقابله با آنها از بهکارگیریِ شگرد تخلیهی خشم هیجانیِ شدید بپرهیزید چرا که آنها هرگز صدای شما یا فریادتان را نخواهند شنید؛ بلکه تنها از شما عصبانی و عصبانیتر میشوند و بیش از پیش شما را دچار دردسر خواهند کرد و آزار خواهند داد. درعوض برای حفظ آرامش خود از شگردهای تخلیهی هیجانی تنفسی و توقف جریان افکار منفی استفاده کنید. حتی میتوانید از شیوهی تخلیهی هیجانی

نیابتی استفاده کنید و در تخیلاتتان از آنها انتقام بگیرید، یا تصور کنید که شاهد مرگشان هستید، تا قدری از انزجار و انرژیهای منفی درونتان کاسته شود.
اگر مدتی صبر و تأمل کنید چهبسا به مرحلهای برسید که بتوانید از طرق قانونی آن فرد را به سزای عملش برسانید. شایسته نیست هیچ انسانی قربانی عقدهها و کینهجوییهای انسان دیگری بشود و این خوراک سمی را هر روز ببلعد و دم برنیاورد.

کارشناسان و صاحبنظران سمی

درست همانگونه که مراجع قدرتِ سمی داریم، کارشناسان و صاحبنظران سمی هم داریم. در اینجا منظور ما از کارشناس، پزشکان، وکلا، مدیرانِ ارشد مؤسسات و حتی درمانگران و صاحبان مشاغلی نظایر اینهاست.
مسلما صرف اینکه فردی از نظر هوشی توانایی تحصیل داشته و توانسته پزشکی متخصص یا وکیلی موفق شود، لزوما بدان معنی نیست که برتر از شماست یا آزاد است زهر در کام شما بریزد.
چه بسیار از این افراد متخصص را مبینیم که در سایر زمینههایِ زندگشان بازنده هستند یا گاه از مدرک تحصیلی یا وجههی اجتماعشان بهعنوان وسیلهای برای احساس اقتدار یا مهمبودن استفاده میکنند. چه بسیار هم مبینیم که این افراد متوانند بهراحتی در یک یا چند دسته از افراد سمی قرار بگیرند.
در بیشتر موارد ما اینها را در قالب سمی نظیر افراد رئیسمآب، خودشیفته، تحقیرکننده، متکبر، همهچیزدان، سلطهجو، بدبین، یا لبخند بر لبهای خنجر بهدست مبینیم. آنها گاه ممکن است رفتاری از روی دلسوزی یا ترحم نشان دهند یا طوری با شما رفتار یا صحبت کنند گویی دارند به شما لطف میکنند.
در رویارویی با چنین افرادی لازم است آنان را بر جای خودشان نشاند. جای آنان کجاست؟ این است که آنان بنابر حرفهشان قرار بوده حامی و یاور شما باشند. مهم نیست چقدر مشهور یا معتبرند، یا تابهحال دربارهی آنها چند مقالهی ریز و درشت در روزنامهها درج شده است. مهم این است که حالا که برای کمک حرفهای به سراغ آنها رفتهاید و آنها در قبال کمکشان از شما دستمزد دریافت کردهاند باید وظیفهشان را درست انجام دهند. در اینصورت حق شماست که از آنان انتظار داشته باشید در کمال احترام به پرسشهای شما پاسخ مناسب بدهند و کمکها و راهنماییهای لازم را بکنند.
اگر در مسیر زندگیتان با فردی سمی از این دسته برخورد کردید شگرد پرسش توأم با آرامش بهترین روش مواجهه با آنهاست. البته همانطور که تذکر دادیم در استفاده از این روش بهمنظور برخورد با افراد این دسته،

آرامش کامل خود را حفظ کنید، چرا که این افراد آدمهایی حساس هستند و زمانی که گمان کنند مورد حملهی شما قرار گرفتهاند واکنش شدید و منفی نشان میدهند. مثلاً ممکن است شما را کوچک و تحقیر کنند یا سخن شما را قطع کنند و به دفاع از خود بپردازند. پس به یاد داشته باشید که در هنگام استفاده از شگرد پرسش توأم با آرامش، شدت صدا و لحن شما توأم با آرامش و طمأنینه باشد.
اگر پس از بهکاربردن روش ذکرشده همراه با احترام و آرامش، فرد مورد اشاره همچنان با شما غیرمحترمانه رفتار کرد، دیگر ناچارید از شگرد رودررویی مستقیم، البته با احترام و درعینحال با لحن محکم استفاده کنید تا آن فرد بداند شما توقع دارید برخوردی محترمانه از وی ببینید.
یکی از مراجعان من یک بار این شگرد را در برخورد با یک متخصص پوست ازخودراضی بهکار برد چرا که وقتی وی مشغول صحبت با او بود، آن متخصص پیوسته او را نادیده میگرفت و با سایر همکارانش به گفتگو میپرداخت. او هم رو به پزشک مزبور کرد و صراحتا (و درعینحال با لحنی محترمانه) گفت: «دکتر! من بچه نیستم که مرا نادیده میگیرید! اگر میخواهید من همچنان مراجع شما باقی بمانم، با من مستقیم و محترمانه برخورد کنید!» درنتیجه آن پزشک از او عذرخواهی کرد و دیگر با او چنین برخوردی نکرد و مراجع من پس از آن تا مدتها به آن پزشک مراجعه میکرد.
اگر در موقعیتی قرار دارید که پزشک شما پیوسته شما را نادیده میگیرد و با شما بهنحو شایسته برخورد نمیکند، توصیهی من این است که دیگر به وی مراجعه نکنید. بسیاری از پزشکان حاذق را میبینیم که به علت کثرت مراجعان و اشتهاریافتن، رفتهرفته در برخورد با بیماران دچار نخوت و بدرفتاری میشوند، که البته بیماران نباید چنین برخوردی را پشتگوش بیندازند و نادیده بگیرند. عکسالعمل شما در چنین مواقعی باید این باشد که به زبان آیید و نارضایی خود از نحوهی رفتارشان را محترمانه به آنان تذکر دهید. اگر پزشک شما پس از اعتراض شما به دفاع از خود پرداخت یا حتی واکنش نامناسبتری نشان داد، بهتر است دیگر به او مراجعه نکنید.
این شیوهی برخورد شما باید نهتنها شامل پزشکان بلکه وکلا یا هر فرد متخصص دیگری هم که شأن و منزلت شما را در نظر نمیگیرد، باشد.

خدماتدهندگان سمی

برخلاف گروه متخصصان که به دلیل حس برتری نسبت به شما موضعی سمی دارند، خدماتدهندگان سمی به دلیل حس خودکمبینی و حسادت در برخورد با دیگران سمی عمل میکنند. اینها میتوانند مستخدمان، پیشخدمتها،

کارگران زیردست، فروشندگان مغازهها، یا کسانی نظایر آنها باشند که با دیدن موقعیت شما ناخودآگاهانه به شما خشم میگیرند و حسادت میکنند؛ اما از آنجاکه نمیتوانند احساسات منفی خود را آشکارا بروز دهند، در نهان موضعی سمی نسبت به شما اتخاذ میکنند. عکسالعملهای اینها در قبال شما میتواند بهصورت فرصتطلبی، حقبهجانب بودن، ازخودمتشکر بودن، ریشخند، غیبتکردن، رقابتجویی، یا لبخند بر لب و خنجری در پشت نهان داشتن بروز کند.
شاید یکی از دلایلی که برخی از فروشندگان به شما غبطه میخورند این باشد که شما قادر به خرید چیزهایی هستید که آنها خود توان مالیِ خرید آن را ندارند. آرزوی آنها این است که مانند شما خریدار باشند نه فروشنده.
مثلاً بسیاری از تعمیرکاران خودرو با برخی مشتریانِ خود، بهخصوص خانمها طوری برخورد میکنند گویی آنها ابلهی بیش نیستند، چرا که از سازوکار خودرو یا علت خرابی آن سر درنمیآورند؛ پس بهشکل غیرمحترمانهای با آنان برخورد میکنند و از پاسخگویی به سؤالات آنها طفره میروند. شاید آنها آرزو میکردند بهجای تعمیر خودروی گرانقیمتِ شما، خود صاحب آن بودند. یا شاید آنها هم جزو آن دسته هستند که مانند مردان قدیمی، فکر میکنند زنها چیزی از مسائل فنی خودرو سرشان نمیشود و مردان باهوشتر از زنانند.
هر دلیل آنها در برخورد سمشان با شما هرچه که باشد، مهم این است که هیچکس اجازه ندارد با دیگری نامحترمانه رفتار کند.
در برخورد با افرادی از این دسته، نخستین گزینه میتواند استفاده از شگرد رویارویی مستقیم باشد. اگر این روش مؤثر نبود میتوانید از شگرد آینهگونگی استفاده کنید، و اگر باز هم با چنین برخوردهایی روبهرو شدید سعی کنید دیگر سراغ آنها نروید و به کس دیگری مراجعه کنید. مثلاً اگر در رستورانی پیشخدمتی برخوردی ناشایست با شما کرد، مجبور نیستید به او انعام بدهید یا حتی دوباره به آن رستوران مراجعه کنید.
یکی از مراجعان من که خانمی با تحصیلات بالا و دارای شغلی پردرآمد بود، همیشه در سفرها گربهاش را با خود به همراه میبرد و به همین دلیل همیشه برای گربهاش بلیت مخصوص خریداری میکرد. در یکی از سفرهایش که گربهاش را در قفس مخصوص جلوی پایش قرار داده بود، ناگهان یکی از افراد مسئول با دیدن او بر سرش فریاد کشیده بود: «با خودت گربه داری؟ اول باید بلیتش را به من نشان بدهی!» و زمانی که او بلیت گربهاش را به طرف آن مأمور گرفته بود آن مأمور بلیت را به نحو ناپسندی از دست او قاپیده و نگاه کرده و دوباره فریاد کشیده بود: «تاریخ این بلیت برای امروز نیست!» آن خانم زیر نگاههای خیرهی سایر مسافران احساس تحقیر و شرمندگی میکرد. در این هنگام مسئول مزبور به انتهای هواپیما رفته و با یک مقام مافوق بالای سر مراجع من برگشته و دوباره فریاد زده بود که این

قفس مناسب پرواز نیست. در این هنگام مراجع من درحالیکه سعی میکرد خشمش را مهار کند با استفاده از شگرد رویارویی مستقیم و درعینحال بهآرامی به آن فرد گفته بود که این قفس مخصوص همین کار است و او همواره با همان قفس با گربهاش سفر میکند. ولی دوباره مسئول مربوطه با صدای بلند و لحنی بیادبانه فریاد کشیده بود: «نخیر! این قفس مناسب نیست!» در این لحظه مراجع من که احساس میکرد تحقیرشدن در مقابل دیگران برایش بس است، با عصبانیت هرچه تمامتر شگرد تخلیهی واکنش خشم هیجانی را بهکار گرفته و در جای خود ایستاده و بر سر آن مرد فریاد کشیده بود: «چشمهایت را درست باز کن و روی بلیت را درست بخوان! این بلیت مربوط به تاریخ همین امروز و این قفس هم مخصوص همین کار است!» پس از برخوردی چنین تند از جانب مراجع من، فرد مذکور دوباره بلیت را نگاه کرده و با صدایی آرام و گوسفندوار و با لحنی مظلومانه گفته بود: «بله، شما درست میگویید! ببخشید، من خیال کردم امروز هشتم است نه نهم!» و دست از سر آن خانم برداشته و رفته بود.
البته قبل از آنکه آن فرد از آنجا دور شود آن خانم دوباره با صدای بلند خطاب به او گفته بود: «این روش درستی برای برخورد با مسافران نیست! شما در مقابل دیگران چند بار بر سر من فریاد کشیدید و مرا کوچک کردید، درحالیکه این کار بسیار ناپسند و غلط است.» در این زمان دیگر خلبان هواپیما هم بر سر معرکه حاضر شده و از جایی که نگران شکایت قانونی آن خانم بود از ایشان عذرخواهی کرده و در قسمت درجهیک هواپیما به او جا داده بود.
در بقیهی طول پرواز مراجع من با استفاده از شگردهای تخلیهی تنفسی و توقف افکار منفی، سعی کرده بود آرامش خود را بازیابد. اقدام دیگر او این بود که بعد از رسیدن به مقصد و پیادهشدن از هواپیما به مقامات آن شرکت هواپیمایی شکایت کرد و نتیجه آن شد که شرکت برای عذرخواهی چند بلیت مجانی پرواز و همچنین اجازهی پرواز دائمی و مجانی برای گربهاش را صادر کرد. بدینترتیب او توانست تحقیری را که آن روز در برابر چشم سایر مسافران نسبت به او روا داشته شده بود جبران کند.

بهخاطر داشته باشید که ما همواره گزینههای متعددی پیش رو داریم

ما در زندگی روزمره بهطور مستقیم و غیرمستقیم زیر ضرب افراد سمی متعددی که در اطرافمان هستند قرار میگیریم. باید بدانیم در مقابله با آنان، نباید از آنان بگریزیم یا خود را پنهان کنیم بلکه درعوض باید در مواجهه با هر یک، از شگردها و شیوههای گوناگون و راهحلهای مناسبی که وجود دارد استفاده کنیم. در نظر داشته باشید که فرار از مشکل باعث محو آن نمیشود

بلکه تنها رنج ما را بیشتر میکند. بدون تردید برای هر مشکلی راهحلی وجود دارد، پس باید در مقام جستجو و فراگیری آن راهحل باشیم. گاه اگر نمیتوانیم خود آن راهحل را بیابیم بهتر است از فردی آگاه و متخصص کمک بگیریم.

۹. راههای مقابله با خشم و آسیب ناشی از رابطهی سمی

- همواره با خود صادق باشید.
- سعی کنید بهدرستی تشخیص دهید که واقعا از دست چه کسی عصبانی هستید.
- بپذیرید که هر رابطهای فراز و نشیبهای خود را دارد.
- رابطه را با یک نامه خاتمه بخشید.
- رابطه را با یک تلفن خاتمه دهید.
- رابطه را با گفتگوی شخصی پایان دهید.
- اگر خود قادر نیستید به این رابطه خاتمه دهید از شخص سومی کمک بگیرید.
- سعی کنید با آسیبهای بهجامانده و تلخ ناشی از آن رابطه بهدرستی کنار آیید.
- هیچگاه از روشهای خشن استفاده نکنید.
- به ورزش روی بیاورید تا آثار ناشی از آن را جسما دفع کنید.
- دربارهی آن صحبت کنید تا احساساتِ سمی ناشی از آن را از درون خود تخلیه کنید.
- برای برونریزی احساسات دردناک خود متوانید آنچه را در دلتان میگذرد به روی کاغذ بیاورید یا صدای خود را ضبط کنید.
- عکسهای مربوط به آن فرد و رابطه را پیش خود نگه ندارید و همه را پاره کنید و بهدور بیندازید.
- با روشنکردن شمع به پاکسازی احساسات و عواطف منفی خود بپردازید.
- همهی هدایایی را که به شما داده، پس بدهید یا دور بریزید.
- اگر احساس میکنید قربانی خیانت یا فریب شدهاید، یقین داشته باشید که آن فرد روزی سزای عملش را در جایی، بهطریقی، خواهد دید.
- سعی کنید از آن پس بر موفقیتهایتان تمرکز کنید، که این بهترین نوع انتقام است.
- از این رابطه دست بکشید، درگذرید، و بهدنبال زندگی و آیندهتان بروید.

با خودتان صادق باشید

هرچند که من معتقدم انسانها ذاتا خوب هستند و متوانند در جهت مثبت تغییر کنند، همه میدانیم افرادی هم هستند که بسیار سرسخت و تغییرناپذیرند.

حتما شما هم ضربالمثل «نیش عقرب نه از ره کین است، اقتضای طبیعتش این است» را شنیدهاید. چه بسیار افرادی هستند که میپندارند رفتارهایشان ذاتی است و تغییر و تحول در آن راهی ندارد.
در اینجا به یاد حکایت عقربی افتادم که قصد عبور از رودخانهای را داشت و تنها راهِ آن سوارشدن بر پشت لاکپشتی بود که متوانست او را بهسوی دیگر رودخانه ببرد. اما لاکپشت به او گفت من نمتوانم به تو اجازه دهم بر پشت من سوار شوی، چرا که میدانم تو مرا نیش خواهی زد و من غرق میشوم. عقرب به او گفت چرا باید چنین کار احمقانهای را بکند، چون در اینصورت خود نیز غرق میشود. لاکپشت با دلیلی که عقرب برایش آورده بود قانع شد و اجازه داد عقرب بر پشتش سوار شود. در میان راه عقرب پشت گردن لاکپشت را نیش زد و لاکپشت در حال غرقشدن از او پرسید به چه دلیل این کار را کرد؟ اکنون هر دو غرق میشوند... و عقرب جواب داد او مقصر نیست و این تنها اقتضای طبیعت اوست.
در بسیاری موارد انسانها اشتباهی میکنند یا عاداتی ناپسند دارند و توجیهشان این است که دست خودشان نیست. چهبسا شما فرصتهای زیادی به این فرد دادهاید تا رفتارهایش را اصلاح کند ولی او به همان طریق ادامه داده است تا جایی که دیگر کاسهی صبر شما لبریز شده است.
برای مثال یکی از مراجعان من به نام پاتسی([۱۲۶]) به مدت دو سال با فردی نامزد بود، اما بهدلیل رفتارهای نامناسب نامزدش آنها دائم در حال قهر و آشتی بودند. هربار که او از اصلاح رفتار نامزدش ناامید میشد یا او کاری میکرد که از تحمل پاتسی خارج بود، نامزدباش را با او به هم میزد اما دوباره بعد از مدتی به طرف او بازمیگشت و هر دفعه اینطور توجیه میکرد که میخواهد فرصت دیگری به او بدهد. اما مجددا آنها در خانهی اول بودند و مشکلات بینشان به همان صورت تکرار میشد.
باید بگوییم نامزد پاتسی مانند همان عقرب داستان بود. هربار قول میداد رفتارهای غلطش را تکرار نکند اما بعد از مدتی باز به همان شیوه ادامه میداد. هر فرصتی که پاتسی به او میداد دراصل بار دیگر به پاتسی ثابت میکرد وی تغییرناپذیر است. در اینجاست که تذکر میدهیم پس از دادن فرصتهای متعدد، اگر تغییر قابل توجهی ندیدید لازم است با خودتان صادق باشید؛ چرا که این فرصتهای بهاصطلاح «مجدد» دراصل توجیهی برای ضعف خود شما در کنارنهادن این آدم است. پس بهتر است که هم با آن فرد و هم با خودتان روراست باشید و تا این حد خود را بهدنبال او نکشانید.
بهتر است قبول کنیم که برخی رابطههای دونفره بههیچوجه ثمربخش نیست و باید از اصرار بر حفظ آن دست بردارید. افرادی هستند که رفتارهایشان تأثیراتی کاملاً سمی در زندگی شما دارد، پس منطقیترین کار برای شما پایان

دادن به این رابطه بهمنظور نجات آینده و وقت و زندگیتان است. این رابطه را به دور بیندازید تا شأن و منزلت خود را حفظ کنید.

باید برای خود معلوم کنید حقیقتا از دست چه کسی عصبانی هستید

بسیاری از ما سرتاسر عمرمان را در خشم، افسردگی، یا احساس تهبودن میگذرانیم؛ و عبرتآموز است که اغلب از علت این احساسات که ما را فلج میکند ناآگاهیم. فقط میدانیم که سردرگم و از زندگی ناراضی هستیم، یا تعجب میکنیم که چرا هیچچیز ما را خوشحال نمیکند.
توجه داشته باشید ما تنها زمانی میتوانیم ریشههای این احساسات و دلایل کدر بودن عواطف خود را دریابیم که به کندوکاو عمیق در درون خود بپردازیم؛ گذشته و حالمان را بازنگری کنیم؛ و چهبسا در بسیاری مواقع دریابیم که علت همهی این آشفتگیها و خشمهای فروخورده، تأثیر افراد سمی یا رفتارها و گفتههای مسموم آنها در زندگی ما بوده است.
شاید بهطور ناخودآگاه از مادرمان عصبانی هستیم چراکه بهگونهای که ما میخواستیم رفتار نکرده است، شاید هم از دست افرادی که بهعنوان همدم وارد زندگی ما شدهاند و فرد مناسبی برای ما نبودهاند، چراکه باعث شدهاند ناامیدانه از فردی به سراغ فرد دیگر رفته باشیم.
درهرحال متوجه باشید که نباید خشم ناشی از این موارد را چون کاسهی زهر در درون خود نگه داشت یا بر سر کسی خالی کرد. متوجه باشید که اگر اقدام به پاکسازی فکری و احساسی خود نکنید در انتها خود نیز به فردی سمی تبدیل خواهید شد.
دفعهی دیگر قبل از اینکه بخواهید با احساس گناه تکهای بزرگ از شکلاتی را ببلعید، مخدر مصرف کنید یا پشت سر هم سیگار روشن کنید، ابتدا از خود بپرسید واقعا از چه کسی خشمگین هستید.
معمولاً در بسیاری از مواقع پس از این کنجکاوی درخواهید یافت که این عصبانیت از دست خودتان نیست بلکه از فرد یا افراد دیگر است و اکنون شما دارید آسیب ناشی از رفتارهای آنان را به خود وارد میکنید.
یکی از مراجعان من به نام میریام(۱۲۷) دریافت که دراصل شوهر سلطهجو و روانپریش اوست که بهطور ناخودآگاه باعث خشم و سرخوردگیهای درونی و فروخوردهی او شده است و او را بهمرور به افسردگی و پرخوری و عکسالعملهایی نظیر آن سوق داده بود. زمانیکه به این بینش رسید از شوهرش جدا شد و پس از این تحول توانست چهل کیلوگرم از وزنی را هم که در ده سال گذشته اضافه کرده بود کم کند. مثال دیگری از مگی میآوریم که زمانی با تفحص در خود دریافت علت اینکه میخواست به عمل جراحی و

زیبایی برای تغییر چهرهاش تن بدهد، دراصل جبران خشمی بود که نسبت به پدر و مادرش داشت چرا که از کودکی تا به اکنون دائم به او میگفتند چهرهای عصبانی و زشت دارد و از داشتن چنین دختری شرمسار بودند. او نیز همیشه بهسبب نداشتن چهرهای زیبا از خود خشمگین بود و همواره خود را ملامت کرده بود، تا جایی که علیرغم میل باطنی حاضر شده بود به چند عمل جراحی زیبایی برای اصلاح چهرهی خود تن دهد. ولی بعد از مراجعه به من و گفتگو و کندوکاو در حال آشفتهی درونیاش به این نتیجه رسید که خشم او از پدر و مادرش است نه از خودش. پس تصمیم گرفت برای مدتی ولو موقت با آنها قطع رابطه کند و پس از این کار فهمید فردی خوشحالتر است چرا که دیگر از چهرهی نازیبای خود احساس شرمساری و گناه نمیکرد. پدر و مادرش هم در پی این قطع رابطهی موقت متوجه این شدند که چگونه باعث آزار روحی دخترشان شدهاند.
اگر شما از طریق کندوکاوهای درونی خود بتوانید از منشأ خشم و سرخوردگیهای خود شناخت پیدا کنید و بتوانید بفهمید آشفتگیهای شما حقیقتا از کجا سرچشمه میگیرد، مسلما با بینشی آگاهانهتر اقدام به یافتن راهحل مناسب خواهید کرد؛ و پس از آن خواهید دید که زندگیتان دستخوش تحولات مثبت خواهد شد بهطوری که دیگر خود را آماج تیرهای زهرآگین احساسات منفی و خشم خود قرار نخواهید داد. درعوض شروع به دوستداشتن خود میکنید و با خود مهربانتر خواهید بود. به قول نویسندهی مشهور، اسکار وایلد، ([۱۲۸]) «دوست داشتنِ خود، شروع یک رابطهی عاشقانه به درازای زندگی است.»

بپذیرید که هر رابطهای فراز و نشیبهای خود را دارد

بعد از اینکه توانستید ریشهیابی کنید باعث و بانی ناراحتیهای شما کیست، بهتر است به رابطهی خود با این فرد پایان دهید. مطمئن باشید که این بهترین تصمیمی است که برای بازگرداندن اعتمادبهنفس بهیغمارفتهی خود گرفتهاید. اگر از این قطع رابطه احساس پشیمانی یا گناه میکنید به یاد بیاورید که این فرد یا افراد دیگر چگونه با شما رفتار کردهاند، و بدانید که ماندن در کنار چنین افرادی تنها باعث تحریک مدام خشم و سرخوردگی و آسیبدیدن اعتمادبهنفس شما میشود.
گاه ممکن است از اینکه مجبور شوید ارتباطتان را با والدین یا یک دوست قدیمی، همسر، فرزند، یا فردی که قسمتی از زندگی شما بوده قطع کنید، دچار احساس غم و افسردگی شوید و چهبسا فقدان آنها در زندگیتان برای شما دردآور باشد. اما نگران نباشید؛ این احساسات کاملاً طبیعی است و

رفتهرفته برای شما کمرنگ خواهد شد.
طبیعی است که در چنین مواردی دچار سردرگمی یا احساس گناه شوید، ولی اگر خودتان را دوست نداشته باشید و برای نجات روح و روان خود اقدامی نکنید بدانید که برای دیگران هم نمتوانید فرد مؤثری باشید.
ممکن است به نقطهای برسید که بخواهید رابطهتان را با فردی، مثلاً نامزدتان خاتمه دهید. طبیعی است که هرچه به نقطهی پایان نزدیکتر مشوید بیشتر احساس اندوه میکنید. ممکن است گریه کنید، به درون خود بخزید و گوشهگیر شوید یا رفتارهای غیرقابل پیشبینی از شما سر بزند. اما به شما بگویم که اینها همه طبیعی است. نگران نباشید؛ اجازه بدهید نظام درونتان به هر ترتیبی که میخواهد این مراحل را طی و برونریزی کند تا به آرامش برسد.

