

۲۴۵۱۵۲

آدم‌های سمی

چگونه نقش افراد سمی را در زندگی‌مان شناسایی، کنترل و خنثی کنیم

ترجمه:

دکتر لیلیان ناصری

مترجم:

وحیده السادات

ناصری قمصری



انتشارات بکر قم

سرشناسه	: گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م. Glass, Lillian
عنوان و نام پدیدآور	: آدم‌های سمی / نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم وحیده‌السادات
مشخصات نشر	: ناصری قمصری؛ ویراستار محمد صادقی سیار.
مشخصات ظاهری	: تهران: سفیر قلم، ۱۴۰۲.
شابک	: ۲۴۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-7435-74-8
یادداشت	: فیپا
موضوع	: Toxic people : 10 ways of dealing with people : عنوان اصلی: who make your life miserable, c1995
	: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
	: سازگاری (Psychology Adjustment)
	: دشنام‌گویی Injective
	: ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
شناسه افزوده	: ناصری قمصری، وحیده‌السادات، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۶۳۸

آدم‌های سمی

نویسنده:	لیلیان گلاس
مترجم:	وحیده السادات ناصری قمصری
ناشر:	سفیر قلم
ویراستار:	محمد صادقی سیار
صفحه آرا:	لیلا حائری
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۳
قیمت:	۲۴۰/۰۰۰ تومان
شمارگان:	۱۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۷۴-۸

مرکزپخش: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن‌پست فاتحی‌داریان، پلاک ۵، طبقه دوم، انتشارات سفیر قلم تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۶.....	فصل اول: آیا شخص سمی در زندگی شما وجود دارد؟.....
۱۶.....	پرسشنامه‌ای برای شناخت اشخاص سمی.....
۱۷.....	پرسش‌های علائم عاطفی (احساسی).....
۱۸.....	پرسش‌های علائم فکری.....
۱۸.....	پرسش‌های علائم فیزیکی.....
۱۹.....	پرسش‌های علائم ارتباطی.....
۲۲.....	فصل دوم: رفتارهای سمی.....
۲۶.....	تعارفات دوپهلو.....
۲۷.....	گفتگوهای ذهنی سمی با خود.....
۲۹.....	سندرم «شوخی کردم».....
۳۰.....	با دقت به حرفهایشان گوش دهید.....
۳۴.....	فصل سوم: چه چیز باعث می‌شود افراد سمی این‌گونه رفتار کنند؟.....
۳۸.....	چرا وقتی زیبا یا موفق هستید به شما حسادت می‌کنند؟.....
۴۱.....	چرا آنها فقط شما را زمانی دوست دارند که موفق باشید یا ظاهر خوب داشته باشید؟.....
۴۳.....	چرا وقتی شکست می‌خورید از شما متنفر می‌شوند؟.....
۴۴.....	چرا آنها بعد از شناختن شما از شما متنفر می‌شوند؟.....
۴۸.....	فصل چهارم: شناسایی افراد سمی زندگیتان.....
۴۸.....	اولین نشانه‌ای که باعث می‌شود بدانید چه فردی برای شما سمی است.....
۵۰.....	چه کسی سمی است؟.....
۵۱.....	چرا برخی افراد سمی هستند؟.....
۵۲.....	افراد سمی و بیماری.....