رابطه را با یک نامه خاتمه دهید

یکی از بهترین راههای پایاندادن به یک رابطهی سمی نوشتن نامه است. به این طریق میتوانید قبل از هر اقدامی، تمام احساسات و افکارتان را تحلیل کنید تا آنچه را واقعا مناسب است به طرف مقابلتان بگویید. شما هنگام نگارش نامه امکان مرور، تغییر، و بازنویسی آن قبل از ارسال را دارید.
بر فرض، میتوانید نامهتان را با مرور و ذکر افکار و احساسات مثبتی که در ابتدا نسبت به فرد داشتهاید شروع کنید. سپس به بیان آسیبها و تأثیرات منفی آن فرد سمی در زندگی خود بپردازید. در نامهتان مثالهایی از رفتارهایی را که با شما کرده، با ذکر جزئیات بیاورید و به او بگویید که آنچه باعث شده شما تصمیم بگیرید به این رابطه پایان دهید، رفتارهایی نظیر اینهاست.
همهی احساسات منفی و آزاردهندهی خود را همراه با نوشتن این نامه به دست باد بسپارید، به این معنا که هیچ چیز را در دلتان ناگفته باقی نگذارید. این یکی از بهترین راههای تخلیهی درونیِ خشمتان نسبت به فرد سمی است. حتی بسیاری از روانشناسان به مراجعانِ خود توصیه میکنند همهی خشم و احساسات منفیِ خود نسبت به اطرافیان را بر روی نامه بنویسند و بعد از برونریزیِ کامل عاطفی، آن را پاره کنند و به دور بیندازند. در مواردی که شما قصد قطع ارتباط با فردی سمی را دارید بهتر است چنین نامهای را بنویسید و برای او بفرستید زیرا بهتر است که آن فرد بداند شما چه حسی و چه برداشتی نسبت به او دارید. مهم نیست که چقدر از خواندن نامهی شما ناراحت یا خشمگین شود؛ مهم این است که شما در پایان این ارتباط حرف آخر خود را به او زدهاید.
در برخی موارد فرد سمی با خواندن نامهی شما درمیابد که رفتارهایش چه عواقبی داشته و همچنین منفهمد دیگران مجبور نیستند همواره او و

رفتارهایش را تحمل کنند، و لاجرم او را کنار میگذارند. شاید نامهی شما باعث شود بعدها که خواستند با فرد دیگری همدم و همنشین شوند، ابتدا فکری به حال رفتارهای سمشان بکنند.
نکتهی مهم این است که بهخاطر داشته باشید زمانی که شما تصمیم میگیرید از طریق نگارش نامه، به رابطهای پایان دهید، هرآنچه نوشته و فرستادهاید مدرکی محسوب میشود در دست دیگری. چهبسا فرد مورد اشاره آن را نهتنها نزد خود نگه دارد بلکه مطالب آن را با دیگران نیز در میان بگذارد. پس مراقب آنچه مینویسید و به دست دیگری میدهید باشید.
در اینجا برای نمونه دو نامه از دو مراجعم را میآورم که از طریق نامه به رابطهی خود با فرد سمیِ زندگیشان پایان دادهاند. نامهی نخست را دختری به پدرش نوشته است.

پدرم،
این نامه را به این دلیل برایت مینویسم تا بگویم تو دیگر در زندگی من جایی نداری. زمانی که من کودکی بیش نبودم تو مرا طرد کردی. و اکنون که من خود فردی بزرگسالم تو را از خود طرد میکنم.
تحت هیچ شرایطی سعی نکن با من تماس بگیری، نامه بنویسی، یا با من صحبت کنی. تو در گذشته و در کودکی من هیچگاه نخواستی بخشی از زندگی من باشی و اکنون من تصمیم گرفتهام که تو دیگر در زندگی آیندهام وجود نداشته باشی.
من میتوانم شرح آنچه را نسبت به من روا داشتهای در چندین صفحه برایت بنویسم و یادآوری کنم، میتوانم از صدمات جسمی و روحی که به من زدهای روزها اشک بریزم، ولی اکنون تنها تصمیم به قطع هرگونه رابطه با تو گرفتهام. تو خود میدانی با من چه کردهای. مگر خدا تو را ببخشد؛ وگرنه بخشیدن تو از قدرت من خارج است. در اینجا چند نمونه از رفتارهای تو با خودم را محض یادآوری برایت مینویسم تا همواره در خاطر داشته باشی که چرا دیگر نمیخواهم تو در زندگام باشی.

- تو در تمام طول عمرم حتی یک بار هم زادروز مرا به یاد نداشتی و یک مرتبه هم با من تماس نگرفتی. هیچگاه در ایام عید و جشن سال نو تو در کنار من یا به یاد من نبودی.
- تو ازدواجت را از من پنهان کردی، و من از دیگران شنیدم که ازدواج کردهای.
- تو آدم لئیم و خسیسی بودی که وقتی من به خانهات آمدم در یخچال نگاه کردی ببینی من چه خوردهام و سپس پول آن را از من گرفتی.

- تو بارها و بارها نیمهشب مرا از خواب بیدار میکردی و بدون هیچ دلیلی مرا کتک میزدی.
- تو پولی را که من بهسختی با کارکردن بهدست میآوردم از کیف من میدزدیدی و خرج اعتیادت میکردی.
- تو بهجای صحبت کردن با من همیشه بر سرم فریاد میکشیدی یا با مشت مرا میزدی.
- تو به من اجازه ندادی تحت پوشش بیمهی پزشکیِ تو قرار گیرم و من همواره از مراجعه به پزشک خودداری میکردم چون از عهدهی هزینهی آن برنمیآمدم.
- تو همواره مرا تحقیر میکردی و رفتار تو با من شبیه رفتار با یک انسان نبود.

من از تو متنفرم. از نظر من تو مردهای! پس هیچوقت سعی نکن با من تماس برقرار کنی. از نظر من تو فردی فلکزده، متعفن، خودخواه، نامسئول، و سربار جامعهای. امیدوارم همچنان زندگیات را در دوزخ بگذرانی و دیگر قادر نباشی زندگی مرا مانند خودت آلوده کنی. دیگر اجازه نمیدهم مرا شکنجه یا تحقیر کنی. اگر به من زنگ بزنی جوابت را نخواهم داد. اگر نامه بنویسی آن را نخوانده پاره خواهم کرد.

خداحافظ، برای همیشه

این نامه بهوضوح نشان میدهد که این بهاصطلاح پدر تا چه اندازه برای این دختر معصوم و بیپناه سمی و آسیبرسان بوده است. پس تعجبی ندارد که همهی پلهای پشت سر خراب شده باشد چرا که این پدر راهی برای رأفت و مهربانی باز نگذاشته است.
نامهی بعدی را پسری به نامزدش که بهتازگی ارتباطش را با او قطع کرده نوشته است.

دانای([۱۲۹]) عزیز

من این نامه را مینویسم تا به تو بگویم که دیگر نمیخواهم تو بخشی از زندگی من باشی. طی چند سال اخیر تو به من رنج و ناراحتی بسیاری تحمیل کردهای. من هم تصمیم گرفتهام تو را از زندگیام بیرون بگذارم تا دیگر قادر نباشی آزارم دهی. من دیگر کاملاً به این باور رسیدهام که تو فردی سمی در زندگی من هستی. آخرین باری را که از تو ناامید شدم هرگز فراموش نمیکنم چرا که برای چندمین بار به این نتیجه رسیدم که تو تا چه حد مسئولیتناپذیر و

غیرقابل اعتمادی. موارد زیادی هست که متوانم برای ناامیدنام از تو شرح دهم ولی نتیجهی همهی اینها این است که دیگر تمایلی به وجود تو در زندگی آیندهام نمبینم.
منخواهم با کنار گذاشتن تو از زندگنام برای همیشه، گفتههای تحقیرآمیزت و توهینهایی را که به من روا منداشتی از زندگنام حذف کنم. بهنظرم تا الآن هم بیشازحد ازخودگذشتگی کرده باشم. لطفا دیگر به من زنگ نزن، نامه ننویس، یا به هیچ نحوی سعی نکن با من تماس بگیری، چون فایدهای نخواهد داشت. بهتر است دست از سر من برداری و مرا به حال خود بگذاری. بهتر است که دیگر راه خودت را بروی، همانگونه که من هم تصمیم گرفتهام راه خودم را بروم.

گری(۱۳۰)

همانطور که متوجه شدید این نامه بسیار صادقانه نوشته شده و درعین خلاصهبودن، حق مطلب در آن ادا شده است. دانا هم پس از خواندن آن خواهد دانست که دیگر راهی برای برگرداندن نامزدش باقی نمانده است.
هر یک از نامههایی که در اینجا آورده شده مثالی است گویا، تا اگر قصد نگارش چنین نامهای را داشتید از الگوی آن استفاده کنید.

این رابطه را از طریق گفتگوی تلفنی خاتمه دهید

برای برخی افراد پایاندادن به یک رابطه از طریق تلفن راحتتر است. از طرفی چون در مکالمهی تلفنی شما رودرروی آن فرد قرار نگرفتهاید و تماس چشمی با او ندارید شاید صحبتکردن و بیان احساساتتان برایتان آسانتر شود.
فراموش نکنید که درحین این قبیل گفتگوهای تلفنی آرامش و متانت خود را حفظ کنید. سعی کنید آرام و مشخص صحبت کنید. همچنین آماده باشید که فرد سمی بر سر شما فریاد بکشد. آماده باشید که فرد سمی در حین گفتگو تلفن را قطع کند، یا برعکس، پس از خداحافظی شما پیوسته به شما زنگ بزند چراکه هنوز باور نکرده شما بهطور جدی خواهان این قطع ارتباطاید.
قبل از اینکه اقدام به این گفتگوی تلفنی کنید خوب است که روی کاغذی نکتههای مهمی را که میخواهید دربارهاش با آن فرد صحبت کنید یادداشت کنید. بدینترتیب چیزی را فراموش نخواهید کرد و پس از قطع مکالمه افسوس نخواهید خورد که مثلاً چرا فراموش کردید فلان نکته را بگویید.

رابطه را با گفتگوی حضوری خاتمه دهید

بسیاری افراد هستند که علیرغم دردناک و مشکل بودن برخورد رودررو، ترجیح میدهند آن رابطه را حضورا و با صحبت رودررو خاتمه دهند. در نظر داشته باشید زمانیکه رابطهای را حضوری خاتمه میدهید باید انتظار اشک و آه و گریه و التماس و اظهار ندامت، یا برعکس، خشم و واکنشهای شدید فرد مقابل را داشته باشید.
گاه ممکن است افراد بخواهند این گفتگو در منزل شخصی یا رستورانی آرام و ساکت صورت بگیرد. بههرحال این گفتگو هر جا صورت بگیرد شما در طول آن باید بهخاطر داشته باشید لازم است آرامش خود را حفظ و با لحنی متین و موقر صحبت کنید و درعینحال تصمیم خود را صراحتا با فرد در میان بگذارید.

برای پایان رابطه از شخص ثالث کمک بگیرید

هرچند شاید استفاده از شخص ثالث کاری بزدلانه بهنظر بیاید؛ کمکگرفتن از چنین فردی لازم است. بهخصوص در موارد حقوقی، مثلاً زمانی که میخواهید قانونا به شراکت خود با کسی خاتمه دهید حضور وکیل متواند بسیار سودمند و یاربرسان باشد. اگر میخواهید به یک رابطهی شخصی و خصوصی خاتمه دهید و ترجیح میدهید از فرد ثالث کمک بگیرید، بهتر است فردی باشد که هر

دوی شما با او آشنا هستید. هرچند در انتقال چنین پیامهایی فرد ثالث باید بداند که ممکن است بهعنوان واسطه مورد غضب و خشم فرد سمی قرار بگیرد، در مجموع وجود یک واسطه متواند باعث شود انرژیهای منفی ناشی از خشم یا گریه و زاری فرد سمی به دلیلی وجود واسطه (و دراصل سپر) قدری خنثی شود.

بکوشید با عواقب تلخ رابطه بهدرستی برخورد کنید

هیچگاه از خشونت و برخوردهای فیزیکی برای پایاندادن به یک رابطه استفاده نکنید.
توجه داشته باشید که گاه حتی پس از بهکاربردن همهی روشهای مناسب برای تسکین درد ناشی از آسیبهای فرد سمی، باز شما احساس خشم و عصبانیت میکنید، تا جایی که ممکن است حتی فکر انتقام به ذهن شما خطور کند.
از هر روشی که میخواهید استفاده کنید غیر از توسل به خشونت و درگیری فیزیکی. اگر تا آن حد برآشفته و خشمگین هستید که به فکر انتقام افتادهاید باز هم خویشتنداری کنید و همان بهتر که به شگرد انتقام تخیلی نیابتی بسنده کنید. مراقب باشید که هیچگاه آتش خشم و انتقام شما را چنان کور نکند که کاری انجام دهید که بعدها موجب شود تاوان پس دهید یا عواقب قانونی و ناگوار آن را تحمل کنید.

بگذارید خشم شما بهطور فیزیکی به اشیا معطوف شود

گاه در مواردی که خشم شما بسیار شدید است و فکر انتقام لحظهای از ذهنتان بیرون نمیرود، میبینید که دیگر شگرد تخیلی نیابتی هم کمکی نمیکند. ولی از سویی میدانید که نباید مرتکب خشونت فیزیکی در مورد آن فرد شوید. پس بگذارید خشمتان با مثلاً مشت کوبیدن بر بالشی تخفیف یابد.
اگر احساس میکنید بغض و خشم شما از تحملتان خارج است، در تنهایی سرتان را میان بالش قرار دهید و با صدای بلند فریاد بکشید. مطمئن باشید که این روشها در برونریزی یا خنثسازی خشمتان به شما کمک خواهد کرد. حتی شاید لازم باشد برای چنین مواقعی یک کیسهی مخصوص بوکس در دسترس داشته باشید. بهترین اقدام ممکن، روبآوردن به تمرینات ورزشی مانند نرمشهای هوازی یا وزنهزدن است. به هر شکل هر فعالیت فیزیکی که باعث تخلیهی خشم شما میشود، تا جایی که معطوف به فردی دیگر نباشد و عواقبی برایتان نداشته باشد، جایز است.

دربارهی آن صحبت کنید تا احساسات سمی ناشی از این قطع رابطه را برونریزی کنید

صحبتکردن دربارهی رابطهای که پایان یافته به شما کمک میکند بخش زیادی از خشم ناشی از آن را برونریزی کنید. آنچه معمولاً پیشنهاد میشود این است که گفتگو دربارهی این رابطه را با فردی که دارای تخصص در امر مشاوره یا روانشناسی و نظایر آن است انجام دهید، چراکه اگر با فردی بتجربه یا غیرحرفهای چنین گفتگوهایی بکنید، ممکن است بهجای تخفیف درد شما بیشتر باعث تحریک خشم و سرخوردگیتان شود. پس بهتر است دربارهی انتخاب شخصی که با او گفتگو میکنید قدری سنجیدهتر و با دقت بیشتر عمل کنید. چهبسا افراد معمولی یا افرادی که از خرد کافی برخوردار نیستند به شما توصیهها یا راهنماییهایی بکنند که شما را بیشتر دچار دردسر کند. بهغیر از گفتگو با افراد متخصص، انتخاب دیگر شما میتواند اقوام درجه یک مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر شما باشند که اغلب شما را خوب میشناسند و روحیاتتان را درک میکنند و حقیقتا نسبت به شما دلسوزند. اکیدا توصیه میکنم از صحبت دربارهی این موضوع با چندین نفر از دوروبریها که با شما ارتباطات مقطعی دارند بپرهیزید، مخصوصا کسانی که از خلوص و دوستیشان مطمئن نیستید.

برای کسب آرامش به نوشتن یا ضبط صدای خود متوسل شوید

گاه بعد از قطع یک رابطهی دردناک با فردی که دوستش داشتهاید، یا هرکس دیگری که در زندگیتان بوده و دیگر نیست، در خود نیاز به گفتگو و درددل احساس میکنید. گاه فشار عاطفی این مسئله به حدی برای شما زیاد است که نیاز دارید آن را برونریزی کنید. از سویی، فردی قابل اطمینان برای صحبت پیدا نمیکنید، یا ازجمله کسانی هستید که کلاً دربارهی مسائل شخصی و خصوصیشان کمتر با دیگران صحبت میکنند. یکی از مؤثرترین روشهای برونریزیهای عاطفی که به بسیاری از مراجعانم توصیه میکنم و بسیار مؤثر و مفید واقع میشود، نگارش آنچه در ذهن و قلبتان میگذرد بر روی کاغذ است. بدون دغدغه میتوانید رنجی را که شما را از درون میفرساید به روی کاغذ بیاورید و دراصل بیرون بریزید؛ بدون جرح و تعدیل، بدون اینکه نگران قضاوت دیگران باشید. اگر نوشتن شما را معذب میکند میتوانید این برونریزی را از طریق ضبط صدای خود انجام دهید. توصیه میکنم بعد از انجام این کار مجددا به صدای ضبطشدهی خود گوش دهید یا نوشتههایتان را بخوانید و مرور کنید. مطمئن باشید که از تأثیر شگرف آن در بازگرداندن آرامشتان متعجب خواهید

شد. حتی اغلب پس از خواندن نوشتههایتان یا شنیدن درددلهای ضبطشدهی خود، در شیوهی نگرشتان به مسئله تجدیدنظر خواهید کرد.
نکتهای که بسیار حائز اهمیت است سعی در محرمانه نگهداشتن این نوشتهها یا اظهارات است تا مبادا بهدست فردی نااهل بیفتد و مورد سوءاستفاده قرار گیرد. اینها مسائل بسیار خصوصیِ شما محسوب میشود و دانستنشان تنها برای شخص شما مجاز است، پس در محرمانه نگهداشتن آن بکوشید. شاید بهتر است بعد از چند بار مرور آنها را از بین ببرید تا دیگر از این بابت نگرانی نداشته باشید.
مگر اینکه خود شخصا خواهان این باشید که همسر یا دوستی نزدیک یا مشاورتان از آنچه بر شما و احساساتتان میگذرد باخبر شود و از درد شما آگاهی یابد. در اینصورت میتوانید به آنها اجازهی شنیدن یا خواندن بدهید.

مراسم پارهکردن عکسها

گاه از فردی چنان زخم خوردهاید که با او قطع رابطه میکنید و نهتنها دیگر نمیخواهید او را ببینید بلکه حتی دیدن عکسهایش نیز برایتان زجرآور است. چهبسا در چنین مرحلهای بهتر باشد همهی عکسهای او را پاره کنید یا بسوزانید و برای همیشه از دسترستان خارج کنید. در این مسیر هر کاری را که باعث میشود خشم شما و آزارتان کاهش یابد انجام دهید.
یکی از مراجعان من که با نامزد خیانتکارش قطع رابطه کرده بود برایم تعریف کرد عکسهای او را از وسط به دو نیم کرد و در آتش سوزاند و شاهد سوختن چهرهی او در آتش بود و این باعث تخفیف زخم روحیِ گزندهاش شده است. خیانت نامزد او طوری باعث درد و آزار او شده بود که از دیدن سوختن چهرهی او حتی در عکس نیز احساس رضایتمندی میکرد (شگرد تخلیهی جبرانی ـ نیابتی).

تخلیهی احساسات منفی از طریق روشن کردن شمع

این کاری است که بسیاری از رهروان تمرینهای معنوی، نظیر کسانی که یوگا یا مراقبه میکنند انجام میدهند. وان حمام را از آب پر کنید. دورتادور وان شمعهای کوچکی روشن کنید و قرار دهید طوری که فضایی زیبا و معنوی برای خود ایجاد کنید. سپس در این وان آب غوطهور شوید و زمانی را در آن به سر برید. میتوانید با صابونی معطر خود را بشویید و تصور کنید همهی چرک ناشی از انرژیهای منفی رابطهتان را از خود میشویید و بهدست آب میسپارید. پس از آنکه از وان بیرون آمدید اجازه دهید آب درون وان از طریق چاهک به

درون کشیده شود و در همان زمان با نگاه کردن به آن تصور کنید همهی غمها و ناراحتیهای ناشی از آن رابطه و قطع آن ارتباط به همراه همهی انرژیهای منفی آن با آن آب به درون چاه کشیده شده و برای همیشه از زندگیتان خارج میشود. البته این کار را زیر دوش آب گرم هم میتوان انجام داد. این ازجمله توصیههایی است که آموزگاران معنوی در جهت پاکسازیهای تجسمی به شاگردان خود میکنند و بسیار نیز مؤثر است.

هدایای فرد مزبور را به او بازگردانید یا دور بیندازید

همانطور که شما مشتاق نیستید هر روز این فرد برایتان تداعی شود و به یادتان آید، و به همین دلیل هم اقدام به پاره کردن عکسهای او کردهاید، پس بهتر است هدایای و اشیایی را نیز که دیدن آنها دائما او را به یاد شما میآورد از دسترس خود دور کنید. هرگونه هدیهای را که از او گرفتهاید به طریقی به او پس دهید یا به خیریه ببخشید یا دور بیندازید.

تسلیخاطر با اعتقاد به این باورکه دنیا دار مکافات است

شاید اعتقاد به این باور به شما تسلیخاطر بدهد، باور به اینکه اعمال ما چون انرژیهایی در هستی رها میشوند و درنهایت به اشکال مختلف به خود ما بازمیگردند. مهم نیست که چنین باوری از کدام فرهنگ، مذهب یا اعتقاد سرچشمه گرفته است، اما جالب این است که ما در ملیتهای مختلف چنین باوری را میبابیم.
باور داشته باشید که بالأخره روزی عدالت دربارهی افراد خودبهخود اجرا خواهد شد. عدهای معتقد به اتفاق این امر در همین دنیا و عدهای به پاداش و جزا در جهان پس از مرگ هستند. اعتقاد بر این است که اگر بدی کردید جزای آن را ده برابر در چرخهی هستی خواهید دید و اگر خوبی کنید باز پاداش آن را ده برابر دریافت خواهید کرد. این پاداش و جزا هم لزوما در همان قالبی که شما به افراد یا هستی ارائه کردهاید نخواهد بود بلکه میتواند در شکلهای دیگری باشد که انتظارش را ندارید. بههرحال باور کلی بر این است که هیچکس از صحنهی هستی بیجواب بیرون نخواهد رفت و آنچه را در اغلب باورها به آن کارما(۱۳۱) گفته میشود تجربه خواهد کرد. حال میخواهد کارمای عمل نیک باشد یا عمل بد.
یکی از مراجعان من نتیجهی عمل بدش را خیلی زود دید. او فردی ثروتمند را اغوا کرده بود که در باطن سرسوزنی علاقهی قلبی به او نداشت. این مراجع من که دختری زیبا و جوان بود یک روز به من مراجعه کرد. با نگاهی به سر

اندر پای او دیدم تمام لباسها و کفش و کیفش از گرانترین نشانهای تجاری بود که مشناختم. او در مقابل من نشست و با تفاخر و شادمانی برایم گفت که با مردی مسن آشنا شده و آن آقا بسیار به او علاقه دارد بهطوری که مثل ریگ پول به پای او میریزد. همچنین برایم گفت که به نظر او این مرد مسن چندشآور است. آن دختر خانم هنگام صحبت دربارهی او ریشخندش میکرد و معتقد بود او ابلهی بیش نیست چرا که عاشق دختر جوانی نظیر او شده و برایش از هیچ کاری دریغ نمیکند.
اما عبرتآموز این است که بعدها دریافت درواقع آن آقای مسن بههیچوجه احمق نبوده بلکه او هم نظیر خود همین خانم مشغول بازبدادن این خانم و سودجویی از او بوده است. در آخر هم، در سفری که به نیویورک داشتند، آقای مورد اشاره از او خواسته بود از کارت اعتباری خانم استفاده کنند و به او گفته بود بعد از برگشت از سفر همهی مبلغ خرجشده را به او خواهد پرداخت. البته پس از بازگشت چنین اتفاقی نیفتاد و خانم ماند و بیش از هزاران دلار هزینههای سفر، هتل، رستورانهای گرانقیمت، و هدایایی که دراصل خانم با کارت خود برای خودش خریده بود. نهایتا آن آقا نهتنها پول او را نپرداخته بود بلکه او را رها کرده و رفته بود.
آنچه خانم جوان و زیبا آموخت این بود که هیچ چیز در این دنیا مجانی نیست و هر چیزی بهایی دارد و اینکه تو نمتوانی از کسی سوءاستفاده کنی و انتظار هم داشته باشی همواره چرخ روزگار طبق میل تو بگردد.

موفقیت بهترین شیوهی انتقام است

یک فیلم معروف فرانسوی را بهخاطر مآورم که مضمون آن این بود: در مقابل چشمان دشمنت به بهترین نحوی به زندگیات بچسب، موفق شو، و خوشحال و خرسند باش.
موضوع فیلم این بود که یک فوتبالیست میانمایه به این دلیل که نتوانسته بود در مسابقات رضایت مردم شهر را تأمین کند مورد بتوجهی مردم آن منطقه قرار گرفته و کنار گذاشته شده بود. اندکی بعد او ناخواسته متهم به جرمی شد که مرتکب نشده بود ولی در دادگاه به زندان محکوم شد.
همچنین در همین دوران تیم فوتبال مورد نظر در مسیر سفر با اتوبوس به یکی از شهرهای نزدیک برای برگزاری مسابقهای مهم با رقیب خود، دچار سانحه میشود. اغلب بازیکنان تیم در این تصادف مجروح میشوند درحالیکه آنها ناچار به انجام بازی بودند. در چنین شرایطی آنها به یاد فوتبالیست زندانی میافتند. او را بهطور موقت و تنها برای بازی در آن مسابقه از زندان مرخص میکنند. او وارد زمین میشود و یکی پس از دیگری به دروازهی حریف گل

منزند و بهاینترتیب یکشبه برای مردم شهرش به قهرمانی ببدیل تبدیل مشود.
پس از آن موفقیت و پایان مسابقه او قصد بازگشت به زندان را داشت ولی اهالی شهر و مسئولان اصرار بر گرفتن حکم آزادی دائمش میکنند. پس او را در بهترین هتل شهر جای دادند و دیگر هرکسی سعی میکرد دوست او باشد. برایش هدایای مختلف میرسید، زنان زیبای شهر به سراغش میرفتند و بزرگان شهر او را برای شام دعوت میکردند. درحالیکه او از همهی این کارهای آنان که تنها بهدلیل شهرتش بود بیزار بود.
نهایتا یک شب او مهمانی مفصل شامی به راه انداخت تا بهظاهر از تمامی کسانی که نسبت به او آنقدر لطف نشان میدادند تشکر کند، درحالیکه در اصل هدفش آن بود که به آنان بگوید تا چه حد دورو و ریاکار هستند، تمام کسانی که تا قبل از موفقیتش او را ندیده میگرفتند و سپس در زمان گرفتار شدن او در زندان به او توجه و کمکی نکردند. پس سعی کرد در آن شب همهی آنها را یکبهیک از رفتارهای دوگانهشان شرمسار کند. او در آن شب از روشهای مختلفی در رسیدن به هدف خود و نشاندادن چهرهی نازیبای آن آدمها استفاده کرد، بهطوری که هرکدام شرمگین و سرافکنده شدند. و درنهایت پس از پایان صحبتهایش با احترام بسیاری که برای خود کسب کرده بود مهمانی آن شب را ترک کرد.
مثالی دیگر مربوط میشود به یکی از مراجعان زیبای من که توانست انتقام شیرینی از همدورههای دوران مدرسهاش بگیرد. بدینترتیب که در بیستمین سالگرد تأسیس مدرسه و گردهمایی همدورههایش از طرف مسئولان مدرسه بهعنوان ملکهی زیبایی انتخاب شد و تاج بر سر نهاد. درحالیکه در دوران مدرسه همکلاسها همواره او را بهعنوان دختری بدقیافه تحقیر میکردند و پسرها از معاشرت با او ابا داشتند. البته در آن زمان او دختر چاقی بود که عینک تهاستکانی میزد و صورتش همواره جوش داشت. مهیجترین اتفاق آنشب برای او این بود که خوشقیافهترین پسر مدرسه که همواره او را خوار میکرد به او پیشنهاد رد و بدل کردن شماره تلفن داد و مراجع من خیلی خونسرد در جواب به او گفت: «برو گمشو!»
پس به یاد داشته باشید که موفقیت بهترین انتقامی است که میتوانید از افراد سمی که در اطرافتان زندگی میکنند بگیرید.

بخشیدن فردی که با او قطع ارتباط کردهاید به معنای پشت سر نهادن او و رفتن بهدنبال زندگیتان است

اگر در زندگی خود نسبت به فردی سمی عمل کردهاید یا برعکس فرد دیگری نسبت به شما سمی عمل کرده است، بهتر است خود یا او را ببخشید تا بتوانید وارد مسیر تازهای شوید و درهای جدیدی را به روی خود بگشایید.
بخشیدن لزوما به معنای فراموشکردن نیست. بخشیدن به معنای واگذاشتن است. به معنای رهایی از بند کینه و خودآزاریهای روحی است.
این به این معنا نیست که فراموش کنید آن فرد چه رفتارهای سمی در حق شما روا داشته، بلکه به معنای رهایی از احساس بد مورد سوءاستفاده قرار گرفتن یا آزار دیدن از آن فرد است. به معنای رهایی از درد و رنجی است که شما را چون بندی در اسارت گرفته است و مانع شروع دوباره و بر پا ایستادن شما میشود. بدون تردید حق مسلم شماست که نهایتا از قفس این احساس منفی نجات یابید و نفرت را از خود دور کنید.
تا زمانی که نفرت در شما منجوشد، منفبافی و بیماریها در شما زمینهی رشد دارند؛ و نتیجهی احساسات منفی شما میتواند چون کاسههای زهر شما را به فردی سمی تبدیل یا بیمار کند. نفرت در چهرهی شما قابل پنهان کردن نیست چرا که در خطوط چهرهی شما آثار خشم و عصبانیت بر جای میگذارد. پس برای داشتن چهرهای آرام و دارای طمأنینه نفرت را از خود بشویید و بهدور بریزید.
اگر لازم میدانید، برای رهایی از بند این کینه و نفرت به افراد متخصص نظیر مشاور و روانشناس مراجعه کنید تا به شما کمک کنند این فشار را از دوش خود بردارید. اکیدا توصیه میکنم این لطف را از خود دریغ نکنید. در روزگار کنونی متخصصان بسیار زبدهای داریم که میتوانند به شما در این مسیر کمکهای شایان بکنند. داشتن جلساتی با آنها به شما این امکان را میدهد تا سلامت روان خود را بازیابید و در مسیر پشت سر نهادن گذشته و بخشیدن خود و دیگران گام نهید که نهایتا به سلامت بیشتر روان و رضایت باطنتان خواهد انجامید.

۱۰. مجموعهی علائم ظاهری افراد سمی

- خلقوخوی خود شما و تأثیرات سمی آن در دیگران
- اولین تأثیری که از فرد سمی میپذیریم
- مجموعهی علائم ظاهری افراد سمی
- موارد کاربرد

خلقوخوی خود شما و تأثیرات آن در دیگران

در نظر داشته باشید همانگونه که خلقوخوی دیگران بر شما اثر میگذارد، شما نیز میتوانید در برخوردهای اولیه بر دیگران اثر بگذارید.
بدون شک خیلی آسان است که دیگران را همواره مقصر رفتارها و خلقوخوی نابجای خود بدانیم، اما بد نیست که در این میان نظری هم به خودمان بیندازیم.
فراموش نکنید زمانی که انگشت اتهامتان را به طرف دیگران نشانه میروید، انگشتان دیگرتان به خود شما اشاره میکنند. اگر شما خود فردی هستید که با تبختر راه میرود و با دیگران متکبرانه برخورد میکند، نباید توقعی غیر از واکنش غیرصمیمانه از آنها داشته باشید. اگر شما همواره گره بر ابروانتان دارید و همواره با کل دنیا خصومت و مخالفت میورزید، مطمئن باشید که دیگران از شما کناره میگیرند و شما را از دایرهی معاشران خود کنار خواهند میگذارند.
حتما شما هم این مثل قدیمی را شنیدهاید که میگوید: «بخند تا دنیا به تو بخندد.» ولی اگر گریه کنی همه تو را تنها خواهند گذاشت. البته طبیعی است که هر انسانی بهطور طبیعی روزهای خوش و روزهای ناخوش دارد؛ گاه افسرده است و گاه دلمرده، و زمانی هم ممکن است کجخلق باشد. اما زمانهایی که در چنین وضعیت روحی قرار دارید و در کنار دیگران هم هستید، انتظار برخوردهای منفی آنها را نیز داشته باشید.
برای مثال مارلین(۱۳۲) حال و روز بدی داشت. بعد از هفت سال کار در مؤسسهای از آنجا اخراج شده بود. در شرف طلاق از همسرش بود و از سویی بهتازگی فهمیده بود که پسر کوچکش نیز دچار اختلالات یادگیری است. با وجود چنین اتفاقاتی در زندگاش، او چنان دچار افسردگی و اندوه شده بود که بهسختی میتوانست از تأثیر چنین اتفاقات پیدرپی منفی خلاصی یابد. مدتها گذشت و خلقوخوی دلمردهی او رد پاهای عمیقی بر چهرهی او گذاشت.
پس از گذشت سه سال تغییر عمدهای در زندگی او بهوجود نیامده بود، به این

معنا که در این مدت نهتنها نتوانسته بود شغل مناسبی بیابد بلکه پس از جدایی از همسرش نیز فرد جدیدی به زندگی او وارد نشده بود. پسرش را در یک مدرسهی مخصوص ثبتنام کرده بود و به دلیل نداشتن امکانات مالی در منزل پدرش سکنی گزیده بود.
تا اینکه یک بار که برادرش در تعطیلات دانشگاه به منزل بازگشته بود با دیدن اوضاع روحی نامطلوب او تصمیم گرفت صحبتی جدی و مؤثر با او بکند. پس به او گفت: «در چند سال اخیر هر بار که من برای تعطیلات به خانه بازگشتم تو را دیدم که چون روحی سرگردان در خانه مىچرخی. واقعیت این است که من دیگر از دیدن چهرهی ملول و دلمردهی تو حالم به هم مىخورد. در این میان هیچکس مقصر نیست. بله، پسرت مشکل یادگیری دارد ولی دستکم در مدرسهی مناسبی درس مىخواند که به او توجه و رسیدگی کافی مىشود. پدر و مادرمان اینقدر نسبت به تو محبت و توجه دارند که تو را در منزل خودشان جای دادهاند تا بىخانمان نباشی. اگر تابهحال نتوانستهای برای خودت شغلی دست و پا کنی در درجهی اول مقصر خودت هستی که مصرانه بهدنبال آن نبودی، و دوم اینکه چهرهی تو بهقدری مغموم و افسرده است که هیچکس حاضر نمىشود تو را استخدام کند. پس بهجای سرزنش شوهرت که تو را رها کرد از جایت بلند شو! دستی به سر و روی خود بکش! قدری آرایش کن! لباسهای مرتب بپوش! با دوستانت بیرون برو! و محض رضای خدا آن چهرهی عبوس و اخمالو را با لبخندی بیارای! تو خودت متوجه نیستی که با چنین چهرهای که به خود گرفتهای، همه خیال مىکنند تو با همهی دنیا قهری!»
مارلین با شنیدن گفتههای برادرش که با خشم و جدیت بیان شده بود دقایقی خاموش ماند. تابهحال هیچکس با او اینگونه خشن و درعینحال واقعبینانه سخن نگفته بود.
درعوض دیگران همواره با او همدردی کرده، بر احوال او تأسف خورده، و پا به پایش گریسته بودند. اکنون برادر کوچکش برای اولین بار صادقانه او را با واقعیت مواجه کرده بود. برادرش به او فهمانده بود که خلقوخوی دلمردهی او باعث شده بود او از همهی اتفاقات خوبی که مىتوانست در زندگیاش پیش بیاید محروم بماند و مارلین از ته دل مىدانست که حق با برادرش است. پس از گذشت یک هفته و انعکاس صحبتهای برادرش در ذهنش، او از جای برخاست و تغییری در ظاهر خود داد و با دوستش برای شام از منزل بیرون رفت. با اینکه دل و دماغی نداشت دائم به خودش یادآوری مىکرد که اخم نکند و لبخند بزند. در رستوران، در میز کنار آنها خانمی نشسته بود که تصادفا بهدنبال فردی برای گرداندن دفتر شرکتش بود. پس از قدری گفتگو با مارلین و دوستش، به مارلین پیشنهاد داد که فردا برای مصاحبه نزد او برود و بدینترتیب او به استخدام آن شرکت درآمد.
مارلین پس از استخدام در آن شرکت، هر روز به خودش یادآوری مىکرد که

لبخند بزند و چهرهای گشاده و دوستانه داشته باشد. بدینترتیب تلاشهای او برای ایجاد تغییر در روحیه و ظاهر باعث شد او به شیوهای بهتر با مردم برخورد کند بهطوری که پس از مدتی با یکی از مشتریان شرکت که مردی موقر بود ارتباط عاطفی برقرار کرد. حتی آن آقا به او گفت که از چهرهی بشاش و باروحیهی او بسیار خوشش آمده است. بدینترتیب تعاریف آن آقا باعث شد مارلین در ارتقاء روحیه و رفتارهایش در اجتماع بیشتر تشویق شود. کمکم آن دو شروع به ملاقاتهای بیشتری با یکدیگر کردند و پس از مدتی نیز با یکدیگر نامزد شدند. بدینترتیب تغییر خلقوخوی مارلین تأثیر شگرفی در خوشبختی و موفقیت و شادکامی او گذاشت.
من خودم بهشخصه تأثیر خلقوخوی خوش و ناخوش را در زندگام دیدهام و به همین دلیل در زمانهایی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمرود دقت کردهام که دق دل آن را بر سر دیگران خالی نکنم. سعی میکنم در مواقع گرفتاری نیز بروز خلق مثبت و احترامگذاشتن به دیگران را فراموش نکنم و بدینترتیب صبوری میکنم تا مشکلات برطرف شود و ابرها به کناری روند و دوباره خورشید بدرخشد.
ممکن است خود متوجه نباشید ولی واقعیت این است که خلقوخوی منفی شما، خلقوخوی دیگران را نیز سمی و منفی میکند و آنها بهطور ناخودآگاه شروع میکنند به بروز واکنشهایی که مانند چرخهای معیوب، دوباره بر رفتار شما اثر منفی میگذارد.
یکی از دوستانم به نام ژوزف تلوشکین(۱۳۳) که نویسندهای سرشناس است، کتابی نگاشته به نام کلماتی که آسیب میزنند و کلماتی که شفا میدهند. او در یکی از سخنرانیهایش از مردم پرسیده بود: «چند نفر از شما خود را آدم خوبی میداند؟» تمام جمعیت دستشان را بالا برده بودند.
او ادامه میدهد بیشتر مردم خیال میکنند خوب هستند. اما خوب است که از دشمنتان بپرسید آیا شما آدم خوبی هستید یا خیر. در آن موقع است که شما قطعا با وجوه دیگر خودتان نیز آشنا خواهید شد.
آنچه این دوست نویسندهی من میخواست به مردم تفهیم کند این بود که درست همانگونه که دیگران میتوانند نسبت به شما سمی باشند، شما نیز میتوانید نسبت به آنها تأثیری سمی داشته باشید. چهبسا شما هم دارای خصوصیاتی باشید که باعث شود مردم در مواجهه با شما احساس خوبی نداشته باشند، یا آنها را به رفتارهایی ناخواسته وادار میکند.
هرچند اگر به این نتیجه رسیدید که شما نیز فردی سمی هستید ناراحت نشوید، چرا که هیچ انسانی بیعیب نیست. شما هم مانند هر انسان دیگری میتوانید بر اثر برخی باورها و خصائل رفتاری نامناسب، اعصاب اطرافیانتان را خطخطی کنید. آنها نیز در کنار شما ممکن است احساس درماندگی یا استیصال کنند بدون اینکه شما متوجه باشید.

در برخی سخنان بزرگان میبینیم که میگویند شما نمیتوانید هرکسی را از خود خشنود نگه دارید یا هیچ دو نفری شبیه هم نیستند؛ فقط اگر این واقعیت را بپذیرید که ما نیز میتوانیم تأثیری سمی در زندگی دیگران داشته باشیم و همه مجبور نیستند ما را دوست داشته باشند یا همه مانند یکدیگر نیستند و حقایقی نظیر اینها، مطمئنا در زندگیمان آرامش بیشتری خواهیم داشت.

اولین تأثیری که از فرد سمی میپذیریم

اولین تأثیری که در دیگران میگذارید در نحوهی برخورد آنها با شما بسیار تعیینکننده است. حتی ممکن است گاه افراد بدلیل از شما خوششان نیاید. ممکن است بهدلیل نوع شخصیت یا برخوردتان باشد، یا ممکن است به شما حسادت کنند یا رفتار شما از نظر آنان پسندیده نیاید. گاه شاید برای آنها یادآور فردی هستید که دوستش ندارند. بههرصورت در این موارد کاری از دست شما برنمیآید. هرچند که در مقابل، اگر دلتان نمیخواهد در نخستین برخوردها بهاشتباه مورد قضاوت قرار بگیرید یا دوست دارید دیگران برخورد مثبتتری با شما داشته باشند، چیزهایی هست که با در نظر گرفتن آنها میتوانید تأثیر مثبتتری در دیگران و نگرششان نسبت به خود بگذارید.
چیزهایی از قبیل نحوهی لباسپوشیدن، طرز صحبت کردن، حالتی که بدن خود را نگه میدارید، نحوهای که با فردی دست میدهید یا او را لمس میکنید، خطوط چهرهتان در زمان سخنگفتن، تماس چشمتان، کلماتی که بهکار میبرید، یا حتی شنوندهی خوبی بودن از موارد مهمی هستند که بر فرد مقابل شما اثری مستقیم و انکارناپذیر دارند.
دراصل حتی یکی از این موارد ذکرشده بهتنهایی کافی است تا تأثیری شگرف در نحوهی نگرش و برخورد دیگران به شما بگذارد. برای مثال سعی کنید یکی از اشخاصی را که میشناسید و معمولاً محبوب و مقبول نبوده بهخاطر بیاورید. حتما قبول دارید که درصدی از مورد توجه و علاقه نبودنش به دلیل برخی خصوصیات رفتارناش بوده است، یا حتی شیوهی لباس پوشیدنش. مثلاً خیلی ژندهپوش یا لباسهایش نامرتب و چروک و کثیف بود. یا همواره موهایی ژولیده و چرب داشت. یا دندانهایش نامرتب و زردرنگ بود.
معمولاً اگر بچهای چنین خصوصیاتی داشته باشد عمدتا پدر و مادرش مقصر هستند که در زمینههایی از قبیل رسیدگی به لباس و بهداشت و آموزشهای لازم فرزندشان قصور کردهاند.
یکی از مراجعان من در دوران دبستان فقیرترین بچهی مدرسه بود. او به همراه مادرش در خانهای محقر زندگی میکرد و تنها سه دست لباس و یک جفت کفش داشت. پدرش آنها را رها کرده و رفته بود و مادرش زنی

دائمالخمر بود که با کمک دولت زندگی میکرد. او برای من تعریف میکرد به دلیل اینکه مادرش او را با لباسهای ژولیده و ظاهری نامرتب به مدرسه میفرستاد او اغلب مورد ریشخند و تحقیر بچههای مدرسه قرار میگرفت.
در دوران دبیرستان او توانست شغلی بهدست آورد و دیگر به آن اندازه پول داشت تا بتواند با سر و روی مرتب به مدرسه برود، اما متأسفانه همدورههایش هیچگاه فراموش نمیکردند که او زمانی با چه ظاهر ژولیدهای به مدرسه میرفته. به همین دلیل او همواره حس میکرد که با وجود ظاهر جدید و آراسته و رفتارهای مناسب و شایسته، همسالانش همچنان او را نمیپذیرند. بنابراین بهمحض آنکه دبیرستانش تمام شد برای ادامهی تحصیل به شهر دیگری رفت تا در آنجا با افرادی جدید شروعی تازه داشته باشد، با کسانی که از گذشتهی نامناسب او و خانوادهاش اطلاعی نداشته باشند. پس میبینیم که حتی بچهها هم دیگران را براساس ظاهرشان مورد قضاوت قرار میدهند و دوستشان دارند یا طردشان میکنند، و بدینترتیب با یک بچه دوست میشوند اما با دیگری نمیشوند.
البته هرچه بزرگتر میشویم ناخودآگاهانه همچنان به قضاوت دربارهی دیگران براساس ظاهرشان ادامه میدهیم و بدینترتیب براساس این خصوصیات یا ویژگیهای بیرونی افراد آنها را فردی سمی میانگاریم.
تحقیقات نشان میدهد افرادی که از ظاهر آراسته برخوردارند و خوب صحبت میکنند و خوب لباس میپوشند، در نظر اطرافیان جذابتر، باهوشتر، موفقتر، و دوستداشتنیتر میرسند. وکلا از تأثیر ظاهر افراد در قضاوت آنها بهخوبی آگاهند. به همین دلیل به موکلان خود میآموزند که در روز دادگاه با ظاهری آراسته حضور یابند. در تحقیقاتی هم که بهشخصه انجام دادم به نتایجی مشابه دست یافتم. از سوی دیگر میبینیم چهبسا افرادی که ظاهری بسیار آراسته دارند ولی مورد توجه و محبت مردم قرار نمیگیرند، که شاید خود دلیلش را ندانند.
اگر از مجموع عواملی که در ویژگیهای ظاهری فرد سمی مورد توجه قرار میگیرد آگاهیهای لازم را داشته باشید، شاید باعث شود خصوصیات بالقوهی سمی را دریابید.

مجموعهی علائم ظاهری افراد سمی

در این قسمت به ویژگیهایی میپردازیم که به شما کمک میکند بدانید واقعا کدام خصوصیات ظاهری دیگران از نظر شما سمی محسوب میشود. چنین آگاهیای باعث میشود شما در مورد خود نیز از آنها برحذر باشید. برای مثال شاید هیچگاه فکر نکرده باشید که وقتی در مقابل فردی بر روی صندلی

نشستهاید، شانههای خمیده و پشت قوزکردهتان چه تأثیری در برداشت دیگران از شما دارد. چهبسا که غافل از این هستید که ناخنهای نامرتب و کوتاه و بلند شما یا ناخنهای جویدهشدهتان باعث میشود دیگران چه قضاوتی در مورد شما بکنند. بههرحال چه خوشتان بیاید چه نیاید، مواردی نظیر آنچه در اینجا ذکر کردیم باعث برداشتهای گوناگونی دربارهی شما میشود. ممکن است در ابتدا بگویید: «من که اهمیتی نمیدهم! من همینم که هستم!» اما بهتان میگویم که بهتر است اهمیت دهید. چرا که برای موفقیت در دنیای پر از رقابت امروز، چه در امور شغلی و چه در زمینهی ارتباطات اجتماعی، شما ناچار به رعایت نکاتی هستید.
اطلاع از موارد ذکرشده در این قسمت شما را قادر میسازد اهمیت هر جنبهی کوچک و بزرگ ظاهر را تجزیه و تحلیل کنید. پس از مطالعهی این بخش شما قادر خواهید بود دریابید که آیا شما یا هرکس دیگر، ظاهری سمی دارید یا خیر. این آگاهی در ده حوزهی: لباس، مو، ناخن، پوست، نظافت، دهان، اطوارهای بدنی، نمودهای چهره، صحبتکردن و مهارتهای کلامی، و تواناییهای ارتباطات بینفردی دستهبندی میشود.

لباسپوشیدن نامناسب

- در اجتماع لباسهای نامناسب به تن میکنند.
- در محل کار لباس نامناسب میپوشند.
- غالبا لباسهایشان چرک است.
- اغلب لباسهایشان چروک و نامرتب است.
- لباسهایشان بوی عرق یا سیگار میدهد.
- اغلب لباسهایشان از جنس مواد پلاستیکی است.
- لباسهایشان غالبا از مدافتاده و نامتناسب است.
- لباسهایی میپوشند که زیادی تنگ است.
- لباسهایشان غالبا برایشان بزرگ است.
- غالبا لباسهایی میپوشند که به تنشان راحت نیست.
- بیش از حد آرایش میکنند.
- همچنان مطابق رسم قدیم آرایش میکنند.

موهای نامناسب

- مدل موهایشان مناسب محل کار نیست.

- در مناسبتهای اجتماعی مثل گردهمایی و یا مهمانها مدل موهایشان نامناسب است.
- موهایشان غالبا چرب است.
- موهایشان اغلب کثیف است.
- غالبا موهایشان خیلی خشک، شکسته، یا کدر است.
- موهایشان اغلب شانهنشده و نامرتب است.
- رنگ مویی غیرمعمولی یا غیرعادی دارند.
- از کلاهگیس یا چیزهایی نظیر آن استفاده میکنند که مناسب ظاهرشان نیست.
- تشخیص کلاهگیسشان برای دیگران آسان است.
- در مو، ریش، یا سبیلشان شوره و پوستههای خشک دیده میشود.
- نیاز به اصلاح دارند.
- خانمها بر روی صورتشان موهای زائد و درشت دارند.
- موهای بینشان از سوراخ بینشان بیرون زده.
- ابروهای نامرتب دارند.

ناخنهای نامناسب

- ناخنهایشان اغلب کثیف است.
- ناخنهایشان زیادی بلند است.
- بر ناخنهایشان آثار جویدگی مبینید.
- لاک ناخنشان نیمهرفته و نامرتب است.
- رنگ طبیعیِ ناخنهایشان غیرعادی است.
- شکل ناخنهایشان غیرعادی است.