۵۵.....	مسری بودن خلق و خوی سمی
۵۶.....	دوست شما می‌تواند برای فرد دیگری سمی باشد
۵۹.....	چه کسی برای من سمی است؟
۷۳.....	فصل پنجم: سی نوع رفتار سمی
۷۴.....	آیا این خصوصت‌ها به نظر شما آشنا نیست؟
۱۱۲.....	آیا مطالب این بخش برایتان آشنا بود؟
۱۱۴.....	فصل ششم: ۱۰ روش مقابله با افراد سمی
۱۱۴.....	کارهایی که هرگز نباید در برخورد با افراد سمی انجام دهید:
۱۳۳.....	دو روشی که هرگز نباید انجام دهید:
۱۳۶.....	فصل هفتم: روش‌هایی برای مقابله با افراد سمی و خاص
۱۳۷.....	انتخاب روش‌های خاص
۱۶۳.....	فصل هشتم: انتخاب یک روش بر اساس نقش افرادی سمی در زندگیتان
۱۶۴.....	مادران و پدران سمی
۱۶۷.....	خواهران و برادران سمی
۱۶۹.....	همسران سمی
۱۷۰.....	فرزندان سمی
۱۷۲.....	دوستان سمی
۱۷۲.....	افراد سمی
۱۷۳.....	همسایگان سمی
۱۷۴.....	افراد سمی در محل کار
۱۷۵.....	مدیران سمی
۱۷۶.....	همکاران سمی
۱۷۶.....	کارمندان سمی
۱۷۷.....	مقامات سمی
۱۷۸.....	متخصصان و کارشناسان سمی
۱۷۹.....	خدمات‌دهندگان سمی
۱۸۲.....	فصل نهم: مقابله با خشم و آسیب ناشی از یک رابطه‌ی سمی
۱۸۳.....	همیشه با خودتان صادق باشید
۱۸۳.....	معین کنید دقیقاً از دست چه کسی عصبانی هستید
۱۸۴.....	پستی و بلندی‌های احساسی را بپذیرید

۱۸۵.....	رابطه را با نوشتن نامه خاتمه دهید.....
۱۸۶.....	رابطه را با تماس تلفنی خاتمه دهید.....
۱۸۷.....	رابطه را به صورت حضوری خاتمه دهید.....
۱۸۷.....	از شخص دیگری برای خاتمه دادن به رابطه کمک بگیرید.....
۱۸۸.....	با تأثیرات خشم کنار بیایید.....
۱۹۰.....	آرامش از دانستن آنچه در اطراف ما رخ می‌دهد، به دست می‌آید.....
۱۹۰.....	موفقیت بهترین انتقام است.....
۱۹۱.....	بخشش یعنی رها کردن و ادامه دادن به زندگی است.....
۱۹۳.....	فصل دهم: اهمیت علائم آشکار افراد:
۱۹۳.....	فهرست توصیف علائم آشکار افراد سمی.....
۱۹۳.....	خلق و خوی خودتان و تأثیر سمی که ممکن است بر دیگران داشته باشد.....
۱۹۶.....	اولین تأثیرات افراد سمی.....
۱۹۸.....	پرسشنامه‌ی علائم آشکار افراد سمی.....
۱۹۸.....	نحوه‌ی لباس پوشیدن افراد سمی.....
۱۹۹.....	سبک آراستن موی افراد سمی.....
۱۹۹.....	ناخن‌های افراد سمی.....
۲۰۰.....	پوست افراد سمی.....
۲۰۰.....	بهداشت افراد سمی.....
۲۰۱.....	دهان افراد سمی.....
۲۰۱.....	زبان بدن افراد سمی.....
۲۰۲.....	حالات چهره‌ی افراد سمی.....
۲۰۳.....	نحوه صحبت کردن و مهارت‌های کلامی افراد سمی.....
۲۰۵.....	مهارت‌های ارتباطی افراد سمی.....
۲۰۸.....	روش استفاده از پرسشنامه علائم ظاهری افراد سمی.....
۲۱۰.....	فصل یازدهم: برقراری رابطه مجدد با افراد سمی
۲۱۱.....	انسان‌ها تغییر می‌کنند.....
۲۱۲.....	دانش، قدرت می‌آورد.....
۲۱۳.....	برقرار کردن ارتباط.....
۲۱۶.....	نسبت به هر واکنشی آماده باشید.....
۲۱۶.....	عشق یعنی اینکه بگویید برای رفتار سمی‌ام متأسفم.....