پوست نامناسب

- چهرهای پرجوش دارند.
- بر صورتشان آثار جوش دیده میشود.
- پوستشان زیادی خشک یا پوستهپوسته است.
- پوستشان زیادی چرب است.
- رنگ پوستشان بیش از اندازه قرمز است.
- در صورتشان دانههای سر سیاه زیادی دارند.
- چهرهای رنگپریده دارند.
- صورتی بسیار چروکیده یا پوستی آویزان دارند.
- رنگ چهرهشان به زردی میزند.

بهداشت نامناسب بدن

- دیر به دیر استحمام میکنند.
- بدنشان بوی ناخوشایندی میدهد.
- همواره بوی عرق میدهند.
- بیش از اندازه از عطر و ادکلن استفاده میکنند.
- سر و صورتی نشسته دارند.

بهداشت نامناسب دهان

- دهانشان بوی بد میدهد.
- دندانهایشان را مسواک نزدهاند.
- دندانهایی نامرتب، زرد، و خراب دارند.

حرکات بدنی نامناسب

- در هنگام گفتگو با افراد زیادی به آنها نزدیک میشوند.
- در هنگام گفتگو زیاد از حد فاصله میگیرند.
- در هنگام گفتگو با دیگران بدنشان را به یک طرف کج میکنند یا به یک طرف تکیه میکنند.
- در هنگام گفتگو دائما به بدن فرد مقابل دست میزنند و او را لمس میکنند.
- دائم در حال لمس خود هستند.
- در هنگام ایستادن بدنی شل و آویزان دارند.
- در هنگام صحبت و گفتگو دائم سرشان پایین است.
- در هنگام دستدادن بیش از اندازه دست شما را نگه میدارند.
- در هنگام دستدادن زیاد از حد دست شما را تکان میدهند.
- در هنگام صحبت و گفتگو دائم به عقب و جلو تکان میخورند.
- زمانی که بر روی صندلی نشستهاند زیاد از حد بر روی صندلی خود حرکت میکنند.

حالتهای نامناسب چهره

- در هنگام گفتگو بهجای نگاهکردن به طرف مقابل به سمت چپ یا راست نگاه میکنند.
- در هنگام گفتگو بهجای تمرکز بر طرف مقابل، نگاهشان دائم در اینسو و آنسوی اتاق و سقف میچرخد.
- هنگام صحبت چشمها، ابروان و پیشانی خود را بیش از اندازه تکان میدهند.
- در هنگام گفتگو سراندرپای فرد مقابل را ورانداز میکنند.
- در هنگام صحبت حالات چهرهشان زیادی جدی یا خشمگین است.
- حالت چهرهشان اصولاً غمگین و افسرده است.
- در هنگام صحبت لبها را دائم به هم منفشارند.
- اغلب لبخندی استهزاآمیز یا تصنعی برلب دارند.
- نگاهی که در چشمانشان وجود دارد مرده و بیروح است.
- اغلب چهرهشان بهنظر ملول و بیحوصله میآید.
- در هنگام صحبت بیشازحد در چشمان شما خیره میشوند.
- زیادی پلک میزنند.
- حالت طبیعی چهرهشان عصبانی است.

آهنگ و شدت صدا و طرز صحبت

- صدایی بسیار بلند و لحنی تهاجمی دارند.
- صدایی بسیار نازک و ضعیف دارند بهطوریکه حرفهایشان بهسختی شنیده میشود.
- تا پایان هر جمله صدایشان ضعیف و ضعیفتر میشود.
- اغلب از شما میپرسند که دربارهی چه صحبت میکردند.
- وقتی از آنها سؤالی میکنید اغلب پاسخ میدهند: «نمیدانم.»
- در جمع طوری ساکت هستند گویی نمیدانند چه بگویند.
- اغلب بیحوصله هستند و با لحنی بیاعتنا و بیروح صحبت میکنند.
- زمانی که داستانی را تعریف میکنند، حوصلهی دیگران سر میرود یا خوابشان میگیرد.
- سخنشان واضح نیست و دراصل طوری است که گویی با خود حرف میزنند.
- صدای خندههشان بیش از حد بلند و آزاردهنده است.
- خیلی تندتند صحبت میکنند.
- هنگام کاربرد کلمات و جملات غلطهای زیاد دارند.
- تنفسشان با صحبتشان در حین ادای کلمات هماهنگ نیست.
- در حین صحبت دائم در حال صافکردن گلویشان هستند.
- در حین صحبت از دهانشان صداهای نامناسب درمیآید.
- بریدهبریده و مقطّع حرف میزنند.
- صدایشان خشن و خشدار است.
- تودماغی حرف میزنند.
- کلمات را اشتباه تلفظ میکنند.
- در تلفظ برخی کلمات خاص اشتباه میکنند.
- بهقدری تند صحبت میکنند که اغلب از آنها خواسته میشود حرفشان را تکرار کنند.
- بهقدری آهسته و کند صحبت میکنند که اغلب فراموش میکنند چه میگفتند.
- اغلب صحبتهایشان را تکرار میکنند.
- داستانی را بارها و بارها تکرار میکنند.
- در تلفظ صحیح کلمات دچار تردید میشوند.
- دچار لکنت زبان هستند.
- در صحبتهایشان بیشازحد از کلمات و اصطلاحات عامیانه استفاده میکنند.

- در حین صحبت دائم تپق میزنند.
- لهجه یا طرز بیان کلماتشان طوری است که فهم آن برای دیگران مشکل است.
- در حین صحبت زیاد مکث میکنند و اصوات عجیب و غریب از دهانشان خارج میشود.

فقدان تواناییهای ارتباطی یا عادات نامناسب هنگام گفتگو

- از غیبت دربارهی دیگران لذت میبرند.
- صحبت دیگران را قطع میکنند و خود شروع به صحبت میکنند و عبارات منفی بر زبان میآورند.
- به دور و بریهای خود امر و نهی میکنند.
- بر سر دیگران فریاد میکشند.
- در حضور کسی با او مهربان هستند ولی پشت سرش بدگویی میکنند.
- اغلب در حال جدل و جروبحث با دیگراناند.
- از سربهسر گذاشتن و ساز مخالفزدن لذت میبرند.
- در حین تعریف از کسی از عبارات دوپهلو استفاده میکنند.
- برای رسیدن به خواستهشان به تملقگویی میپردازند.
- خشم خود را درونفکنی میکنند و بهناگاه چون آتشفشانی فوران میکنند.
- بیش از حد شوخی و مزاح میکنند.
- از کوچککردن یا مسخره کردن دیگران لذت میبرند.
- اغلب در حال داستانبافی و دروغگویی هستند.
- راز نگهدار نیستند.
- در مورد هر موضوعی زیادازحد حرف میزنند و اطلاعات میدهند.
- در هنگام صحبت، در رساندن منظورشان مشکل دارند.
- دلشان میخواهد همواره مرکز توجه باشند.
- از زیر زبان دیگران حرف میکشند ولی در مورد خودشان اطلاعات کمی میدهند.
- در حین حرفزدن دیگران موضوع صحبت را عوض میکنند.
- اغلب سؤالی را که از آنها میشود نشنیده میگیرند و تنها در مورد آنچه خود دوست دارند صحبت میکنند.
- دائم به میان صحبتهای دیگران میپرند.
- به اشکال مستقیم و غیرمستقیم در حال تعریف از خود و عزیزانشان هستند.

- با لباس و کفش و کیف یا خودروی خود سعی در خریدن احترام و جلب توجه دیگران دارند.
- سعی دارند کفش و کیف و ظاهرشان را به رخ بکشند و به این طریق سعی در پنهان کردن ضعفهای باطنی خود دارند.
- اغلب زمانی که از دیگران سؤالی مشود به وسط میپرند و بهجای دیگران پاسخ میدهند.
- خیال میکنند صحبتهای آنها از صحبت دیگران مهمتر است.
- گوشدادن به حرف دیگران برایشان دشوار، و صبرشان اندک است.
- وقتی صحبت دربارهی موضوعی جدی یا غمانگیز است، آنها با صدای بلند میخندند و مسخرهبازی درمیآورند.
- زمانیکه با افراد جدید برخورد میکنند بیقرار و معذب هستند.
- در نظر دیگران ابله یا کودن میرسند.
- نگرششان به موضوعات اغلب منفی است.
- اغلب در حال شکایت از روزگار و مردم این زمانه هستند.
- درحین صحبتهایشان دیگران را زیاد نفرین میکنند یا پشت سر دیگران ناسزا میگویند.
- با لحن کودکانه صحبت میکنند تا به نظر دیگران بامزه برسند.
- برای تحتتأثیر قراردادن دیگران از کلمات روشنفکرانه و بهاصطلاح قلنبهسلنبه زیاد استفاده میکنند.
- اغلب در تمرکز برآنچه میخواهند بگویند مشکل دارند.
- بیش از حد پرحرف و وراج هستند.
- دیگران را مورد پرسشهای پیدرپی قرار میدهند.
- خیلی فضول هستند بهطوریکه سؤالاتی میکنند که به آنها مربوط نیست.
- درحین صحبت دیگران را نادیده میگیرند.
- در صحبتهایشان زیاد «منم منم» میکنند.
- بیشتر با کسانی طرف صحبت میشوند که برایشان منفعتی دارند.
- دائم در حال صحبت دربارهی قیمت اجناس و خدمات مختلف هستند.
- اغلب در حال وعظ و نصیحت دیگران هستند بهطوری که صحبتهایشان همواره یکطرفه است.
- اغلب دربارهی خود بدگویی میکنند و به نظر میرسد از خود ناراضیاند.
- بیشازحد دیگران و وقایع را ریشخند میکنند.
- اغلب با لحنی تند صحبت میکنند.
- در مواقعی که از کسی ناراحت هستند بهجای اینکه با او مستقیما و متمدنانه صحبت کنند، به روش ناپسند متلک گویی یا قهر و غیبت متوسل میشوند.

- وقتی مشغول تعریف ماجرا یا واقعهای هستند بیش از اندازه آن را کش میدهند.
- در صحبتهایشان نیش و کنایه زیاد است.
- برایشان سخت است که از دیگران تعریف کنند.
- در هنگام صحبت کلمات را فراموش میکنند.
- گاه صحبتهایی میکنند که بیسروته و نامفهوم بهنظر میرسد.
- برایشان سخت است که در بحث یا گفتگویی مغلوب شوند، حتی اگر بهشان ثابت شود که در اشتباه بودهاند.
- زمانی که اشتباهی از آنان سر زده، معذرتخواهی و جبران آن برایشان دشوار است.
- در هنگام بحث و گفتگو صدایشان را بالا میبرند و جوش میآورند.
- از اظهارنظرهای منفی نسبت به دیگران ابایی ندارند و نظرشان را بیملاحظه و بدون رعایت جوانب به فرد مقابل میگویند.
- زمانی که از آنها تعریف میکنید معذب میشوند.
- هرچه را که از ذهنشان میگذرد بدون فکر بر زبان میآورند.
- در زمان عصبانیت داد و فریاد میکنند.
- بیشتر صحبتهای آنها شامل استهزاء دیگران میشود.
- از غیبت کردن و بدگویی دربارهی دیگران لذت میبرند.
- با برشمردن عیوب دیگران سعی در تخریب شخصیت این و آن دارند.
- از تهمتزدن و بردن آبروی دیگران ابایی ندارند.
- بهراحتی رازها و مسایل خصوصی دیگران را برملا میکنند.
- برایشان سخت است که در زمان نیاز از دیگران یاری بجویند.
- زمانی که از حساسیتهای فردی نسبت به مسئلهای آگاهی مییابند او را بیشتر مورد ریشخند و استهزا قرار میدهند.
- سعی دارند نظرشان را به دیگران تحمیل کنند.
- وقتی از چیزی ناراحت هستند سکوت میکنند و در گوشهای مینشینند بدون آنکه لام تا کام دربارهی آن صحبت کنند.
- از دوستانشان انتظار دارند در هر لحظه رعایت حال آنان را بکنند و ناگفته، بدانند که آنان چگونه فکر میکنند و چه نظری دارند.
- زمانی که در موقعیتی دشوار قرار میگیرند بهراحتی به گریه میافتند.
- در پاسخ پرسشهای دیگران تنها به پاسخ بله یا خیر اکتفا میکنند.
- هنگام صحبت در جمع سعی میکنند بهتنهایی رشتهی گفتگو را در دست گیرند و به دیگران فرصت اندکی برای صحبت میدهند.

موارد کاربرد

مثلی هست که میگوید آگاهی و بصیرت متواند از شما فردی قوی بسازد. شما متوانید مجموعهی خصائل و صفات سمی و نامناسبی را که در صفحات اخیر مطرح کردیم، نهتنها در دیگران بلکه ابتدا در خود جستجو کنید. شاید شما خود برخی از آنها را داشته باشید، پس بهتر است اینگونه صفات منفی را در خود بیابید و هرچه زودتر در اصلاح و رفع آنها بکوشید تا از قالب فردی سمی به قالب فردی مقبول درآیید. اگر برخی از این خصوصیاتِ سمی را در خود یافتید ناامید و سرخورده نشوید. آگاهشدن از وضعیت خودتان نظیر نحوهی لباسپوشیدنتان یا رعایت نظافت یا نحوهی صحبت و برخوردتان با دیگران، متواند موقعیت و محبوبیت شما را در نظر دیگران ارتقا بخشد. پس از مرور و بررسی موارد ذکرشده ممکن است دریابید تغییر برخی از آنها برایتان میسر نیست، ولی شاید مواردی هم در میان آنها باشد که در شما هست و با آگاهی از آنها متوانید در خود تغییر و تحول ایجاد کنید و تصویر سمی خود را در نظر دیگران تغییر دهید.
دقت کنید که اگر پاسخ خود شما به حتی یکی از این سؤالات مثبت بوده است، شما به خودکاوی و خودسازی نیاز دارید. همین آگاهی و دانستن اینکه در شما خصوصیتها و ویژگیهایی وجود دارد که ناپسند بهشمار میآید و برای دیگران آزاردهنده است، باعث میشود فکری به حال تغییر آنها بکنید. اگر در تغییر یا مهار آنها تلاش کردهاید اما موفق نشدهاید، شاید لازم باشد از فردی متخصص مانند روانشناس یا مشاور کمک بگیرید.
احتمالاً بعد از مرور موارد ذکرشده، برخی از آنها را در فردی سمی که میشناسید یافتهاید و اینک میدانید دلیل احساسات منفی شما نسبت به آن فرد چیست و با چنین بینشی، دیگر حساسیت کمتری نسبت به آن فرد در خود حس میکنید؛ بهطوری که حضورش کمتر باعث آزار شما میشود. از سویی دیگر شاید بعد از دانستن اینکه چه چیز در آن فرد وجود دارد که شما را اذیت میکند، بتوانید آن را به خود او توضیح دهید و از او بخواهید فکری برایش بکند. در فصل یازدهم فنونی را خواهید آموخت که به شما میگوید چگونه این کار را انجام دهید.

۱۱. بهبود روابط و برقراری رابطهی مجدد با فرد سمی

- انسانها قابل تغییرند (به این شرط که شهامت پذیرش اشکالات خود را داشته باشند)
- آگاهی اقتدار مآورد
- برقراری تماس
- نامه بنویسید
- زنگ بزنید
- با فرد مورد نظر بپرده صحبت کنید
- آمادگی هرگونه برخوردی را داشته باشید
- اعتراف کنید از اینکه نسبت به او سمی بودهاید متأسف هستید و بکوشید به نحوی جبران کنید
- بازسازی یک رابطهی سمی

شروع دوباره

- از خود فرد در این زمینه کمک بخواهید.
- مراقب گفتارتان باشید.
- بهخاطر داشته باشید که مهربانی بهتر از پرخاش عمل میکند.
- بعد از برقراریِ مجدد این رابطه، اصول جدیدی برای آن در نظر بگیرید.
- قبل از اینکه تصمیم بگیرید برای تجدید یک رابطهی سمی تلاش کنید، لازم است که ابتدا سؤالاتی را نزد خود مطرح کنید:

ــ آیا شما حقیقتا دلتان میخواهد به این رابطه فرصت دیگری بدهید؟
ــ آیا شما حقیقتا میتوانید آن فرد را ببخشید، یا گمان میکنید او میتواند شما را ببخشد؟
ــ آیا زندگی شما بدون آن فرد تهی یا بارزش است؟
ــ آیا آمادگی این را دارید که نخستین قدم را شما بردارید؟

اگر پاسخ شما حتی به یکی از این پرسشهای ذکرشده مثبت است میتوان گفت امیدی به بهبود این رابطه هست.

- شما در هر طرف این رابطهی سمی که قرار داشته باشید، مطالعهی این فصل به شما یاد میدهد که چگونه در این مسیر گام بردارید.

انسانها قابل تغییرند

همهی ما این مثل را شنیدهایم که میگوید «هرگز نگو هرگز.» اگر فردی نسبت به شما سمی است لزوما به این معنا نیست که همواره بر همین منوال عمل کند. نگاهی به دوروبرتان بیندازید و ببینید چگونه دنیا و موجوداتش روزبهروز در حال تغییر و تحولاند. روابط بین کشورها را نگاه کنید! دشمنان دیروز دوستان امروزند و بالعکس. همهی انسانها سعی در بهبود روابط و خاتمهی تنشها دارند.
سران آمریکا و روسیه در حال دیدارهای گاهبهگاه هستند و دیوار برلین که میان آلمان شرقی و غربی جدایی انداخته بود دیگر از بین رفته است. چه کسی تصور میکرد روزی شاهد این اتفاقات باشیم؟ اگر دیوارها و حصارهای دشمنی بین دو کشور قابل فروریختن بوده، چرا دیوار روابط سمی و سردشدهی بین دو فرد فروریختنی نباشد؟
البته درست است که طبیعتِ گرگ دریدن است، ولی فراموش نکنیم که ما دربارهی روابط بین انسانها صحبت میکنیم نه گرگها! انسان ظرفیت و استعداد تغییر دارد، بهخصوص اگر عزم خود را برای این کار جزم کند؛ و از آن مهمتر اینکه اگرِ فردی نسبت به رفتار سمی خود و تأثیرات مخرب آن در زندگی خود و دیگران بینش و بصیرتی عمیق یابد احتمال اقدام به این تغییر در او بیشتر خواهد بود. حتما میگویید همواره افرادی وجود دارند که خیال ایجاد تحول در خود ندارند. درست است، اما در مقابل، اکثریتی هم هستند که مایل به ایجاد تغییر در جهت رشد و بهبود خود هستند اما نمیدانند چگونه.
پس بکوشید در این مسیر غفلت نکنید. چه بسیار افراد سمی هستند که از طریق آموزش و آگاهی در زندگی شأن تحول و تغییرات بسیاری ایجاد کردهاند و از یک فرد سمی به موجودی مثبت تبدیل شدهاند، چه در حق خودشان و چه دیگران.
شما تنها زمانی قادر به تغییر صفات سمی خود هستید که از آنها آگاهی داشته و از وجود آنها در خود مطلع باشید. گاه افراد یا ملتها یا نژادهای مختلف را مبینیم که از یکدیگر متنفرند بدون اینکه دلیل خاصی داشته باشد. مثلاً دلیل این تنفر متواند این باشد که نیاکانشان با یکدیگر دشمنی داشتهاند و از هم متنفر بودهاند و حال، نوادگان و نبیرههای آنها هم بدون آگاهی یا دلیل خاصی اسیر این نفرت هستند. خوب است که اگر در ما هم چنین احساسات بیپایهای وجود دارد آنها را ریشهیابی کنیم و اگر دلیل منطقی برای آنها وجود ندارد خود را از قفس این نفرت رها سازیم.
بهتر است بهجای جستجوی تفاوتها بین خودمان و سایر انسانها در جستجوی

یافتن وجوه تشابه باشیم. این رویکرد همواره باعث وصل کردن و آن دیگری موجب فصل کردن است.

بصیرت اقتدار مآورد

دانستن اینکه چگونه با یک فرد سمی برخورد کنیم متواند مانع غلیان احساسات منفیِ ما نسبت به آن فرد شود، بهطوری که بهدنبال آن باعث تغییر در واکنشهای ما نسبت به آن فرد و درنتیجه تغییر در رفتار آن فرد نسبت به ما خواهد شد. ده شگرد که در فصل ششم برای شما ذکر شد متواند در بازسازی و بهبود یک رابطهی سمیِ گسیخته به شما کمک کند.
یکی از مراجعان من به نام ماریسا(۱۳۴) هیچگاه با پدرش رابطهی صمیمانه و مناسبی نداشت. بعد از مراجعه به من و آشنایی با مهارتها و فنون لازم، برای نخستین بار در یک مهمانی خانوادگی که پدرش را دید، توانستند با یکدیگر گفتگویی دوستانه و صمیمانه داشته باشند. او با بهرهگیری از شگردهای تنفسی ـ هیجانی، رودررویی مستقیم، بذل توجه و مهربانی، و طرح پرسشهای هدفمند، قادر به تشخیص چیزهایی در مورد پدرش شد که تا قبل از آن درک درستی از آنها نداشت. همهی آن چیزی که او از دوران کودکی از پدرش به خاطر داشت این بود که او فردی رئیسمآب و مقرراتی بود، اما پس از گذر سالها او بهتدریج به مردی آرام و ملایم تبدیل شده بود و دیگر اکنون توانایی بیشتری در درک حال و احوال اطرافیان داشت و آنها را راحتتر به همانگونه که بودند میپذیرفت. ماریسا هم در جلساتی که با هم داشتیم بهمرور آموخت چگونه با استفاده از فنون و شگردهای لازم با پدرش به گفتگو بپردازد و درنتیجه نسبت به پدرش درک بهتری یافت.
بدون تردید زمانی که در زمینهی چگونگی رویارویی با افراد سمی آگاهی بیشتری دارید و همچنین از ابزارهای لازم برای واکنشهای مناسب در برخورد با آنها برخوردارید، طبیعتا هر دو طرف دچار آسیبهای کمتری در روابط متقابل خواهید شد. گاه دانستن دلایل رفتارهای سمی افراد، موجب میشود نسبت به آنها درک بهتری پیدا کنیم و این خود در بهکارگیری روشهای صحیحتر در برخورد با آنها به ما کمک فراوان میکند و چهبسا این آگاهیها باعث شود در بخشش این افراد نیز کمتر دچار تردید شویم.
یکی دیگر از مراجعانم به نام کلی(۱۳۵) نیز روابط بسیار آشفتهای با پدرش داشت. او میگفت رفتارهای بیثبات پدرش در زندگی به او صدمات زیادی زده است. به همین دلیل زمانی که قصد ازدواج داشت تصمیم گرفت دستکم یک بار مسائل بین خودش و پدرش را با او مطرح کند تا بتواند از شرّ همهی این احساسات منفی که بین آن دو وجود داشت رهایی یابد. او در آستانهی ازدواج

بود و دلش میخواست آغاز دوبارهای در زندگیاش داشته باشد.
در گفتگوی مفصلی که با پدرش داشت واقعیاتی از گذشتهی پدرش برای او آشکار شد که هرگز تا آنموقع آنها را بهدرستی نمیدانست. پدرش برایش شرح داده بود که در دوران جنگ ویتنام اسیر دشمن شده و در زندان به سر مبرده و در آن دوران مخوف مورد شکنجه و آزار نیروهای دشمن قرار گرفته است، بهطوری که دچار ناراحتیهای روحی روانی بسیاری شده است. پدرش برایش شرح داده بود که پس از آن در اعتماد کردن به مردم دچار مشکل شده بود، و دیگر نسبت به همه بدبین بود و متأسفانه این باعث شده بود این مشکلات بهطور ناخودآگاه در روابط بین او و دخترش بروز کند و به همین دلیل او همواره نسبت به او خشن و عصبانی و درصدد تأدیب و تنبیه او بوده است.
برای کلی دانستن رنجی که پدر در دوران جنگ و اسارت پشت سر نهاده بود باعث شد درک بهتری از رفتارهای پدرش داشته باشد و درنتیجه بتواند به وی فرصتی دوباره برای بهبود و از سرگیری روابط بدهد. اکنون خبر دارم که آنها به پدر و دختری تبدیل شدهاند که بسیار به یکدیگر نزدیک و صمیمی هستند.
در بسیاری مواقع ما نمیتوانیم بهآسانی دریابیم چرا فردی نسبت به ما سمی است، مگر اینکه با او صحبت و به نحوی دربارهی اصل ماجرا پرسوجو کنیم.
اغلب در این قبیل گفتگوها با واقعیاتی روبهرو میشویم که برایمان تعجبآور است و باعث باز شدن چشمانمان به حقایقی میشود که از آنها غافل بودهایم. چهبسا خیلی از اوقات این گفتگوها را بسیار مثبت و سودمند یابیم چراکه باعث میشود رنجی که سالها با آن دست به گریبان بودهایم کمرنگتر شود یا از میان برود و دراصل، بهمنزلهی نوعی رهایی از کینه و نفرت خواهد بود.
نمونههای بیشماری از این افراد به من مراجعه میکنند و پس از جلسات مشاوره تصمیم به رویارویی و صحبت با فرد سمی زندگی خود یا فردی که با او قطع رابطه کرده بودهاند میگیرند. آنها به من میگویند که میخواهند سر صحبت را در باب این مسئله با آن فرد بگشایند و سعی کنند درک بهتری از آن فرد و آنچه بینشان گذشته داشته باشند؛ و درنتیجه پس از این حرکت، روابطشان تجدید شده و رو به بهبود گذاشته است. اگر شما حاضر باشید مسائل را از زاویهای بهغیر از زاویهی دید همیشگیِ خود نظاره کنید، درک بهتری از فرد مقابل بهدست میآورید و طبیعتا بهگونهای دیگر برخورد خواهید کرد.
اگر بپذیریم علاوه بر چشم، ذهنمان را نیز به روی واقعیات موجود بگشاییم، چهبسا با حقایقی روبهرو شویم که باعث گشودهشدن درهای قلبمان نیز بشود.
بگذارید مثالِ دو برادر به نامهای چارلز و براد(۱۳۶) را برایتان بیاورم. چارلز برادر بزرگتر بود. او همواره پسری ورزشکار، قوی، و رئیسمآب بود. در

مقابل، برادر کوچکتر شخصیتی آرام و گوشهگیر داشت، بهطوری که برادر بزرگتر بهمرور نسبت به او دچار این تردید شده بود که شاید برادر کوچکش گرایشهای غیرمتعارف دارد؛ اما همواره تردید داشت چنین حدس و گمانی را با او در میان بگذارد. بهمرور برادر کوچکتر که درواقع گرایشهای غیرمتعارف داشت شاهد پیشرفتهای ورزشی، ازدواج، و فرزندارشدن برادر بزرگترش بود. تا روزی که دیگر تصمیم گرفت راز خود را بر اطرافیان آشکار کند چرا که دیگر از زندگی در این پستو و پنهانکاری خسته شده بود. پس اولین کسی که این موضوع را نزد وی مطرح کرد برادر بزرگش چارلز بود. واکنش چارلز بعد از شنیدن این واقعیت بسیار خشن و تند بود، بهطوری که پس از شنیدن حقیقت ماجرا از کوره دررفت و آنچنان مشت محکمی بر دهان برادرش زد که دو دندان جلوی او شکست.
بدینترتیب دو برادر از یکدیگر کینه به دل گرفتند و با یکدیگر قهر کردند. چارلز از برادر کوچکش متنفر شد و تا سالهای سال حتی حاضر نشد با او صحبت کند. تا اینکه یک روز بهطور اتفاقی در حال تماشای یک برنامهی مستند دربارهی دو مرد دارای گرایشهای غیرمتعارف بود که بر اثر ابتلا به بیماری ایدز دچار رنج و گرفتاری فراوان بودند. او با دیدن این برنامه بناختیار به یاد برادر کوچکش افتاد و ناگهان اشکهایش بر روی گونه روان شد چراکه با تماشای این فیلم مستند دریافته بود که چقدر برادر کوچکش را دوست دارد و تا چه حد دلش برای او تنگ شده است. تصور کرد که شاید زندگی برادرش در خطر است و او در کمک به او کوتاهی کرده، و بدینترتیب همهی خشمی که نسبت به او داشت به بخاری تبدیل شده و از دلش تبخیر شده بود.
پس بلافاصله به برادرش زنگ زد و از او خواست یکدیگر را ببینند. بدینترتیب فردای آن روز با یکدیگر دیداری غمبار و پر از رنج و عواطفِ برادرانهی سرخورده داشتند. پس از آن، رابطهی برادرانهی آنها دوباره همانند گذشته برقرار شد و چارلز سعی میکرد به برادرش کمک کند. هرچند که مشکل برادرش برای او همچنان ناخوشایند و غیرقابل قبول بود، تصمیم گرفته بود دیگر او را از بابت این مسئله سرزنش نکند.
اگر تصمیم دارید یک رابطهی سمی قطعشده را دوباره زنده کنید بدانید که برای این کار راههای متعددی وجود دارد. مثلاً میتوانید از طریق نامه، تلفن، یا ملاقات رودررو این کار را بکنید.
از هر روشی که استفاده میکنید، فراموش نکنید که از سرزنش، آزار مجدد، یا متهم کردن فرد بپرهیزید. با این قبیل کارها باعث آشفتگی بیشتر او میشوید زیرا متوجه منظور شما از این تماس نمیشود و تصور میکند قصد زنده کردن وقایع گذشته و انتقامگیری دارید. درعوض سعی کنید از طریق بیان احساساتتان به شکلی منطقی و خالصانه، در جهت تفاهمی دوجانبه قدم بردارید.

نامه بنویسید

شاید بهترین قدمی که در ابتدا متوان در این مسیر برداشت نگارش یک نامه باشد. دوباره تأکید میکنم که فراموش نکنید هدفتان باز کردن راههای گفتگو است نه بستنِ آنها. پس در نامهای که مینویسید از تاختن و پرخاش به آن فرد اکیدا خودداری کنید. اجازه دهید که فرد مزبور پس از خواندن نامهی شما بهقدری احساس امنیت خاطر بکند که خود برای برداشتن قدم بعدی اقدام کند.
در اینجا برای مثال نامهی آقایی (از مراجعانم) را که برای پدرش نوشته برایتان میآورم.

پدر عزیز،

دلیل نوشتن این نامه این است که قصد دارم مسائلی را که سالهای متمادی از درون مرا آزرده است با تو مطرح و برای همیشه حل و فصل کنم. سالیانِ سال است که من بارِ احساس و عواطفی را بر دوش خود حمل میکنم که برایم بسیار آزاردهنده است، بهطوری که زندگی شخصام را به برزخ تبدیل کرده و آرامش را از من گرفته است.
قصد من از نگارش این نامه سرزنش تو یا پیداکردن مقصر نیست بلکه تنها میخواهم دلیل رفتارهایت را بفهمم؛ شاید دانستن آن به من کمک کند همهی رنجهای درونام را بهدور بریزم و پی زندگام بروم.
اکنون دیگر من مردی چهلوششساله شدهام و تو ممکن است از خود بپرسی چه چیز باعث شده من در این سن تصمیم بگیرم این نامه را برای تو بنویسم. انگیزهی من از این کار این است که بتوانم بفهمم دلیل بسیاری از ضعفها درونی و احساسات ناخوشایند من چیست. من اکنون در این سن هنوز مانند کودکان از صحبت کردن در جمع هراس دارم، دچار لکنتزبان میشوم، دچار وحشت و تشویش هستم و نگران این هستم که دیگران در مورد من چگونه فکر میکنند. بهخصوص در برخورد با افراد صاحب قدرت زندگام مانند رئیسم و نظایر آن، دچار ترس و ضعف هستم و میدانم که ریشهی آن در نحوهی رفتارهای تو با من در کودکی و گذشته بوده است.
هر کودکی بهطور طبیعی نیازمند حمایت و تشویق پدر است. هر پسری چشمش به پدرش است و به هر مقدار که پدر برایش ارزش بیشتری قائل باشد و باورش کند، به همان میزان دارای اعتمادبهنفس بیشتر و آرامش خاطر بیشتری خواهد بود. زمانیکه من خیلی کوچک بودم تصور میکردم تو قدرتمندترین مرد دنیا هستی، اما از طرفی تو هیچگاه برای من ارزشی قائل

نبودی و به من اهمیت نمدادی. تو تشویق و تحسینی را که بهعنوان کودک برای تعقیب اهدافم و رشد طبیعیام نیاز داشتم از من دریغ کردی. تو هیچگاه در گرفتاریها و شکستها کنارم نبودی. از نظر عاطفی هیچگاه تکیهگاهم نبودی. زمانیکه در ورزش یا یکی از فعالیتهای مدرسه به موفقیتی دست پیدا میکردم تو همواره از بیان حتی یک کلمهی مهرآمیز نیز به من خودداری کردی.
تو حتی یک بار هم در هیچیک از جلسات مدرسهی من شرکت نکردی و من همواره سعی کردم همهی این بیتوجهیها را به حساب بیمحبتی تو نسبت به خودم نگذارم. تو همواره طوری با من برخورد میکردی که من بهطور ناخودآگاه دچار تشویش و فشار عصبی میشدم و همیشه آهنگ صدا و لحن گفتگویت با من چنان با خشونت و امر و نهی همراه بود که در دل من رعب و وحشت بیپایانی ایجاد میکرد. حتی یک بار مرا با کمربند بهشدت کتک زدی چرا که وقتی با من حرف زدی بلافاصله به تو جواب نداده بودم. هرگاه که سعی میکردم با تو دربارهی مطلبی گفتگو کنم مرا تحقیر و کوچک میکردی و مرا با کلمهای زشت خطاب میکردی و به من ناسزا میگفتی.
هرچند در طی همهی این سالها با تمام توان تلاش کردهام تکتک این خاطرات گزنده را در ذهنم دفن و فراموش کنم، واقعیت این است که صدمات ناشی از آن هنوز دست از سر من برنمیدارد. بسیار سعی کردهام ولی رنج ناشی از همهی آن سالها هنوز رهایم نکرده است. اکنون میپندارم که دائمالخمر بودن تو در آن زمان نقش اساسی در رفتارهای ناهنجارت داشته است. اما هنوز نمیتوانم بفهمم دلیل رفتارهای خشن و تنبیهاتی که بر من روا میداشتی چه بوده است. من حتی گاه بخشی از شخصیت ناهنجار و رفتارهای نامناسب تو را بهصورت ناخودآگاه در خود مییابم، که این مسئله مرا بسیار نگران میکند.
شاید تو همواره برایت این علامت سؤال وجود داشته که چرا من پس از ترک خانه هرگز سعی نکردم سراغی از تو بگیرم. دلیلش این است که ما هیچگاه مسائل بین خودمان را حل نکردیم بلکه تنها سعی کردیم آنها را پشت گوش بیندازیم و فراموش کنیم. اما من دیگر قادر نیستم به این تلاش برای فراموشی گذشته ادامه دهم.
به همین دلیل با این نامه خواستم فرصتی دوباره به رابطهی بین خودمان بدهم. امیدوارم این نامه باعث بدتر شدن روابطمان نشود. من نیاز دارم شناخت بیشتری نسبت به تو داشته باشم تا شاید به من کمک کند خودم را هم بهتر بشناسم و دریابم. امیدوارم بهزودی بتوانیم گفتگویی رودررو با یکدیگر داشته باشیم و با کمک یکدیگر احساسات هولناک و دردآور گذشته را به دست فراموشی بسپاریم.
دوستت دارم و میخواهم که به یکدیگر نزدیک باشیم.

فرزند تو، تِرنِس(۱۳۷)

همانگونه که در این نامه خواندید، ترنس به پدرش حمله نکرده بود و با نوشتهی خود سعی نکرده بود او را گوشمالی دهد. او تنها از درد و رنج خود گفته بود و خواسته بود دلیل رفتارهای گذشتهی پدرش را دریابد. در ابتدا پدرش با خواندن نامه قدری جا خورده بود، بهگونهای که حاضر نبود محتوای آن را بپذیرد؛ پس هیچ تماسی با ترنس نگرفته بود. تا اینکه سرانجام پس گذر ماهها، به ترنس زنگ زده بود و با صدایی لرزان گفته بود: «نامهات را خواندم.» ترنس سعی کرده بود آرامش خود را حفظ کند، و آن دو با یکدیگر قرارملاقاتی گذاشته بودند. پس از گفتگو، جروبحث و فریادکشیدنهای فراوان بر سر یکدیگر، سرانجام ترنس دلیل رفتارهای پدرش را دریافته بود. ولی در آن میان ترنس توانست با پدرش حرفهای بسیاری را مطرح کند و خاطرات زیادی را مرور کند و این امر باعث شد قدری از خشم درونش کاسته شود. از آن پس آن دو به دوستانی نزدیک تبدیل شدند.
اگر چنین ارتباط و گفتگویی بین آن دو اتفاق نیفتاده بود ممکن بود تا ابد با یکدیگر قهر و دشمن بمانند.

زنگ بزنید

اگر برای رویارویی با فرد مورد نظرتان به او زنگ بزنید باید انتظار سکوت، عصبانیت، یا داد و فریاد داشته باشید. در این مواقع باید آگاه باشید که دست به واکنش متقابل نزنید بلکه صرفا منطقی و آرام برخورد کنید. از شگرد تخلیهی هیجانی ـ تنفسی استفاده کنید تا خویشتندارتان را از دست ندهید. نهایتا آرامش شما به آرامش فرد مقابل شما خواهد انجامید و در این حالت ناخودآگاهانه شروع به گوشدادن به حرف شما میکند. شاید بهتر باشد قبل از این تماس فهرستی از مواضع خود و آنچه میخواهید طرف مقابل شما بداند تهیه کنید و در هنگام مکالمه این فهرست را پیش رو داشته باشید تا بتوانید به افکار و گفتههایتان سروسامان دهید. دوباره تأکید میکنم که از هتاکی و متهم کردن فرد بپرهیزید. درعوض به وی فرصت دهید تا او نیز افکار و احساسات خود را به زبان بیاورد. به او بگویید که شما قدم اول را در برقراری این ارتباط برداشتهاید تا بعضی سوءتفاهمات گذشته را برطرف کنید.

رودررو صحبت کنید

گاهی دیدن برخی از افراد احساسات سمیِ شما را نسبت به آنان دوباره بیدار میکند. سعی کنید این احساسات را مهار کنید و به آنها توجه نکنید. به خود شما بستگی دارد که درصورت تمایل، نخستین قدم را بردارید یا خیر. اگر بخواهید، میتوانید فضای یخزدهی فیمابین را با لبخندی تغییر دهید یا با آن فرد دست بدهید؛ یا اگر تمایل دارید دوستانه او را در آغوش بگیرید. بهخاطر داشته باشید که لمس دوستانه در این میان نقش قدرتمندی ایفا میکند. حتی یک لمس کوچک دوستانه به فرد مفهماند که شما مایل به تماس گرفتن و برقراری آشتی میان خود هستید.

آمادگی هر نوع برخوردی را داشته باشید

در خاطر داشته باشید پیش از برقراری ارتباط مجدد آمادگی مواجهشدن با هرنوع برخورد مقابل را داشته باشید. فرد مقابل ممکن است با شما برخوردی دفاعی، متهمکننده، یا خشن داشته باشد؛ یا اصلاً حاضر به گفتگو با شما نشود. یا برعکس، همانند شما تمایل به گفتگو و برقراری مجدد این رابطه را داشته باشد و حتی احساس شرمندگی کند. در نظر داشته باشید که مهم نیست فرد چه واکنشی نشان مبدهد، بلکه مهم این است که شما این شجاعت و جسارت را داشتهاید که نخستین قدم را بردارید. البته اختیار رفتارهای طرف مقابلتان در دست شما نیست ولی بدون شک اختیار رفتار خودتان در دست خودتان است. مهم این است که شما در این برخورد خالصانه و صادقانه و صمیمانه عمل کنید. نتیجهی این تلاش شما هرچه که باشد، اعم از موفق یا ناموفق، بههرحال شما بهسبب خلوصی که در این مسیر داشتهاید باید به خود افتخار کنید؛ چرا که برداشتن چنین قدمی تنها از عهدهی کسانی که روحی مقتدر، فکری بلند، و قلبی گشاده دارند برمیآید.

ایمان واقعی یعنی از بد بودن خود پشیمان و متأسف باشید

همانطور که برداشتن قدم اول مستلزم داشتن روحیه و ارادهای قوی است، برای عذرخواهی و اظهار پشیمانی نیز باید فرد دارای درجهای از شعور باطنی و خلوصنیت کافی باشد تا بپذیرد که اشتباه کرده و از کردهی خود متأسف است.
آیا شما هم فیلم معروف دههی هفتاد میلادی، قصهی عشق را بهخاطر دارید؟ جملهی معروف این فیلم این بود: «عشق اونه که هرگز نگی متأسفم!» اما در روزگار کنونی این باور دیگر قابل قبول نیست. دیگر در دوران پیشرفت رشد فکری آدمها و تمدن، عشق آن است که از بابت اشتباهاتت بگویی متأسفی.
چه بسیار مراجعان من در دفترم به من گفتهاند فقط اگر آن فرد میگفته که از کاری که کرده متأسف است، دیگر تا این حد نسبت به او احساس کینه و دشمنی نمیکردند. اگر شما بدی و اشتباهی در حق کسی کردهاید، بر گردن شماست که برای آرامش روان خود و تصفیهی روحی و روانی فرد مقابلتان و خودتان به او بگویید که متأسفید و در عمل نیز این را نشان دهید. بدون شک منظور عذرخواهیهای زبانی و ظاهری نیست؛ و بدانید این تنها طریقی است که به شما کمک میکند از زیر بار سنگین پریشانحالیِ ناشی از عمل خود نجات یابید، وگرنه این حس ناخوشایند همواره در گوشهای از ذهنتان جا خوش

مکند و شما را مانند روحی سرگردان دنبال خواهد کرد و قسمتی از روح شما همواره در بند این گره خواهد بود. بسیاری از قدمهای دوازدهگانهی بهبود که در جلسات درمان اعمال میشود، دراصل برای کمک به عبور از این مرحله و باز کردن گرههای احساسی و عاطفی و سرگردانیهای روحی تدارک دیده شده است. پس بدانید که با این اقدام شما دراصل به رهایی روح خود کمک کردهاید و پس از آن هر یک میتوانید با فراغبال بهدنبال زندگیتان بروید. حال ممکن است پس از این کار، رابطهی شما دو نفر دوباره زنده شود یا همچنان قطع بماند، ولی بههرحال آنچه باعث نجات روح و آرامش شماست همان قدم نخست یعنی نشاندادن تأسف خود از کاری که در حق آن فرد کردهاید و عذرخواهی است. ازسرگیری این رابطه مرحلهی بعدی است.
یکی از مراجعان من که رابطهی بسیار خراب و آشفتهای با مادر دائمالخمرش داشت یک روز اشکریزان به دفترم آمد و به من گفت دیروز بهترین روز زندگیاش بوده است. سپس برایم شرح داد که روز قبل به دیدار مادرش رفته و مستقیما به او گفته است که داشتن مادری نظیر او برای هر فرزندی مانند کابوسی بپایان است. مادری که در کنار او احساس امنیت نکنی، مادری که هر روز مرد جدیدی را به خانه بیاورد، مادری که وقتی خانه را برای رفتن به مدرسه ترک میکنی ندانی که آیا وقتی برمیگردی غذایی برای خوردن در آن خانه پیدا میشود یا نه! مراجعم به من گفت که سرانجام توانسته مقابل مادرش بایستد، به چشمانش نگاه کند، و همهی این حرفها را به او بگوید. در مقابل، مادرش لحظهای در سکوت به او نگاه کرده و چشمانش پر از اشک شده بوده و سپس گفته بوده: «پسرم! من مادری خطاکار هستم! من حق نداشتم تو را در چنین وضعیتی بزرگ کنم. من گناهکارم! از بابت کوتاهیهایی که در حق تو کردهام هر روز خودم را سرزنش میکنم! خواهش میکنم از سر تقصیرات من بگذر!»
و البته او مادرش را بخشیده بود! یعنی این همهی آن چیزی بود که او در سی سال گذشته انتظار داشت از دهان مادرش بشنود. پس از آن او توانست روابط بهتری با مادرش داشته باشد و از آن مهمتر، همهی خشم تلنبارشدهی تمام این سالها چون برف ذوب شده و از میان رفته بود.

در جبران خطایتان بکوشید

زمانی که شما قدم اول را بهسوی کسی برمیدارید تا به او بگویید میدانید که در حق او سمی رفتار کردهاید، مرحلهی بعد این است که منتظر واکنش او باشید. ممکن است شما را ببخشد یا طرد کند، عصبانی شود، یا شما را نادیده انگارد. آنچه در این مرحله مهم است واکنش آن فرد نیست بلکه این است که

شما قدمی در جهت جبران خطایتان برداشتهاید و سعی دارید برای بهبود مناسبتتان گام بردارید.
یکی از مراجعان من به نام کانی(۱۳۸) پس از سالها به این بینش رسیده بود که با انتظارات بالایی که همواره از دخترش داشته، او را بیش از حد تحت فشار قرار داده که نهایتا به آسیبهای فراوانی در روح و روان دخترش منجر شده است.
زمانی که او با تأثر قلبی کامل و احساس ندامت، از دخترش بهدلیل رفتارهای سمباش عذرخواهی و تقاضای بخشش کرد، در کمال ناباوری دخترش بهقدری تحتتأثیر قرار گرفت و خوشحال شد که مادرش را صمیمانه در آغوش کشید و بلافاصله او را بخشید. گویی تمام عمرش منتظر چنین لحظهای بوده است! درست مانند مثال قبلی! او فقط انتظار داشت از مادرش بشنود که از بابت آنچه بر سر او آورده چقدر متأسف است! و اکنون اطلاع دارم که کانی و دخترش بهمرور توانستند باقیماندهی کدورتهایشان را بین خودشان مرتفع کنند و روابط بسیار صمیمانهای با یکدیگر داشته باشند.
حتی کانی بعدها به من گفت گهگاهی بناختیار روش گذشتهاش را تکرار میکند، ولی با توجه به بینشی که پیدا کرده به خود میآمد و مراقب بود که دیگر آن آدم سابق نباشد.
برای همهی ما پیش آمده که خواسته یا ناخواسته کسی را ناراحت کرده باشیم یا در زندگی فردی نقشی سمی ایفا کرده باشیم. اگر تصور میکنید بدون پا پیش گذاشتن و صحبت کردن با آن فرد و بدون واکاوی آن مورد و اظهار پشیمانی، میتوانید انرژی سمی ناشی از آن را از درون خود و آن فرد بیرون برانید، سخت در اشتباه هستید. ازجمله انسانترین و اساسترین اصول روابط انسانی و اجتماعی در رابطه با عزیزان، دوستان، همکاران، همسایگان و حتی غریبهها، دستدرازی نکردن و آسیب نرساندن به عواطف آنها و جریحهدار نکردن احساساتشان است.
برایتان مثال دیگری از یکی دیگر از مراجعانم میآورم. این مراجع من به نام گیل(۱۳۹) زمانی نسبت به نامزدش نقشی بسیار سمی ایفا کرده بود. او به دلیل حسادت زیاد، پس از جدایی از او شروع به بدگویی و نشر شایعات و اکاذیب متعدد دربارهی او کرد. تهمتهایی به او نسبت داد و همچنین رازهای او را نزد دیگران برملا کرد. بعدها در گذر زمان و با بالاتر رفتن سن گیل، او متوجه کار بدی که در حق نامزد سابقش کرده بود شد. پس تلاش کرد با او تماس بگیرد و از بابت کار ناپسندش عذرخواهی کند. اما فایدهای نداشت. نامزد سابقش شروع به ناسزاگویی و نفرین او کرد و گفت او زندگیاش را نابود کرده و سپس تماس را قطع کرد. هرچند که واکنش او برای گیل دردناک بود، با خود فکر کرد که او سزاوار چنین برخوردی است چراکه در حق نامزد سابقش بسیار ناجوانمردی کرده بود.

آیا هیچگاه به فکرتان رسیده که بنشینید و در خلوت خود کارهای اشتباهی را که تابحال در زندگی کردهاید برشمارید؟ اگر منصفانه این کار را انجام دهید شاید باعث شود شناخت بیشتری نسبت به خود پیدا کنید؛ و البته چنین کاری به منزلهی این نیز هست که اکنون شما بهعنوان شخصی عاقل و پخته تصمیم گرفتهاید نگاهی از درون و بیرون به خود داشته باشید و براساس تجارب و موفقیتها و شکستهایتان، در جهت اصلاح، بهبود، و سمزدایی خود اقدام کنید.

بازسازیِ یک رابطهی سمی

حال تصور کنید شما و فردی که تأثیری سمی در زندگی شما داشته یا برعکس، شما تأثیری سمی در زندگی او داشتهاید، به سوی هم برگشتهاید و تصمیم دارید این رابطهی دوباره احیاءشده را بازسازی کنید. بسیار خوب، حالا چه باید بکنید؟ چگونه باید عمل کنید؟ چه باید به یکدیگر بگویید؟
نخستین چیزی که باید بهخاطر داشته باشید این است که بهبود رابطه یکشبه اتفاق نمیافتد بلکه به زمان نیاز دارد. همانطور که خرابشدن آن احتمالاً در طول زمان اتفاق افتاده است.
فرآیند این بازسازی مستلزم صبوری بسیار است. پس شگردهای تنفسی ـ هیجانی و توقف جریان افکار منفی در این مسیر متواند بسیار مفید واقع شود. این دو شگرد متواند باعث شود که شما فشار عصبی و تشویش کمتری را تحمل کنید و اگر از سوی فرد مقابل واکنشهای منفی مشاهده کنید راحتتر با آنها کنار بیایید.
توجه داشته باشید که در طول این فرآیند سعی کنید قدمهای سریع و شتابزده برندارید. مثلاً شاید برای صحبت نخست، تنها چند دقیقه صحبت تلفنی کافی باشد. پس از آن تماسهای گهگاه و کوتاه متواند بُعد جدید شما را به فرد مزبور بشناساند. بهمرور تماسهای تلفنتان متواند قدری طولانیتر شود. پس از آن ممکن است تصمیم بگیرید برای صرف ناهار یا یک قهوه بیرون بروید. فقط توجه کنید که در اوایل این رابطهی مجدد هر نوع دیداری نباید چندان طولانی شود.
نهایتا پس از مدتی اگر تمایل داشتید متوانید ساعات با هم بودن یا گفتگو را افزایش دهید.
مجددا یادآوری میکنم که در مسیر گامبرداشتن در طول این فرآیند باید محتاط و آهسته پیش روید. هرچه با طمأنینه و دقت بیشتری گام بردارید احتمال مستحکمتر شدن این ارتباط در آینده بیشتر خواهد بود.