- ۲۱۷..... اجازه دهید خودشان تصمیم بگیرند
- ۲۱۸..... بازسازی یک رابطه‌ی سمی
- ۲۱۹..... شروع دوباره
- ۲۲۰..... درخواست کمک از شخصی که با او رفتاری سمی داشتید
- ۲۲۱..... نوازش بهتر از تنبیه است
- ۲۲۱..... تنظیم قوانین جدید برای رابطه سمی سابق
- ۲۲۲..... قوانین زیر برای برقراری ارتباط مجدد در یک رابطه کاملاً سمی ضروری است:
- ۲۲۴..... فصل دوازدهم: شروع به زندگی کنید و به زندگی خود ادامه دهید
- ۲۲۴..... از خودتان خوب مراقبت کنید
- ۲۲۶..... با خودتان خلوت کنید
- ۲۲۶..... از بدنتان مراقبت کنید
- ۲۲۷..... از ذهنتان مراقبت کنید
- ۲۲۷..... روحان را نوازش دهید
- ۲۲۷..... خودتان و موقعیتان را کاملاً درک کنید
- ۲۲۹..... منزوی نباشید
- ۲۳۰..... ظاهر خود را تغییر دهید
- ۲۳۰..... در زندگی هدف داشته باشید
- ۲۳۲..... با افراد جدید و متفاوت آشنا شوید
- ۲۳۲..... در مورد خودتان مثبت صحبت کنید
- ۲۳۳..... با خودتان رو راست باشید
- ۲۳۵..... بیایید همه با هم برنده باشیم!
- ۲۳۶..... شما نباید قربانی شوید

مقدمه

بیشتر ما با این جمله‌ی به ظاهر بی‌ضرر بزرگ شده‌ایم «چوب و سنگ می‌توانند استخوان‌های مرا بشکنند، اما کلمات هرگز نمی‌توانند به من صدمه بزنند.» ممکن است آن را با صدای بلند فریاد زده باشیم، تا حرفهای زشت یک شکنجه‌گر دروان کودکی را خنثی کنیم مانند دختر به پسر بد اخلاق که در زمین بازی ما را مسخره می‌کرد، ناسزا می‌گفت یا فحش می‌داد. ما به حال، احتمالاً هرگز به این موارد در دوران کودکی فکر نکرده بودید.

وقتی این گفته را تشریح می‌کنیم، سرشت و نادرستی آن را در می‌یابیم. در حالی که مطمئناً درست است که چوب‌ها و سنگ‌ها می‌توانند استخوان‌های فرد را بشکنند، اما این صحیح نیست که کلمات هرگز به شما آسیب نمی‌رسانند، کلمات قطعاً شما را آزار خواهند داد.

در طول سال‌ها فعالیت حرفه‌ای‌ام به عنوان متخصص ارتباطات و مشاور گفتار درمانی اهمیت باورنکردنی کلمات را دیده‌ام. من به چشم خود دیده‌ام که کلمات و اعمال زشت و افراد بدسیرت چه تأثیر مخربی بر زندگی دیگران دارد. دریافته‌ام که ما انسان‌ها چقدر شکننده و ضعیف هستیم که نه تنها چیزهای زشتی که در دوران کودکی برایمان اتفاق افتاده را به یاد می‌آوریم، بلکه در بزرگسالی نیز بر اساس کلماتی که شنیده‌ایم و اعمالی که در کودکی دیده‌ایم، زندگی می‌کنیم.

به هر حال، چرا بسیاری از ما باید در بزرگسالی به دنبال روان‌درمانی باشیم تا بتوانیم خود را از شر اعتمادبه‌نفس ضعیفی که ریشه در کودکی ما دارد خلاص کنیم؟ وقتی مردی میانسال در کارش به مشکل برمی‌خورد و احساس می‌کند که نمی‌تواند از پس آن برآید متوجه می‌شود که این تأثیر سخنان معلمش بوده است که می‌گفت: «تو هرگز به جایی نمی‌رسی.» که امروز باعث شده او نتواند از پس مشکلات برآید.

هنگامی که یک زن جوان به دلیل اختلال در غذا خوردن با یک درمانگر مشورت می‌کند، متوجه می‌شود که این اثرات دوران مدرسه است که همکلاسی‌اش به صورت خصمانه با او رفتار کرده و مدام او را «گاو چاق» صدا زده است و همین، سبب بی‌اشتهایی و بیماری او شده است. هنگامی که یک دختر کوچک خودکشی می‌کند، متوجه می‌شوید که آزار و اذیت‌های همسالان سمی‌اش او را به سمت خودکشی سوق داده است.