از اول شروع کنید

بدون شک در بازسازی یک رابطهی گسسته، نباید از نقطهی قطعشده شروع کرد، بلکه اکنون دیگر باید با قواعد و اصول جدیدی آن را آغاز کنید. وگرنه با قواعد گذشته پیشرفتن همان نتیجه را خواهد داشت.
دراصل گویی رابطهای را با فرد جدیدی آغاز میکنید که طی آن، دیگر شما نظیر آنچه قبلاً رفتار میکردید عمل نمیکنید. حتی طریق گفتگویتان نیز باید تغییر کند و شیوهی جدیدی از گفتگو بین دونفر برقرار شود.
در این مسیر یکی از نخستین گامها رهایی از احساس گناه و احساسات منفی است. اگر مقصر شما بودهاید و صادقانه از رفتارتان عذرخواهی کردهاید، دیگر روح خود را اسیر احساس شرم و گناه نکنید. از سرزنش خود دست بردارید. بسیار مهم است که شما این رابطهی مجدد را با روحی صافی و باطنی شفاف آغاز کنید.
اگر میبینید که نمیتوانید از دست افکار منفی و سرزنش خود یا فرد مقابل خلاص شوید، سعی کنید از شگرد توقف جریان فکر منفی غافل نشوید. این شگرد به شما کمک میکند از شخمزدن افکار گذشته دست بردارید. قدم بعدی این است که به طرف مقابلتان بیشتر لبخند بزنید. تنشهای درونی را کنار بگذارید و خود را رها سازید.
اگر دوباره در موقعیتی قرار گرفتید که خواستید سخنی منفی از اتفاقات گذشته به زبان بیاورید، استفاده از شگرد مذکور را فراموش نکنید.

از فردی که نسبت به او سمی بودهاید بخواهید شما را در مسیر برقراری رابطهی مجدد یاری کند

ممکن است در گذشته با شخصی بدرفتاری کردهاید و اکنون نمیدانید چه باید بکنید یا چه بگویید، یا اکنون با این فرد چه رفتاری داشته باشید. پس از سوءرفتارهایی که نسبت به او روا داشتهاید، ممکن است به خودسازی و تعلیم و تربیت خود همت گمارده باشید و اکنون دیگر همان فرد سابق نیستید، بلکه فرد جدیدی هستید و میخواهید خطاهای خود در حق آن فرد را جبران کنید اما نمیدانید چگونه. در چنین شرایطی گاه میتوانید از خودِ آن فرد کمک بگیرید.
مثلاً میتوانید به آن شخص بگویید: «اگر من در حق شما کاری کردهام یا چیزی گفتهام که باعث رنجشخاطر یا آزار شما شده، خواهش میکنم اجازه دهید دربارهی آن حرف بزنیم. اجازه دهید از سوءرفتارهای خود درک بهتری پیدا کنم تا دیگر بدانگونه عمل نکنم.»
در این حالت اگر آن فرد زبان گشود و برای شما توضیح داد که کدام رفتارهای شما ناپسند و آزاردهنده بوده است، مراقب باشید که به دفاع و

توجیه متوسل نشوید که این بزرگترین اشتباه در مسیر برطرف کردن دلخورها و برقراری رابطهی مجدد است.
اجازه دهید فرد صحبت کند و همهی تنشهای منفی درونش را رها سازد. شما فقط آرام بنشینید و گوش فرا دهید.
شاید نیاز دیگر شما این باشد که به یک فرد متخصص نظیر روانشناس یا مشاور مراجعه کنید، بهخصوص اگر مشکلاتی دارید که ریشه در رفتارهای سمیتان دارد. فرد متخصص میتواند به شما راهها یا شگردهای مختلف رهایی از آثار سمیِ ناشی از تجارب تلخ را بیاموزد تا بدینترتیب بتوانید با شروعی دوباره به زندگی خود ادامه دهید.

مراقب کلامتان باشید

مراقب باشید که در پی تلاش برای آغازی دوباره دیگر از کلمات سمی که در فصل دو به آنها پرداختیم استفاده نکنید، کلماتی مانند: «تو باید... تو چرا...» و نظایر آن که بار دستوری یا سرزنش دارد باید از مجموعهی لغات شما پاک شود. بهجای امر و نهی نیز صرفا به پیشنهاد کردن بسنده کنید.
معمولاً برای والدینی که در حال بهبود روابطشان با فرزند بزرگسالشان هستند سخت است که از کلمات و عبارات سمی استفاده نکنند. اگر شما نیز در چنین موقعیتی قرار دارید و چنین کلمات و عباراتی بر زبانتان جاری میشود، بمعطلی این روند را متوقف کنید و زبان به دهان بگیرید.
اگر در حال صحبت با فردی هستید که زمانی نسبت به او سمی بودهاید و هماینک در حال بهبود روابط هستید، ممکن است چیزهایی از او بشنوید که باعث خشم یا تحریک عصبی شما شود؛ پس در این مواقع از شگرد تنفسی ـ هیجانی غافل نشوید.
سعی کنید از شنیدن گفتههای فرد برافروخته نشوید و به او فرصت تخلیهی خشمش را بدهید و بهمرور به بهبود روابط فمابین کمک کنید. برای اینکه عمیقا به سالمسازی یک رابطه کمک کنید باید بهدرستی بدانید که رفتارهای سمی شما کدامها بوده و چرا آنها برای آن فرد سمی بودهاند. از اینکه با خود صادق باشید نهراسید. همچنین بدانید که ممکن است بخشی از روحیهی ناسازگار شما بخواهد شما را دوباره تشویق به قطع رابطه کند؛ درحالیکه شما میتوانید دوستی و همدلی را جایگزین آن کنید.

بهخاطر داشته باشید که نوازش بهتر از اُردنگی عمل میکند

خوب است بدانید زمانی که فردی سمی شما را عصبی میکند، این لزوما به این معنا نیست که فقط اوست که دچار مشکل است، بلکه شاید مشکل از کمتحملیِ شما نیز باشد. بدین معنی که گاه پایینبودن آستانهی تحمل شما باعث میشود بهجای هدایت صحیح فرد در مسیر درست، خود از کوره در بروید و اوضاع را وخیمتر و پیچیدهتر کنید. شاید گاه بهجای اظهار جملهای منفی به آنها، بتوان با عبارتی مثبت از مشتعلشدن خشم جلوگیری کرد.
مثلاً وقتی کاری انجام میدهند که اذیتتان میکند، میشود بهجای فریاد کشیدن بر سرشان، آنها را با شگرد مطرحکردن پرسشهای آرام و هدفمند بر سر جایشان نشاند. شاید در چنین مواقعی حتی لازم باشد بهجای جنبههای منفی آنها جنبههای مثبتشان را در نظر آورید. شاید این کار باعث شود برخورد مناسبتری با آنها داشته باشید یا قدری از حساسیتهایتان بکاهید.
در هنگام گفتگو با این فرد به لحن و آهنگ صدایتان نیز توجه داشته باشید. دقت کنید که از شکایت و غر زدن بپرهیزید که همهی اینها باری منفی دارد و کار شما را در بهبود این روابط سختتر میکند.

شروع مجدد یک رابطهی سمی گسسته با اصولِ جدید

توجه داشته باشید که اگر قصد بازسازی و احیای یک رابطهی مسموم گسسته را دارید، باید بدانید که دیگر با خطمشی سابق خود نمیتوانید با آن فرد ارتباط برقرار کنید و باید برای شروع تازه اصول و قواعد جدید را بنا نهید. در درجهی اول لازم است در این ارتباط شیوهیِ تازهای از گفتگو پایهگذاری شود و در آن احترام و حرمت هر دو طرف کاملاً رعایت شود. در ادامهی این مبحث ده قاعدهای را که باید برای شروع و حفظ یک رابطهی مسموم گسسته در نظر گرفته شود ذکر کردهام.

سرزنش نکنید

همهی تقصیرات گذشته را فراموش کنید و از سرزنش یکدیگر بپرهیزید. بهتر است از بابت آنچه اتفاق افتاده نه خود را سرزنش کنید و نه آن فرد را مورد توبیخ و حمله قرار دهید. این شروع تازه باید عاری از یادآوری اتفاقات گذشته و ملامتبار باشد. فراموش نکنید که سرزنشکردن متواند چون ویروسی این رابطهی مجدد را به ورطهی نابودی بکشد.

اگر شما مقصر اصلی این ماجرا بودهاید حتما عذرخواهی کنید

برای شروع مجدد لازم است آشکارا و بپرده سخن گفت تا سوءتفاهمها معلوم و برطرف شود. غرور کاذب را کنار بگذارید و مسئولیت تقصیرات خود را به عهده بگیرید و صادقانه عذرخواهی کنید. اگر هم فرد مقابل از شما عذرخواهی کرد آن را بپذیرید. همواره در نظر داشته باشید که اولین قدم برای پاکسازیِ رابطه و مورد بخشش واقعشدن عذرخواهی است، و تنها بعد از این قدم است که متوان رابطهی سالم و جدیدی آغاز کرد.

چیزی را در دل نگه ندارید

یکی از ویروسهایی که باعث آلودهشدن تدریجی یک رابطه میشود گفتگونکردن و نپرداختن به مسائل فمابین و به قولی دلخوریها را در خود تلنبار کردن است. چه بسیار مواردی در زندگی پیش میآید که ما از فردی دلخور و آزرده یا از حرکتش مبهوت شدهایم و جا خوردهایم، ولی از صحبت درآنباره با او خودداری کردهایم. شاید حتی در آن زمینه با ده نفر دیگر حرف بزنیم و ناراحتی خود را بگوییم غیر از خود آن فرد؛ که این همان غیبتکردنی است که شاید لزوما به نیت غیبت صورت نگرفته باشد ولی درواقع هیچ فرقی با غیبت ندارد. پس بهتر است از گفتگوی مستقیم با فرد مزبور واهمه نداشته باشید، که این از متمدنانهترین و اخلاقیترین اصول یک رابطهی انسانی است. این حق شما و حق فرد مقابل است که دربارهی موضوعی که شما را آزرده با یکدیگر صحبت کنید. چهبسا این گفتگو به شفافیت و سمزدایی رابطهتان کمک و از رشد بیشتر این غدهی چرکین جلوگیری کند.
مثلاً متوانید به فرد بگویید: «اینطوری که تو در مقابل دیگران با من صحبت میکنی مرا بسیار ناراحت میکند.» یعنی فرض را بر این بگذارید که آن فرد از تأثیر رفتارش در شما آگاه نیست پس خوب است که شما در ابتدا او را آگاه کنید. گفتگوی متمدنانه و محترمانه در آغاز هر دلخوری و سوءتفاهمی متواند از تیره و تار تدریجی آن جلوگیری کند.

حمله نکنید

در یک کلام، برای احیای مجدد این رابطه شما نباید بهصورت زبانی یا فیزیکی به آن فرد حمله کنید.

تهدید نکنید

در نظر داشته باشید که مثلاً نمتوانید به فرد بگویید: «اگر این کار را نکنی قید تو را خواهم زد!» بدانید که اگر بخواهید با تهدید، فردی را در تنگنا قرار دهید تا طبق خواستهی شما عمل کند، این به معنای این است که شما فرصت شکلگیری یک رابطهی سالم و منطقی را در بدو شروع مجدد ارتباطتان ندادهاید.

بر نقاط ضعف یا حساسیتهای فرد مقابل انگشت نگذارید

انگشتگذاشتن بر نقاطضعف کسی عملی اخلاقی نیست. بازسازی یک رابطه به معنای تقویتِ نقاط مثبت است نه به رخ کشیدن نقطهضعفها. چه بسیارند کسانیکه در بدو تجدید رابطه خطاها یا نقطهضعفهای آن فرد را یادآوری میکنند درحالیکه میدانند این یادآوریها باعث شرمندگی و دلخوری مجدد فرد میشود. بدانید که چنین کاری نهتنها به بهبود این رابطه کمک نمیکند بلکه میتواند آن را تضعیف یا مجددا قطع کند.

از طعنهزدن و تحقیر خودداری کنید

برای فهماندن منظور خود به دیگری از تحقیر، ریشخند و بیاحترامی اکیدا خودداری کنید. بهتر است بهجای اینکه مانند افراد ترسو و ضعیف منظورمان را با متلک بیان کنیم، مانند یک فرد باشعور و دارای قدرت عقلانی کافی صحبتمان را رودررو و واضح مطرح کنیم. اگر متلکی یا کنایهای به فردی گفتید و تصور کردید متوجه نیش کلام شما نشده است، سخت در اشتباهید. اگر خصلت یا عادتی در فرد مقابل وجود دارد که شما را اذیت میکند، بهجای استفاده از نیش کلام، آن را مستقیما مطرح کنید. از اینکه کنایه و تحقیری در مورد فردی روا دارید و سپس بگویید: «شوخی کردم!» اکیدا خودداری کنید.

از بحث دربارهی حواشی بپرهیزید

اغلب زمانی که افراد سعی در احیای دوستی و رفع کدورتها دارند، به کرّات به گذشته بازمیگردند و از درون کشوهای خاکخوردهی خاطرات وقایع متعددی را بیرون میآورند و دوباره زنده میکنند. در یک کلام بگویم که این کار نهتنها هیچ مشکلی را حل نمیکند بلکه تیغ خصومتهای گذشته را دوباره تیز میکند. اگر روزی با فرد مورد نظر به گفتگو نشستید، با عبرتگرفتن از تجربهی تلخ گذشته، سعی کنید تنها دربارهی اصول کلی رابطهتان صحبت کنید و از پرداختن به حواشی و جزئیات بپرهیزید.

مراقب لحن خود باشید

در رویارویی مجدد از فریاد کشیدن، داد و بیداد، و جروبحث اکیدا بپرهیزید. درعوض سعی کنید آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. توجه کنید که اگر دستخوش احساسات منفی شوید و شروع به داد و فریاد کنید، فرد مقابل نیز تحریک میشود و ممکن است نهایتا هر دو خشمگین و زخمخورده مجددا یکدیگر را ترک گویید.

سعی کنید همدلی نشان دهید

سعی کنید قدری هم مسائل را از زاویهی دید فرد مقابل نگاه کنید. هرچند این کار چندان آسان نیست، اگر گاه شما خود را بهجای فرد مقابل بگذارید شاید چشمانتان و نتیجتا درهای قلبتان به مسائلی باز شود و به چشم دیگری به مشکلات فمابین نگاه کنید. معروف است که میگویند شما نمتوانید در مورد کسی قضاوت کنید مگر اینکه در همان موقعیتی باشید که او بوده است.

۱۲. رها شوید و بهدنبال زندگیتان بروید

- هوای خودتان را داشته باشید.
- با خود خلوت کنید.
- خود را نوازش کنید.
- روحتان را نوازش کنید.
- سعی کنید درک کاملی از خود و موقعیتتان داشته باشید.
- از انزوا بیرون بیایید.
- دوباره خود را بسازید.
- در زندگیتان هدف داشته باشید.
- با افراد جدید و متفاوت آشنا شوید.
- خطاب به دیگران عبارات خوب و مثبت بر زبان آورید.
- با خود صادق باشید.

هوای خودتان را داشته باشید

اگر برای احیای مجدد رابطهای سمی که قطع شده قدم برداشتید ولی به دلایلی در این زمینه با شکست مواجه شدید یا حس کردید برقراری مجدد آن برای شما ضرر دارد، بهتر است دست از آن بردارید و بر خودتان تمرکز کنید. از آنجا که شما در چنین شرایطی از نظر روحی قدری حساس و رنجور شدهاید لازم است کاری را که باعث میشود به آرامش برسید انجام دهید. در درجهی نخست با خود مهربان باشید و به خودتان احترام بگذارید.
اگر در گذشته با شما بهدرستی رفتار نشده به این معنا نیست که اکنون نیز نباید با شما بهدرستی رفتار شود. هیچکس نباید در بند و محکومِ گذشته باشد. در اولین قدم شما باید خوشرفتاری را با خودتان آغاز کنید. با خودتان مهربان باشید. از آنچه هستید شاکی نباشید. نسبت به خودتان عیبجویی نکنید. در مقابل دیگران، با شکایت از خود، خودتان را کوچک نکنید.
توجه داشته باشید که اگر شما به خودتان احترام نگذارید، دیگران نیز چنین کاری نمیکنند. برای مثال اگر من به منزل شما بیایم و مشاهده کنم منزل شما بسیار کثیف و شلوغ است و کلی زباله و خرت و پرت به روی زمین و دور و بر ریخته، ممکن است من هم کاغذ مچالهشدهای را که در دست دارم در منزل شما بر روی زمین بیندازم. اما اگر منزل شما نظیف و مرتب باشد کسی جسارت زباله انداختن در منزل شما را به خود راه نمیدهد. چنین تعبیری بر روح و روان و شخصیت شما هم دلالت دارد. برای رعایت این مسئله

نخستین قدم این است که از کوچککردن خود و بد گفتن دربارهی خود بپرهیزید. دوم اینکه از ملامت و سرزنش خود خودداری کنید. گاه ممکن است ناراحتیها و تشویشهای خود را با پرخوری یا کمخوری یا روآوردن به داروهای اعصاب و خوابآور جبران کنید، که این همان نادیدهانگاشتن خودتان است. دیگر اینکه از تأسفخوردن به حال خود دست بردارید. عدهای خود را قربانیان تقدیر و افرادی بدبخت میدانند و دائم بر خود دل مسوزانند بدون اینکه برای تغییر حال و روز خود اقدامی بکنند.
هر زمان که میخواهید برای موضوعی خود را ملامت کنید، بلافاصله سعی کنید افکار منفی را با تنفسی عمیق از ذهنتان بیرون برانید. برای این کار خوب است همیشه شگرد تخلیهی تنفسی را به یاد داشته باشید و پس از آن، شگرد توقف جریان افکار منفی بهترین مکمل برای کمک به این امر است. اگر در طی روز تمایل زیاد به پرخوری، نظیر خوردن شکلات و شیرینی و مانند آن در خود میبینید، خوب است قبل از شروع به پرخوری ریشهی آن را در خود جستجو کنید و ببینید مبادا ناشی از خشم یا تشویش است. مثلاً از خود بپرسید: «من واقعا گرسنهام؟ من تازه غذا خوردهام و نباید گرسنه باشم. آیا با خوردن شیرینی میخواهم خود را برای لحظهای خوشحال کنم؟ آیا بعد از اتمام این کیک من احساس بهتری خواهم داشت یا بیشتر احساس گناه خواهم کرد؟ آیا راههای دیگری غیر از پرخوری برای مهار این تشویش و ناراحتیِ من وجود دارد؟» فراموش نکنید که اگر نسبت به خودتان بی توجه باشید دیگران نیز به شما اهمیت نخواهند داد.

با خود خلوت کنید

گاه ما نیاز داریم با خودمان خلوت کنیم؛ البته تا جاییکه این احساس نیاز به تنهایی و خلوت، دائمی نباشد. خوب است که گهگاهی خود را از همهی ارتباطات اجتماعی جدا نگه داریم. در را ببندیم. زنگ تلفن را قطع کنیم. دیدارها را معلق بگذاریم؛ و از آدمها قدری دور بمانیم. دراینصورت شاید بتوانیم قدرت تحلیلرفتهی خود را باز یابیم، تمرکزمان را تقویت کنیم، و با قوای تجدیدیافته به عرصهی زندگی بازگردیم.
یکی از مراجعان من پس از فوت همسرش، تنها چیزی که نیاز داشت این بود که قدری با خود تنها باشد. ممکن است خیلی از آدمها در طول زندگیشان در چنین موقعیتی قرار گرفته باشند؛ و این همان چیزی بود که او برای بازیابی سلامت روانش نیاز داشت. ماههای متمادی او درها را به روی خود بسته بود و در فراق همسرش اشک میریخت. اما زمانی که این دورهی سوگواری به سر رسید و تخلیهی عاطفی و اشکریختنهایش پایان یافت، قویتر و مصممتر از

گذشته به زندگی بازگشت. دوباره شروع کرد با همهی کسانی که در این مدت در کنارش بودند و با او همدردی کرده بودند ارتباط صمیمانه برقرار کند. برایشان توضیح داد که چرا این کار را کرده و اینکه چقدر این دوره به او کمک کرده تا به بازسازی تکههای شکستهی روحش بپردازد و بتواند پس از فوت شوهرش دوباره سرپا بایستد.
زمانی هم که شما در حال بازیابی سلامت خود پس از یک رابطهی سمی نافرجام هستید به چنین دورانی نیاز دارید. این دورهی نقاهت به شما کمک میکند دوباره خود را جمعوجور کنید و سرپا بایستید.
گاه برای این دوره شما تنها به چند ساعت وقت نیاز دارید. مثلاً چند ساعت تنهایی در اتاق خود یا گرفتن یک دوش آبگرم، و گاه نیز روزها طول میکشد تا این دوره را سپری کنید؛ بستگی به روحیهی شما و آن پیشامد دارد.
البته مواردی هم وجود دارد که این دوره برای فردی سالها زمان ببرد. گاه سفر میتواند در این مسیر به افراد کمک فراوانی بکند. دیدار دوستان قدیمی که سالهاست آنها را ندیدهاید میتواند التیامبخش شما در این راه باشد. گاه میتوانید خود را در مطالعهی کتاب غرق کنید یا به کارهای عقبافتادهتان برسید. بههرصورت تمهیداتی نظیر اینها میتواند چون مرهمی بر زخم شما عمل کند.

بدن خود را مورد نوازش و ملاطفت قرار دهید

بهترین کاری که در این مسیر میتوانید انجام دهید این است که از سلامت جسم خود بهدرستی مراقبت کنید. یکی از اولین توصیهها پرداختن به ورزش است. در تأکید بر ورزش هرچه بگوییم کم گفتهایم. تحقیقات پزشکی همواره نشان داده با ورزش میزان ترشح اندورفین(۱۴۰) در خون شما بالا میرود. اندورفین هورمونی است که با ترشح آن در بدن شما احساس انرژی و شادابی زیاد میکنید. حتی برای ده دقیقه یا بیست دقیقه در روز هم که شده فعال باشید. علاوهبر ورزش کارهای دیگری را هم که شما را خوشحال میکند انجام دهید، کارهایی نظیر مراجعه به سالن زیبایی برای خانمها که در تغییر روحیهشان بیتاثر نیست، میتواند کمک خوبی باشد. خواب و استراحت کافی را بههیچوجه دستکم نگیرید. خواب ناکافی از مهمترین عوامل افسردگی و کمبود انرژی است؛ یا الگوهای خواب تکهپاره باعث احساس کسالت در شما میشود و در طی روز نمیتوانید بهطور مؤثر به کارهایتان برسید و کارهایتان به تأخیر میافتد. از روآوردن به مسکرات، غذاهای ناسالم، سیگار، و قرصهای اعتیادآور خودداری کنید.

ذهنتان را مورد لطف و توجه قرار دهید

معنایش این است که از تنبلشدن ذهنتان جلوگیری کنید. برای این کار متوانید به سراغ یادگیری مهارتهای جدید بروید. کتابهای جدید بخوانید. شروع به یادگیریِ نواختن یک سازِ کنید. ورزشهای جدید را شروع کنید و به یوگا بپردازید. با آدمهای جدید آشنا شوید. به مطالعهی فرهنگهای جدید روی آورید. سعی کنید دنیا را از زاویهای جدید ببینید.

روحتان را نوازش کنید

بدون شک نمیخواهم بگویم که بروید و پیرو آیینی جدید بشوید و نمیخواهم به شما یاد دهم که خدا را چگونه بپرستید. اینها همه مسائل و تصمیمات شخصی مربوط به خود شماست. اما تنها به شما میگویم بدون شک زمانی که در شما گرایشهای معنوی وجود داشته باشد و از آن پیروی کنید و به جهان هستی و پروردگار احساس تعلق کنید، از احساس آرامش و امنیتخاطر بیشتری برخوردارید.
اینکه دین و اعتقاد شما چیست مسلما به خود شما ربط دارد اما بدون تردید نیاز به باورهای معنوی در جهان هستی و خالق آن به شما احساس خلوص و تسلیم میدهد که همین احساس شما را در مسیر درمان زخمهای روحی بسیار کمک میکند.

درک کاملی از خود و موقعیتتان داشته باشید

پس از آنکه زمان لازم را در خلوت سپری کردید، بسیار مهم است که بر توانمندیهای روحی و ذهنی و جسمی خود اشراف کافی داشته باشید تا بدانید در چه نقطهای از امکان و توانمندی ایستادهاید. برای این کار برگهای مقابل خود بگذارید و در یک طرف آن پنج جنبهای را که در زندگی شما حائز اهمیت است بنویسید؛ مثلاً زندگی اجتماعی، کار، زندگی حرفهای، زندگی خانوادگی، و اهمیت ظاهر برای شما. در مقابل آن بنویسید که اکنون در موارد ذکرشده، در چه نقطهای قرار دارید. در کنار آن بنویسید که کمال مطلوب شما برای هر کدام از اینها چیست و راههای دستیابی به آن کدام است.
در زیرِ مورد اول، یعنی زندگی اجتماعی، بنویسید که مثلاً آیا دوستان کافی در کنارتان دارید؟ هر چندوقت یکبار رفتوآمد میکنید؟ آیا با آدمهای جدید آشنا میشوید؟ (پاسخها را صادقانه بنویسید. سپس در زیر قسمت کار بنویسید آیا به کارتان علاقه دارید؟ موقعیت کارتان چگونه است؟ حقوقتان کافی است؟)

در گروه سوم، اوضاع کنونی کار خود را توضیح دهید: آیا به اهدافی که از نظر شغلی در نظر دارید میرسید؟ در دستهی چهارم (زندگی خانوادگی) وضعیت روابط کنونی خود را با افراد مهم زندگیتان ذکر کنید؛ مانند فرزندان، همسر، والدین، اقوام، نامزد، و نظایر آن.
در زیرِ دستهی شرایط جسمانی و بدنی، شرایط خود را از سرتاپا بنویسید. از چهره تا صورت و وضعیت لباسپوشیدن.
در ستون دوم که مربوط به کمال مطلوب شماست، آنچه را برایتان آرمانی است، مثلاً از نظر شغلی یا وضعیت خانوادگی و اجتماعی و ظاهری را بر روی کاغذ آورید، حتی اگر تخیلی باشد. در ستون سوم همهی راههای عملی را که به شما در رسیدن به کمال مطلوب کمک میکند بیاورید. مثلاً شاید در قسمت زندگی اجتماعی گفتهاید که دوستان معدودی دارید و احساس تنهایی میکنید درحالیکه کمال مطلوبتان این است که دوستان بیشتری داشته باشید، دوستانی که با شما صمیمی و نزدیک باشند و با آنها اوقاتی پر از شادی را بگذرانید. برای تحقق این آرمان که چندان هم دور از دسترس نیست کارهای زیادی میتوانید انجام دهید، مانند اینکه دوستانتان را برای شام دعوت کنید و از آنها بخواهید دوستان نزدیکشان را نیز با خود بیاورند. یا به گروههایی که در زمینههای مثلاً اجتماعی، خیریه، یا ورزشی فعالیت میکنند بپیوندید.
هدف از به روی کاغذ آوردن چنین فهرستی آگاهی از آنچه دارید و هستید و آنچه میخواهید و ندارید و راههای رسیدن به آنهاست.

از انزوا بیرون بیایید

پس از بازسازی خود، وقتش میرسد که از انزوا بیرون بیایید. البته مجبور نیستید بهسرعت این کار را انجام دهید.
در حقیقت بهتر است بهتدریج به این کار اقدام کنید. گاه بیرون آمدن از انزوا و برداشتن گامهای نخست کار آسانی نیست. اما هرگاه که احساس ضعف کردید تنها کافی است به خود نهیب بزنید که: «راه بیفت! تو میتوانی!»
اگر از بیرونآمدن از لاک خود وحشت دارید، تنها به یاد بیاورید که شما به زندگی اجتماعی نیاز دارید؛ پس برای برداشتن قدمهای اول همت کنید. مثلاً اگر در پی فوت همسر یا ازدستدادن کسی که عاشقش بودهاید یا دیدن داغ فرزند به درون خود خزیده بودید اکنون دیگر باید زندگی را شروع کنید. میتوانید از کارهای سادهتر شروع کنید. با دوستی برای صرف شام بیرون بروید. به ورزش بپردازید یا به سفر بروید. دعوت به مهمانها را بپذیرید. سعی کنید اعتمادبهنفس خود را ترمیم کنید. از لبخند زدن نهراسید و از خندیدن شرمگین نباشید. قدری هیجان وارد زندگیتان کنید. دست از دلسوزی و تأسف

خوردن به حال خود بردارید.
خانمی را میشناسم که دارای موقعیت شغلیِ خوبی بود اما بهدلیل داشتن رئیسی بسیار سمی و آزارگر، از کار خود استعفا کرد. هنگام استعفا رئیسش او را تهدید کرده بود که سفارش او را به هیچ شرکتی نخواهد کرد و مطمئن است که او در زمینهی رشتهی کاری خودش هرگز کار به آن خوبی نخواهد یافت. همچنین به او گفته بود که اگر پشیمان شود و برگردد و التماس کند هم دیگر هرگز جایی در آن شرکت نخواهد داشت. متأسفانه پیشبینیهای رئیسش تا حد زیادی درست درآمد. او دیگر قادر نشد در رشتهی کاری خود کار مناسبی بیابد. پس تمرکزش را از رشتهی قبلی خود به زمینهای جدید تغییر داد: تحلیل روانشناختی افراد از طریق دستخط آنها، و در این زمینه به تبحری قابل توجه دست یافت. سپس دوستان و آشنایانش را از داشتن مهارت جدیدش مطلع کرد. پس از آن او را برای تحلیلهایش از دستخط افراد به مهمانیها دعوت میکردند درحالیکه پول قابل توجهی بابت آن دریافت میکرد. سپس وسعت کار خود را افزایش داد و به تبلیغات بیشتری دست زد طوری که همواره وقتش پر بود. او در مدتی کوتاه درآمد بالایی کسب کرد و خبر دارم هماینک از وضعیت مالی بسیار خوبی برخوردار است؛ و دیگر اینکه از او برای صحبت در برنامههای رادیویی و تلویزیونی هم دعوت به عمل میآید. گاه در رسیدگی به پروندههای پلیس با آنها همکاری میکند و دیگر برای خود شخصیت مهمی بهشمار میآید.
درواقع او با موفقیتهایش به رئیس سمباش فهماند که کاملاً در اشتباه است. یعنی با امتناع از مورد تحقیر رئیسش قرارگرفتن و شروع کاری که در عمرش هرگز تجربه نکرده بود، به موفقیتی رسید که باعث درآمد بیشتر و شهرت اجتماعی او شد. دراصل او با استعفایش از آن شرکت، خطری را به جان خرید و سپس توانایی خود را در مبارزه با سختیها به اثبات رساند.

دوباره ظاهر خود را بیارایید

شاید در این مرحله دیگر در نقطهای قرار داشته باشید که کارهایی را انجام دهید که همیشه در نظر داشتید، کارهایی که به سیما و ظاهر شما مربوط میشود و به شما احساس خوبی نسبت به خودتان میدهد. گاه ایجاد تغییرات ظاهری در تغییر روحیهی شما نیز بسیار مؤثر است، مانند تغییر رنگ مو، تغییرات جسمی با عملهای جراحی زیبایی، و نظایر آن.
یکی از مراجعان من به نام بانی([۱۴۱]) از نامزد خود جدا شد. او نامزدش را خیلی دوست داشت ولی متأسفانه نامزد بانی بیشتر باعث آزار او بود تا آرامشش. او دائما به بانی میگفت که کارهایش اشتباه است و ظاهرش ایراد

دارد و او را کوچک میکرد. به همین دلیل هیچگاه بانی در کنار او احساس خوبی نسبت به خودش نداشت. خوشبختانه بانی از آن مقدار قدرت روحی برخوردار بود که با وجود علاقهای که به نامزدش داشت، او را ترک کند و نامزدباش را خاتمه دهد. پس از آن شروع به ایجاد تغییراتی در ظاهر خود کرد. ابتدا بیناش را که ظاهری نامناسب داشت و همواره باعث تزلزل اعتمادبهنفس او بود به دست جراح سپرد. پس از آن به جراحیهای دیگری بر روی چهره و اندام خود تن داد. سپس شروع به ورزش منظم کرد و ده کیلوگرم وزن خود را کاهش داد. رنگ و مدل موی خود را هم تغییر داد. پس از آن او دیگر فردی بود خوشحالتر و با اعتمادبهنفس بیشتر که زندگی را از دریچهای دیگر میدید. بعد از یک سال و اینهمه تغییرات، هرکس میدیدش بهسختی او را میشناخت. چراکه او دیگر زنی بسیار زیبا و برازنده بود که همه از بودن در کنارش لذت میبردند.

در زندگی خود بهدنبال معنا باشید

برای اینکه از خود فرد بهتر و خوشحالتری بسازید باید معنا و هدفی در زندگی برای خود بیابید. برای این کار راههای مختلفی وجود دارد. یکی از این راهها یافتن بُعدی معنوی در زندگی است؛ یا انجام کاری که از آن لذت ببرید و به شما آرامشی عمیق و معنادار بدهد، نظیر کمک به گروههای خیریه و گرفتن دست افراد نیازمند. در این مسیر چرا سعی نکنیم زندگی را در بُعدی عمیقتر جستجو کنیم؟ مثلاً شاید هدف از خلقت شما بر روی کرهی خاکی این است که نسبت به سایر موجودات مهربان باشید، یا برای این باشد که دنیا را به محل بهتری برای زندگی خود و دیگران تبدیل کنید، یا برای دیگران کارهایی انجام دهید که باعث مودت بیشتر بین انسانها میشود. شما میتوانید جستجو کنید تا مأموریت خود را در این کرهی خاکی بیابید.
شاید چنین نگرشی باعث شود دریابید جنبههای ارزشمند دیگری نیز در زندگی وجود دارند که فراتر از این روابطی هستند که اینقدر درگیرش هستیم. یکی از مراجعان من به نام ماتیلدا(۱۴۲) در چنین مسیری قدم گذاشت و دریافت که عشق وافری به کودکان دارد بهطوریکه دوباره مشغول تحصیل شد و مدرک خود را در رشتهی تدریس به کودکان عقبافتاده از دانشگاه اخذ کرد و به تدریس برای این گروه از کودکان پرداخت. با وجود سختی و فشار کار، او از کارش بسیار لذت میبرد چرا که بر این باور بود که سرانجام مأموریت خود را در جهان هستی یافته است.
زمانی که دچار یأس و سرخوردگی هستید و نگران این هستید که سرانجام زندگیتان چه خواهد شد و نشستهاید و به حال خود تأسف میخورید، سرتان را

بلند کنید و نگاهی به دوروبر بیندازید. چه بسیار افرادی را خواهید یافت که دچار درد و رنجی بس شدیدتر و عمیقتر هستند.
حتما شما هم داستان مردی را شنیدهاید که از بیکفشی مینالید و در همین هنگام مردی را دید که پا ندارد. هرگز فراموش نکنید که نعمتهای زندگی خود را برشمارید. مثلاً فکر کنید که آیا حاضرید یک دست خود را در برابر مقادیر هنگفتی پول بدهید؟ حاضرید چشمان خود را با مبلغی کلان معاوضه کنید؟ آیا حاضرید... و اگر پاسختان خیر باشد پس حقیقتا نباید از این غافل باشید که شما فردی بسیار ثروتمند و خوشبختید.
تاکنون مراجعان بشماری داشتهام که بهنوعی قربانی فردی سمی شدهاند، مانند همکار، دوست یا قوم و خویش یا رئیس سمی که باعث زائلشدن احساس خوشبختی و آرامش آنان شده است. افرادی را دیدهام که از پدر و مادر سمی خود بیزارند، از اقوام سمی خود گریزانند، به حدی احساس بدبختی میکنند گویی زندگی و دنیا محل خوبی برای ماندن نیست و از اینکه کسی هم به دادشان نمیرسد سرخورده و غمگین هستند. این افراد بهسبب مشکلاتی که در مقابله با افراد سمی دارند احساس بیپناهی و بیکسی میکنند و چنان در پیلهی خود فرو میروند که از دنیای بیرون از خود غافل میشوند. اما توجه ندارند که فقط کافی است سرشان را بلند کنند و قدری به اطراف بنگرند.
مراقب باشید که جزو این افراد نباشید. سعی کنید در زندگی قدمی بردارید. این همان معنای حقیقی حیات است. هر روز را جشن بگیرید. هر روز به دیگران کمک کنید. برای خیرات منتظر روزها و مراسم خاص نظیر اعیاد یا عزاداریها نباشید.
به بیمارستانها سری بزنید. به کودکان سرطانی، به کودکانی که ایدز دارند، به کودکانی که معلول و نیازمندند؛ به خانههای سالمندان، پرورشگاهها و مکانهای آدمهای تنها و نیازمند محبت و همدردی. داوطلبانه هفتهای چند ساعت یا ماهی یک روز به آنها کمک کنید. حیوان بیپناه و گرسنهای را پناه دهید. سعی کنید یکی از کسانی باشید که نهتنها نسبت به انسانها بلکه نسبت به حیوانات نیز دارای حس رأفت و مهربانیاند. انجام چنین کارهایی به شما احساس خوبِ مفید بودن و ارزندگی میدهد و از شما انسان بهتری میسازد. بدانید زمانی که کار خوبی در حق موجودی انجام میدهید، انرژی بیپایان آن به اشکال مختلف به سوی شما بازمیگردد.
زمانی مراجعی داشتم که بازیگر بود و از کار بیکار شده بود. به همین دلیل تمام مدت در حال صحبت دربارهی این بود که چطور شد فلان نقش را به او ندادند یا چگونه شد که نتوانست فلان نقش را بگیرد. یک بار به او توصیه کردم داوطلبانه در مؤسسهی کودکان نابینا مشغول به همکاری شود. او به توصیهی من عمل کرد و در آن مؤسسه مشغول شد؛ بدین شکل که هر روز به آنجا

مسرفت و برای کودکان نابینا کتاب میخواند. بهتدریج چنان از احساس خوبِ مفید بودن لذت میبرد که باعث ارتقاء روحی چشمگیری در او شده بود.
دیگر او تنها در خودش غرق نبود بلکه از دنیای درون خود بیرون خزیده و در فکر یاریرساندن به دیگران بود. بهمرور این اقدام انساندوستانهی او مورد توجه بسیاری از برنامهسازان تلویزیون قرار گرفت و دوباره از او شروع به دعوت در فیلمها کردند.

با افراد جدید و متفاوت آشنا شوید

لازم است زمانی را به آشنایی با افراد جدید و متفاوت اختصاص بدهید. شاید شما نیز آهنگ خوانندهی معروف، باربارا استرایسند(۱۴۳) را شنیده باشید که میگوید: «آدمهایی که در زندگی خود به دیگران نیاز دارند آدمهای خوشبختی هستند.»
اما کجاها میشود افراد جدید را ملاقات کرد؟ باید بگوییم: در هرجا! حتی در خواربارفروشی، در مراکز خرید، در کنسرتها. فقط کافی است لبخندی انسانی و رویی خوش داشته باشید. مطمئنا دیگران جذب شما خواهند شد. از سلام کردن نهراسید. خونگرم و صمیمی باشید. چهبسا افراد وقت زیادی نداشته باشند یا حتی ممکن است از شما خوششان نیاید، اما مهم نیست. شما سعی کنید لبخند پرمهر خود را همواره بر لب داشته باشید. از لاک خود درآیید. به طرف دیگران قدم بردارید و همواره منتظر این نباشید که قدم اول را دیگران به طرف شما بردارند.

با خود گفتگوهای درونیِ مثبت داشته باشید

برای رهایی از انرژیهای منفی یک رابطهی سمی، شما باید به خودتان دلگرمی بدهید و این از طریق گفتگوهای درونی مثبت قابل حصول است. از بر زبان آوردن عبارتهای منفی نسبت به خود نظیر «عجب آدم احمقی بودم!» یا «عجب حماقتی کردم» بپرهیزید، چرا که تصور ذهنی شما را نسبت به خودتان بسیار مخدوش و اعتمادبهنفستان را متزلزل میکند. هرگاه ذهن خود را درگیر تکرار عبارات منفی نسبت به خودتان یافتید، بلافاصله با شگرد توقف جریان افکارِ منفی آنها را همانجا متوقف کنید. و در مقابل، ابعاد مثبت خود را به خود یادآوری کنید. به عهدهی خود شماست که افکار منفی را در خود از بین ببرید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید. بهخاطر داشته باشید زمانی که نسبت به خود باورهای منفی داشته باشید نتیجهی آن بهصورت عکسالعملهای سمی در رفتارتان نمود خواهد یافت و شما را در نظر دیگران فردی منفی نشان خواهد داد. سعی کنید خودتلقینیِ مثبت را جایگزین خودتلقینی منفی کنید.
مراجعی به نام واین داشتم که دارای خلقوخویی بسیار مثبت بود. او که تاجری موفق از اهالی تکزاس بود به من گفت در گذشته ضعفی داشته که همواره باعث محدودیت او در عرصهی پیشرفتهای اجتماعی و شغلیاش میشده است. مشکل او این بود که از صحبتکردن در جمع واهمه داشت،

بدینصورت که مثلاً زمانی که در موقعیت ملاقاتها و دیدارهای کارباش با گروهی از افراد قرار مگرفت بباختیار دچار ترس و اضطراب مشد و این باعث مشد نتواند کارآیی لازم را در صحبتکردن نشان دهد. عاقبت زمانی که او تصمیم گرفت این مانع را از سر راه خود بردارد، با تلقینات مثبت روزانه به خود شروع کرد. بدینترتیب که هر روز پس از بیدارشدن در مقابل آینه مایستاد و با لبخند و به مثبتترین شکل ممکن به خود مگفت: «صبح بهخیر واین! از دیدنت خوشحالم! امروز یک روز فوقالعاده با هم خواهیم داشت! امروز با هم مرویم سر کار، کار مکنیم، خوش مگذرانیم و کلی هم پول درمآوریم و با کلی دوستان جدید آشنا مشویم.»
این گفتگوی روزانه که شاید سی ثانیه بیشتر طول نمکشید بهمرور باعث شد او بتواند ترسهایش را کنار بگذارد و بر اضطراباتش غلبه کند و در زمینهی شغلی و ارتباطات اجتماعاش روزبهروز موفقتر از گذشته شود و امروز فردی ثروتمند است. رمز موفقیت او توقف افکار منفی و تزریقِ افکار مثبت در خود بود. او افکار سمی را که باعث ترسهایش در هنگام صحبت در جمع مشد از ذهن خود بیرون ریخت و در مدتی کوتاه تأثیر مثبتاندیشی را در خود کشف کرد.
این مثالی است گویا از قدرت تفکر مثبت و تأثیر آن در خود یا دیگران. اگر شما با خود مثبت و خوشرفتار باشید و عبارات خوب به خود بگویید نهتنها آنها را به خود تلقین کردهاید بلکه دیگران نیز با شما همانگونه برخورد خواهند کرد و به شما احترام خواهند گذاشت. خوب است که بدانید قسمت اعظم گفتگوهای روزانهی یک فرد را گفتگوهای درونی او با خود تشکیل مدهد که شامل افکار، تخیل، تجسم، و بهطور کلی فعالیتهای فکری اوست. پس این گفتگوهای درونی هر چه مثبتتر باشد، تأثیر سازندگی آن بالاتر است.

با خود صادق باشید

گاهی بهدلیل صادق نبودن با خود مشکلاتی گریبان ما را مگیرد و پس از آن از دست خود عصبانی مشویم و خود را لعنت مکنیم. آیا مهمانیهایی را بهخاطر دارید که با اینکه مدانستید برخی افراد سمی در آن حضور دارند باز در آن شرکت کرده و وقت خود را در کنار افرادی که دوستشان ندارید صرف کردهاید؟ اغلب با اینکه اجباری به رفتن نداشتهاید باز به آن مهمانی رفتهاید. در اینجا لازم است از خود بپرسیم چرا خود را در چنین موقعیت و چنین فشاری قرار دادهایم. ممکن است پاسخ شما این باشد: «چون همهی اقوام در آن جمع بودند!» یا: «من همیشه به این مهمانیها مروم!»
من هم باید در پاسخ شما بگویم: «شما همیشه بعد از رفتن به این مهمانی

حالتان بدتر میشود نه بهتر!» همیشه وقتی از این مهمانی برمیگردید عصبی هستید و به خود یا آن فرد یا افراد سمی که آنجا بودهاند و شما خود را وادار کردهاید محترمانه تحملشان کنید لعنت فرستادهاید!
اگر در توانتان نیست هیچیک از شگردهای آموختهشده برای رویارویی با افراد سمی حاضر در آن مهمانی را بهکار بگیرید، پس بهتر است با خود صادق باشید و از رفتن به آن مهمانی صرفنظر کنید! سعی کنید با احساسات خود دوگانه برخورد نکنید. فقط به علت رودربایستی با صاحبخانه یا به این دلیل که از نرفتن احساس گناه میکنید، خود را روانهی آن مهمانی نکنید. شما با رفتنتان به این مهمانی خود را به مسلخ میبرید. پس با خود صادق و مهربان باشید.
این تنها شامل مهمانیهای خانوادگی و دورههای دوستان نمیشود. گاه شما افراد سمی را تحمل میکنید چرا که خیال میکنید آنها برای شما نفع و استفاده دارند، درحالیکه آسیبهای روحی ناشی از دیدن آن افراد و احساس تحقیری که معاشرت و ملاقات با آنان در شما بهوجود میآورد، گاه برای شما گرانتر از نفعشان تمام میشود. اگر دقت کنید درمییابید که معمولاً بیشترین افراد سمی نسبت به شما کسانی هستند که شما تصور میکنید از نظر شغلی یا شخصی نفعی برای شما دارند. ممکن است شما نامزدی با یک آدم ناشایست و سمی را تحمل میکنید چرا که خیال میکنید اگر او را رها کنید شاید فرد دیگری را نیابید. ممکن است کار کردن برای رئیسی سمی را تحمل کنید چرا که گمان میکنید شاید اگر واکنش نشان دهید، در جای دیگری کار مناسبی نیابید؛ و چهبسا با وجود تنفرتان به تملق و اظهار لطف نسبت به آن فرد نیز بپردازید درحالیکه با اینکار خودتان را در نزد خود کوچک میکنید.
چهبسا سرانجام با آن فرد یا رئیس یا نامزدتان نتوانید تا به آخر ادامه دهید ولی میبینید که مدتهای مدید رنج ناشی از رفتارهای سمی آنها را تحمل کردهاید. فراموش نکنید که مردم احمق نیستند. آنها بهزودی متوجه این مسئله میشوند که علاقه، احترام، یا تمجید شما حقیقی است یا ساختگی، و بر همان اساس نیز با شما برخورد میکنند. پس بهتر است چنین رنجی را بر خود روا ندارید و وقت و انرژی خود را اینگونه صرف پنهان کردن احساس درونتان نکنید.
اصولاً افرادی که در عرصهی تجارت و بازار افراد موفقی هستند، یا صاحبان شرکتها، ترجیحا کسانی را استخدام میکنند که صادقانه به دیگران علاقه داشته باشند و احترام بگذارند. پس برای موفقیت بهتر است خود را با افرادی مرتبط کنید که هم برای شما ارزش قائلند و هم باعث رشد شما میشوند. حتی اگر شما برای حفظ منافعتان خود را به تحمل کسی وادار کنید، ممکن است این حیلهی شما بهطور موقت مؤثر باشد، ولی بدون تردید فرد مقابل احساس دوگانهی شما را درخواهد یافت.

انسانها سکو نیستند که شما از آنها برای جهش بهسوی کسب درآمد و پیشرفت استفاده کنید. بلکه بهعنوان انسان باید برای انسانها ارزش قائل شد و شأن و منزلت حقیقشان را رعایت کرد. اگر شما چنین احساسی نسبت به فردی ندارید، از او بهعنوان نردبان ترقی نیز استفاده نکنید. اگر در برخورد با افراد خوشرفتار باشید درحالیکه در پشت سر از آنها متنفرید یا بدگویی میکنید، بدانید که این کار شما درنهایت به خود شما ضرر خواهد زد و درعینحال از خود شما فردی سمی میسازد.
پس اگر درنهایت میخواهید زندگی پاکیزه و غیرسمی داشته باشید، شرط اول این است که با خود و دیگران روراست باشید.

برنده باشید

ما در این روزگار در شرایطی زندگی میکنیم که افراد گویی از یکدیگر مترسند و به یکدیگر اعتماد ندارند. بدون شک دنیا عوض شده و این تغییر در جهت بهتر شدن نبوده است. سالها قبل ممکن بود شما بدون دغدغه منزلتان را ترک کنید بدون اینکه در را قفل کنید، بدون اینکه نگران پیشامدی باشید، چرا که مردم قابل اعتمادتر بودند. در روزگار نهچندان دور مردم در برابر خوبی اینقدر بدی و نمکنشناسی نمیدیدند؛ نگران شکایتهای قانونی نبودند و مسائل فمابین را بهنوعی حل میکردند. در روزگار ما حتی گاه از کمک کردن به همنوعمان میهراسیم مبادا بهنوعی گرفتار دعاوی حقوقی شویم؛ از تعریف و تمجید از یکدیگر، مثلاً در محل کار ابا داریم تا مبادا همکارمان از تعریف ما بد برداشت کند و از ما شکایت کند. خلاصه چنگال قانون همهجا بهدنبال ماست.
در روزگار امروز ما همهروزه با اخبار هتک حرمت، قتل، تیراندازی، بچهدزدی و نظایر آن مواجه هستیم. البته مقصودم این نیست که در روزگار قبل این مشکلات وجود نداشته، ولی شدت و میزان آن تا این حد بالا نبوده و انسانها به یکدیگر اعتماد بیشتری داشتند. در قدیم بچههای ما همه خود پیاده به مدرسه میرفتند یا در کوچه همه با هم بازی میکردند، ولی امروز کمتر جرئت میکنیم چنین اجازهای را به فرزندانمان بدهیم و این به دلیل اضطراب و احساس ناامنی در همهی ماست، بدون اینکه بدانیم ریشه در کجا دارد. چهبسا بسیاری از ما بهطور ناخودآگاه احساس قربانیبودن میکنیم. گویی همه حرف میزنند ولی هیچکس گوش نمیدهد. مهم است بدانیم ما باید ساختن و اصلاح جامعه را از خود و خانواده شروع کنیم، وگرنه خودبهخود هیچ معجزهای رخ نخواهد داد. پس:

- اجازه ندهیم قربانی باشیم.
- از یکدیگر متنفر نباشیم.
- از خودمان متنفر نباشیم.
- دست از آزار یکدیگر برداریم.

از بیان عبارات و گفتههای سمی به یکدیگر بپرهیزیم تا باعث شعلهور شدن آتش دشمنی و کینه نباشیم

در سرتاسر این کتاب همواره بسیار تأکید کردهام که آگاهی اقتدار میآورد، به این معنا که اگر ما از خود و اطرافمان اطلاع کافی داشته باشیم و بدانیم در هر موقعیتی بهترین شیوهی عکسالعمل چیست، بدون تردید متوانیم در زندگیمان تصمیمات بهتری درخصوص اطرافیان اتخاذ کنیم.
در برخی موارد تغییر ضرورت دارد و گاه این تغییر بهتر است هرچه زودتر صورت پذیرد. ما بهعنوان انسان از یکسو باید منشأ خیر و عشق و دوستی در زندگی دیگران باشیم و از سوی دیگر نیاز داریم که بدانیم با انرژیهای منفی و سمی که در اطراف ما جریان دارد چگونه صحیحتر برخورد کنیم.
بتردید هیچکس از جریان انرژیهای سمی در امان نیست. اگر دقت کنیم، میبینیم حتی افرادی بسیار مشهور و ثروتمند و موفق هم در مسیر زندگیشان ناچارند با چنین معضلاتی روبهرو شوند و خود را بهطریقی صحیح و صواب، با آن تطابق دهند.
برای مثال لوران هاتون(۱۴۴) یکی از معروفترین فعالان در صنعت پوشاک دنیا نیز در آغاز کار با این قبیل انرژیهای منفی مواجه شده بود. به او گفته بودند به علت داشتن بینی نامناسب و دندانهایش که قدری کج و نامرتب بود هرگز راه به جایی نخواهد برد. اما او با تلاش و مبارزه با همهی اظهارنظرهای منفی که در موردش میشد، امروز یکی از مشهورترین زنان دنیا در عرصهی زیبایی و صنعت پوشاک است.
اُپرا وینفری(۱۴۵) مجری سیاهپوست برنامهی معروف اُپرا در ابتدا از سوی تهیهکنندگان برنامههای تلویزیونی طرد شده بود چرا که پیوسته به او میگفتند از ظاهر مناسبی برای شرکت در این برنامهها برخوردار نیست. ولی او به دلیل باوری که به خود داشت اکنون موفقترین و ثروتمندترین زن در عرصهی برنامههای تلویزیونی در تاریخ تلویزیون است.
سیلور استالونه، همان بازیگر فیلم معروف راکی نیز در ابتدا تا مدتهای طولانی قادر به پیدا کردن نقش و شغلی مناسب در هالیوود نبود، ولی ناامید نشد و اکنون کمتر کسی هست که او را نشناسد.
ملانی گریفیت(۱۴۶) بازیگر معروف هالیوود نزدم آمد چرا که او را از نقشش

در یک فیلم اخراج کرده بودند. به او گفته بودند صدایش مناسبِ بازی در فیلم نیست. به او میگفتند که صدایش به نازکی صدای دختر بچههاست، اما او ناامید نشد و به هر ترتیب میبینیم که بعدها حتی نامزد جایزهی اسکار هم شد.
در میان این قبیل افراد حتی داستین هافمن(۱۴۷) را میبینیم که در بیان خاطراتش، از انرژیهای منفی که در مسیر شهرتش همواره گریبان او را گرفته بود سخن میگوید. حتی یکی از کارگردانان معروف به او گفته بود از قیافهی خوبی برخوردار نیست و بهتر است بهدنبال شغل دیگری برود و وقتش را در هالیوود تلف نکند، اما میبینیم که سالهاست از معروفترین و گرانترین چهرههای دنیای سینماست.
این افرادی که نام بردیم و هزاران هزار فرد موفق دیگر در عرصههای مختلف اجتماعی و تجاری و علمی، همه نمونههایی هستند که اگر پای صحبتشان بنشینید برایتان خواهند گفت در مسیر تلاش و موفقیتشان تا چه حد آماج حملهی سرنیزههای زهرآگین و سمی دیگران قرار گرفتهاند. اما رمز موفقیت آنها در این بوده که هیچگاه زیر بار قربانیشدن و قربانیبودن نرفتند. آنها هیچگاه اجازه ندادند نیزهی زهرآگین اطرافیان آنان را فلج کند. آنها اجازه ندادند سرخوردگی و نفرت روحشان را فرسوده کند. آنها بهمانند بسیاری دیگر از برندگان این ماجرا، در پاسخ به افراد سمی، ایستادند و مقاومت کردند و جنگیدند.
همهی ما نیز باید به همینگونه، علائق و استعدادها و نیروهایمان را در جهت تحقق آرزوهایمان و موفقیتمان بسیج کنیم و هیچگاه اجازه ندهیم افکار منفی یا افراد سمی از ما موجودی ضعیف و نحیف و درمانده بسازند. بایستیم و به خود و دیگران بفهمانیم که ما قربانی نمیشویم. این کتاب با توصیف افراد سمی و معرفی شگردها و راهکارهای مختلف در مواجهه با هر یک از این افراد، شما را به ابزاری مجهز میکند که بتوانید در مسیر ارتقا و خوشبختی خود قدم بردارید.
تجربه نشان داده زمانی که در موضع ضعف و ناتوانی هستید، حملهی افراد سمی به شما چند برابر خواهد بود؛ چرا که بسیاری افراد بهسبب داشتن عقدههای فروخفته و کمبودهای معنوی، ناخودآگاهانه بهدنبال تخلیهی عقدههای خود بر سر افراد زمینخورده و ضعیف هستند و چهبسا خود عامل آن میشوند تا از زمینخوردن شما لذت ببرند و از لحاظ روحی ارضا شوند. پس مراقب باشید وسیلهی شادکامی آنها نشوید.
همواره در زندگی سعی کنید رهرو راه کسانی باشید که الگوهایی شایسته برای شما هستند، افراد موفق که از انسانیت برخوردارند و به شما نیز در این مسیر یاری میرسانند. برای بر زمین زدن هیولای شکست و تیرهروزی باید نگاهتان به درد و درمان باشد نه به درد و تندادن به تیرهروزی.
در اینجا به یاد برخی مصائب اجتماعی میافتم. به یاد دارم زمانی در جنگلهای

ناحیهی ملیبو، واقع در کالیفرنیا آتشسوزی مهیبی رخ داد و خانههای بسیاری در آتش سوخت، ولی از سویی دیگر چه بسیار مردمان شریف و نیکوکاری را دیدیم که در آن روزها به یاری این افراد بخانمان شتافتند. یا پس از وقوع زلزلهها و طوفانهایی که تاکنون شاهدش بودهایم، غریبههای زیادی آمدند و با مال و جان خودشان به همنوعانشان کمک کردند. به آنها جایی برای زندگی دادند و برایشان غذا و سرپناه فراهم کردند. به همینگونه میبینیم چه بسیار انسانهای خوبی که در اطراف ما زندگی میکنند؛ اگر کودکی به کمک نیاز داشته باشد به یارباش مشتابند؛ چه بسیار افرادی را میبینیم که کودکان بیسرپرست را به فرزندی قبول میکنند؛ من حتی چندین نفر را میشناسم که با اینکه فرزند دارند، سرپرستی کامل چند کودک دیگر را نیز پذیرفتهاند و آنها را چون فرزندان خود پرورش میدهند. من افرادی را میشناسم که کودکانی را به فرزندی میپذیرند که به بیماری ایدز مبتلا هستند یا به علت معلولیت روی صندلی چرخدار مینشینند و به داشتن چنین فرزندانی میبالند و چون فرزندان خود آنها را بزرگ میکنند.
پس بدانیم که دنیا از افراد خوب خالی نیست و همهی آدمها سمی نیستند. بگذاریم افراد سمی و زبانهای زهرآگینشان در آتش دنیای کوچک و حسادتهایشان بمانند و ما از کنار آنها با احتیاط و درایت بگذریم و به راه خود ادامه دهیم و در این مسیر با افرادی هممسیر شویم که باعث رشد معنوی و اجتماعی ما هستند نه مانع آن؛ افرادی که در مسیر خوشبختی و موفقیت دست ما را میگیرند نه پایمان را؛ افرادی که نسبت به اطرافیانشان خودخواه و بخیل نیستند؛ افرادی که در یاری رساندن به دیگران کوتاهی نمیکنند؛ افرادی که خیرخواه انسانها و سایر موجودات هستند؛ کسانی که حتی در کمک به حیوانات هم کوتاهی نمیکنند.
حتما شما هم این عبارت معروف را شنیدهاید که متمدن بودن هر جامعه را از نحوهی برخورد مردمش با حیوانات میتوان دریافت.
از سویی در زمینهی کمک به همنوعان افرادی را میبینیم که به عیادت بیماران و کودکان مریض و ناتوان و به خانههای سالمندان میروند بدون آنکه آنها را بشناسند. افراد زیادی را میشناسم که داوطلبانه در پرورشگاهها و بیمارستانها به کار مشغولند و بر این عقیدهاند که دِینِ خود را نسبت به اجتماع و جهان هستی ادا میکنند. اینگونه افراد کسانی هستند که در هر اجتماع و جامعهای وجود دارند و خوب است که دوست و الگوی ما باشند.
به یاد میآورم یک روز صبح که برای خرید نان به فروشگاهی در بورلی هیلز رفته بودم مرد بیخانمانی را دیدم. تصمیم داشتم برایش نان و قهوه بگیرم اما صاحبان فروشگاه که زوجی اروپایی بودند بلافاصله گفتند: «لازم نیست شما این کار را بکنید! ما خودمان هر روز صبح به او نان و قهوهی مجانی میدهیم.»
با شنیدن این موضوع، بسیار تحت تأثیر انسانیت آنها قرار گرفتم بهطوری که

اشک در چشمم جمع شده بود.
فرد شریف دیگری را مشناسم که طنزپردازی معروف است. او هر ماه برای خانهی سالمندان نمایش طنز مجانی اجرا میکند و همچنین هیچگاه فراموش نمیکند که در روز تولد افراد کهنسال آنجا، برایشان دسته گلی به نشانهی تبریک بفرستد تا بدینطریق به آنها بگوید کسی هست که به آنها اهمیت میدهد.
من سعادت آشنایی با خانمی را دارم که مادر یازده فرزند است، خانمی پنجاهوپنج ساله که با شور و حرارت از فرزندانش برایم میگفت. وقتی از او پرسیدم چگونه قادر بوده است یازده بچه را بزرگ کند، برایم گفت که سه فرزند بزرگترش که اکنون سیودو، سی، و بیستوهشتساله هستند و اکنون خودشان نیز ازدواج کردهاند همواره به او کمک میکنند. در ملاقات دومی که با او داشتم به او گفتم دلم میخواهد فرزندان و خانوادهی بزرگش را ببینم. با شنیدن این حرف پرسید: «آیا دوست داری عکس آنها را به تو نشان دهم؟» و من با خوشحالی گفتم: «بله! حتما!» و او آلبوم کوچک دستی را از کیفش در آورد و روبهروی من باز کرد و با حرارت شروع به معرفی فرزندانش کرد. با تماشای آلبوم عکسهای او و توضیحات بیشترش متوجه شدم که از یازده فرزند او تنها سهتای بزرگتر آنها متعلق به خودش بوده و هشتتای دیگر را او و شوهرش به فرزندی پذیرفتهاند. سهتا از آنها سیاهپوست بودند که از میان آنها دوتایشان عقبماندهی ذهنی و معلول جسمی بودند، که بر روی صندلی چرخدار روزگار میگذراندند. آن خانم به من گفت آنها را زمانی به فرزندی پذیرفته که نوزادی بیش نبودند و اکنون چهارده و شانزدهسالهاند. سهتای آنها اهل کره و چین بودند، که آنها را نیز در زمان نوزادی به فرزندی پذیرفته بود و اکنون هر سه در دانشگاه مشغول تحصیل بودند. در این میان عکس دختری زیبا با چشمانی آبی و موهای طلایی را در لباس فارغالتحصیلی از دانشگاه به من نشان داد و گفت: «این را میبینی؟ زمانی که این دخترم نوزادی بیستروزه بود او را گرفتم. در آن زمان مسئولان بیمارستان به من گفتند که او مشکل عقبماندگی ذهنی دارد و من گفتم اشکالی ندارد. ولی پس از اینکه او را به خانه آورم و بزرگش کردم متوجه شدم خیلی هم باهوش است و سال گذشته از دانشگاه در رشتهی مهندسی فارغالتحصیل شده و اکنون مشغول کار است!» همانطور که او مشتاقانه راجع به فرزندان قد و نیمقدش توضیح میداد و از اخلاق و خصوصیات و علائقشان برایم تعریف میکرد، من تنها سعی میکردم از ریزش اشکهایم خودداری کنم. به او نگاه میکردم؛ بهظاهر یک خانم معمولی بهنظر میرسید ولی من در این تفکر غوطهور بودم که شاید او حقیقتا فرشتهای در قالب انسان است.
و البته که بود. وقتی از او پرسیدم چه عاملی باعث شده اینگونه چندین کودک را سرپرستی کند برایم بهسادگی توضیح داد که او تنها وظیفهی انسانیاش را انجام میدهد و از نظر او انسانها برای مأموریتی که همانا پراکندن عشق و

دوستی و کمک به سایر جانداران است به روی کرهی خاکی آورده شدهاند و از آن مهمتر، معتقد بود با این کار بیشتر از اینکه به این بچهها کمک کرده باشد دراصل به پالایش روحی خود کمک میکند. او را میدیدم که چقدر از کاری که میکرد لذت میبرد و چه عشق وافری نثار این بچهها میکرد. برایم گفت که فرزندان بزرگش را طوری تربیت کرده که آنها هم بر همین باور باشند، و آنها هم در بزرگکردن خواهران و برادرانشان به پدر و مادرشان بسیار کمک میکردند. آخرین بار او را در یک فروشگاه بزرگ دیدم. یکی از پسرانش که قدری معلولیت ذهنی داشت همراه او بود. آن خانم آمده بود تا برای او شامپوی مورد علاقهاش را بخرد. در آن لحظه با خود فکر کردم اگر من انسانم، پس او چیست؟
اینها قهرمانان ما هستند. قهرمانان زنده! الگوهای ما! سخاوتمندانه و بچشمداشت برای دیگران قدم برمیدارند. قهرمانان و الگوهای ما بازیگرانی نیستند که اعتیاد به مواد مخدر دارند یا بسیار متکبرند. قهرمانان ما آوازهخوانانی نیستند که در منزل همسرشان را کتک میزنند ولی در اجتماع و بر روی صحنه هزاران نفر برایشان هورا میکشند.
فراموش نکنید که ما خود نیز میتوانیم قهرمان و الگو باشیم. بدون شک هیچیک از ما بهتنهایی و یکتنه نمیتواند جهان را نجات دهد یا همهی بدیها را از بین ببرد، فقر را ریشه کن کند، و بیماریها را شفا بخشد. خیر. چنین انتظاری از کسی هم نیست. ولی بدون تردید هر یک از ما میتواند شمعی شود برای دایرهی محدود اطرافش، و همان کافی است که رسالت انسانیِ خود را انجام داده باشد. شُکر داشتهها تنها به زبان نیست که پس از صرف غذا سرمان را بلند کنیم و بگوییم خدایا شکرت! شکر نعمت به عمل است و آن سیر کردن شکم کودک گرسنهای در کنار خیابان است که برای تکهای نان درمانده است، یا مشکل و گرفتاری دارد و نیازمند کمک است. پس بهتر است با خودمان و خدایمان صادق باشیم.
اگر ما این را بهصورت یک رسم در بین خودمان رایج کنیم نهتنها الگوی فرزندان و اطرافیانمان خواهیم شد بلکه ممکن است باعث شویم دیگران نیز قدری از ما تبعیت کنند. بهطور خلاصه، این همهی آن چیزی است که مد نظر همهی مکاتب اخلاقی و دینی و معنوی است.

شما ناچار نیستید قربانی باشید

تا این جای کتاب دریافتید که شما گزینههای گوناگونی پیش رو دارید که میتوانید بر آن اساس تصمیم بگیرید دیگر قربانی و محکوم به مسموم شدن بهدست افراد نادان و سمی و بیمار نباشید. نیچه فیلسوف معروف میگوید:

«آنچه شما را از بین نبرد، شما را قوتر مسازد»، و چقدر درست میگوید.
اگر شما در مواجهه با افراد سمی در زندگتان، یعنی کسانی که مشتاق تماشای زمین خوردن شما هستند، یا افرادی که شما را با نادانیهای خود زمین میزنند، بتوانید از پس مهار آنها برآیید، بدون شک فردی قوتر و مصممتر خواهید شد. در چنین شرایطی نیروهای باطنی شما، از شما فردی خواهد ساخت جسورتر از قبل، که باعث میشود در عرصهی شغلی و زندگی و نظایر آن جسارت به خرج دهید و گامهای مصممتر و بلندتری بردارید، قدمهایی بر پایهی خوشبینی، مثبتنگری، و امیدواری.
یک روز معلمی از شاگردانش پرسید: «شما چگونه میتوانید بگویید که شب تمام شده و روز شروع شده است، و بالعکس؟» یکی از شاگردان پاسخ داد: «زمانی که حیوانی را از دور ببینید و قادر باشید بگویید سگ است یا گربه!» شاگرد دیگری پاسخ داد: «زمانی که درختی را از دور ببینید و بتوانید بگویید که درخت سیب است یا انجیر!» معلم پاسخ داد: «خیر!» و دانشآموزان کنجکاوانه پرسیدند: «پس چگونه؟» و معلم دانا پاسخ داد: «زمانی که شما به چهرهی هر زن یا مرد و کودکی نگاه کنید و ببینید که او خواهر و برادر شماست؛ اگر نتوانستید این را تشخیص دهید بدانید که هنوز شب است!»
براساس اظهارنظر این آموزگار خردمند، هنوز بسیاری از مردم در ظلمات شب به سر میبرند. امیدوارم روزی برسد که همهی ما قادر باشیم در چهرهی هر زن و مرد و کودکی، فارغ از جنس، نژاد، ثروت، ملیت، مذهب، یا قومیت، خواهر و برادر خود را ببینیم.
آن زمانکه درهای شب به روی ما بسته و دروازههای روز روشن به روی ما گشوده شود، زمانی است که مفهمیم همهی ما بندگان مساوی خداوند هستیم و تفاوتمان نه در چهره و ظواهر بلکه در نیت و رفتار است.
همهی ما در زندگی بهدنبال یک چیز هستیم. همهی ما به دنبال غذا برای سیر شدن و شغل برای کسبِ درآمد و تأمین زندگیمان هستیم. به مکانی امن برای زندگی نیاز داریم و خواهان احترام هستیم.
شاید بهترین تصویر تساویِ انسانها را بتوان در تصویر رهبر فقید سیاهپوستِ افریقای جنوبی، نلسون ماندلا(۱۴۸) و از سوی دیگر ف.و.دی کلِرک(۱۴۹) بازیافت. هرچند این دو نفر از لحاظ ظاهر ــ مانند رنگ پوست ــ با یکدیگر تفاوت داشتند، هر دو مورد احترام و عشق وافر بسیاری از مردم دنیا بودند و هستند. هر دو افرادی بودند دارای خانوادهای دوستداشتنی، مردانی با ضمیری روشن و دارای شأن و منزلت والای انسانی، و هر دو از بهترین پیشروانی که عصر حاضر به خود دیده است. هر دو در پی برقراری صلح جهانی سالهای عمر خود را سپری کردند و کمترین قدردانیای که متوان از آنها کرد اهدای جایزهی صلح نوبل به هر دوی آنها بود که در زمان حیات خود به دریافت آن نائل شدند.

زمانی که به این دو مرد بزرگ و رویاهایی که برای تحقق صلح در افریقای جنوبی داشتند منگریم، در آنها هیچ تفاوت رنگ، پوست، برتری، یا نظایر آن را نمبینیم. تنها چیزی که مبینیم، تساوی است؛ یعنی همان چیزی که آنها تمام عمرشان را صرف برقراری آن در دنیا کردند.
این دو مرد بزرگ نماد این واقعیت هستند که هیچ انسانی برتر یا کمتر از دیگری نیست.
به خاطر داشته باشید که همواره در دنیا افرادی بودهاند و هستند که به حال دیگران سمباند. اما در مقابل آنها، ما گزینههایی پیش رو داریم که به ما کمک مکند تأثیرات منفی ناشی از سموم آنها را خنثی کنیم.
ما بهعنوان انسانهای باارادہ بر روی کرهی خاکی، باید دست از نفرت، تعصب و حسادتورزیدن نسبت به یکدیگر برداریم؛ قلبهای یکدیگر را لمس کنیم و بهعنوان مردمان یک جامعه و یک جهان دست یکدیگر را بفشاریم و در چهرهی یکدیگر خواهران و برادرانمان را ببینیم. حقیقتا ترسناک است که زمان رفتن فرا برسد و ما با تأثر به پشت سرنگاه کنیم و با خود بگوییم کاش جور دیگری زندگی کرده بودیم. آن لحظه دیگر توجیه هیچ فایدهای نخواهد داشت.

پایان

۱. anorexia، کمخوری یا بیاشتهایی عصبی. ـ م.
۲. نگرش و تلقی ما نسبت به خودمان. ـ م.
۳. Chloe
۴. Amy
۵. Danielle
۶. Roxanne
۷. Rob
۸. Sigmund Freud - Joseph
۹. Ursula
۱۰. Faith
۱۱. Christina
۱۲. Mary
۱۳. Megan
۱۴. New Hampshire
۱۵. Dwarf
۱۶. Jennifer
۱۷. Marilyn
۱۸. Kelly Le Brock
۱۹. Beverly Hills
۲۰. Frieda
۲۱. Tara
۲۲. Donahue
۲۳. Donald Trump
۲۴. Marla Maples
۲۵. Ivana Trump
۲۶. Aspen
۲۷. Dolores
۲۸. Dr. Jekyll - Mr. Hyde
۲۹. Dominic
۳۰. Ricky Nelson
۳۱. Medison Garden
۳۲. Garden Party
۳۳. Bill Cosby
۳۴. Bernie
۳۵. Norepinephrine
۳۶. Woody Allen

٣٧. Madelyn
٣٨. Network
٣٩. Roger
٤٠. Roger - Darleen
٤١. Alex
٤٢. Walt
٤٣. Carla
٤٤. Peter
٤٥. Larry
٤٦. Shoshana
٤٧. Nancy
٤٨. Alicia
٤٩. Sly
٥٠. Chulk
٥١. Jessica
٥٢. Sheri
٥٣. Sharon
٥٤. Jan
٥٥. Susan
٥٦. Diana
٥٧. Gerald
٥٨. Charles
٥٩. Mark
٦٠. Stephen
٦١. Barry
٦٢. Ken
٦٣. River Phoenix
٦٤. Bernadette
٦٥. Theodore
٦٦. Gus
٦٧. Bree
٦٨. Dick
٦٩. Dr. Rearden
٧٠. Linda
٧١. Lynnette
٧٢. Laura

٧٣. Dr. Levack
٧٤. Jerry
٧٥. Catherine
٧٦. Arthure Miller
٧٧. Gordon
٧٨. Britney
٧٩. Warren
٨٠. Sharlene
٨١. Price
٨٢. Jerome
٨٣. Gloria
٨٤. Jay
٨٥. Edith
٨٦. Maggie
٨٧. Eddie Haskel
٨٨. Rodeo Drive
٨٩. John
٩٠. Jill
٩١. Anita
٩٢. Robert
٩٣. Juan
٩٤. David Brenner
٩٥. Glenda
٩٦. Mario
٩٧. Debora
٩٨. Mr. Jones
٩٩. Amanda
١٠٠. Meryl streep
١٠١. Cosmoplitant magazine
١٠٢. Sally Jessy Raphael
١٠٣. Claudia
١٠٤. Dean
١٠٥. Mark Twine
١٠٦. Pete Sampras
١٠٧. Sandra
١٠٨. Nitrous Oxide

١٠٩. Vera
١١٠. Samanta
١١١. Lillian
١١٢. Todd
١١٣. Bob
١١٤. Angela
١١٥. Pretty Woman
١١٦. Julia Roberts
١١٧. Joshua
١١٨. Wendy
١١٩. Herve Villechaize
١٢٠. People Magazine
١٢١. Mary Pierce
١٢٢. Sylvester Stalone
١٢٣. Kenya Moore
١٢٤. David
١٢٥. Tania
١٢٦. Patsy
١٢٧. Mariame
١٢٨. Oscar Wilde
١٢٩. Donna
١٣٠. Gary
١٣١. Karma
١٣٢. Marilyn
١٣٣. Joseph Telushkin
١٣٤. Marissa
١٣٥. Kelly
١٣٦. Brad
١٣٧. Terrance
١٣٨. Connie
١٣٩. Gail
١٤٠. Endorphine
١٤١. Bonnie
١٤٢. Matilda
١٤٣. Barbra Streisand
١٤٤. Lauren Hutton

۱۴۵. Oprah Winfrey
۱۴۶. Melanie Griffith
۱۴۷. Dustin Huffman
۱۴۸. Nelson Mandela
۱۴۹. F.W. de Klerk