شگفت‌انگیز است که ببینیم چقدر این پیام‌ها و سخنان دیگران بر روی روان ما نقش بسته و بر عزت‌نفس ما تأثیر می‌گذارند و چقدر انسانها از لحاظ احساسی حساس و شکننده هستند!

آدم‌های سمی شکنجه‌گرانی هستند که سخنان منفی و کلام‌های آزاردهنده را به ما انتقال داده و سبب آزار ما می‌شوند و ما را زخمی می‌کنند و حتی گاهی اوقات ما را از بین می‌برند. یک فرد سمی می‌تواند هر کسی باشد - همکلاسی دوران کودکی، خواهر، برادر، والدین، زن، همسر، رئیس یا همکار.

یک فرد سمی کسی است که زندگی شما را مسموم می‌کند، کسی که حامی شما نیست، از دیدن رشد و موفقیت شما خوشحال نمی‌شود. کسی که آرزو می‌کند حال شما خوب نباشد. در اصل این شخص به تلاش‌های شما را برای داشتن یک زندگی شاد و سازنده خراب می‌کند. بسیاری از روانشناسان برای بهبود و بازیابی سلامت روان خود، پیشنهاد می‌کنند که با این افراد قطع رابطه کنید و رها کنید و به طور کامل ارتباط با فرد سمی زندگی خود را قطع کنید تا بتوانید به زندگی خود ادامه دهید. اگرچه این ممکن است یک روش مؤثر برای بسیاری از افراد باشد اما تنها راه مقابله با فرد سمی نیست. پس از تحقیقات زیاد متوجه شدم که گزینه‌های مختلفی هم وجود دارد و آنها را در این کتاب شرح خواهم داد.

به عنوان یک متخصص ارتباطات فردی به معنای واقعی کلمه، هزاران ساعت خود را صرف شنیدن حرفهای صدها نفر کرده‌ام که بین سن ۴ تا ۸۷ سال بودند آنها به من می‌گفتند چه چیزی ناراحتشان می‌کند. دریافتم که علت شماره یک ناراحتی مراجعینم وجود برخی از افراد سمی در زندگیشان بوده است. افرادی که زندگیشان را به جهنم تبدیل کرده بودند. شاید حق با فیلسوف معروف سائر بود که می‌گفت: «جهنم، یعنی دیگران.» همانطوری که به گفته‌های بی‌شماری گوش دادم، متوجه شدم که در حقیقت افرادی وجود دارند که برای سلامت روانی، عاطفی و جسمی دیگران خطرناک هستند،

من افرادی را دیده‌ام که به معنای واقعی کلمه پوست و استخوان شده بودند زیرا در ازدواج با یک فرد سمی گیر کرده بودند. افرادی را دیده‌ام که به خاطر خونریزی معده در بیمارستان بستری شده‌اند زیرا با مدیرانی خشن و نفرت‌انگیز کار می‌کردند. والدینی را دیده‌ام که به خاطر دزدی، مصرف موادمخدر فرزندان‌شان شغل خود را از دست داده‌اند و دچار مشکل مالی شده‌اند. دیده‌ام که زندگی یک نفر به خاطر داشتن دوستان سمی که تقریباً همه‌ی افکار او را با افکار منفی جایگزین کرده بودند و او را به نابودی کشانده بودند، من سخنان دختر بچه‌ی کوچکی را شنیده‌ام که به من می‌گفت: «امیدوارم بمیرم، چون مادرم مرا دوست ندارد.» او این احساس را داشت، زیرا مادرش تقریباً هیچ وقت خانه نبود وقتی هم از سر کار به خانه باز می‌گشت مدام سر دخترش فریاد می‌زد و او را سرزنش می‌کرد به او می‌گفت چه دختر بدی است. با گوش دادن به داستان‌های این افراد شروع به یادداشت‌برداری کردم. من شاهد ظهور الگوهای متعددی بودم و چیزهای بسیار جالب یاد گرفتم. اول از همه فهمیدم انواع مختلفی از افراد سمی وجود دارد (به صورت دقیق من گروه). دوم، کسی که برای یک نفر سمی است الزاماً برای دیگری سمی نیست. همچنین یاد گرفتم که راه‌های مختلفی برای مقابله با انواع خاصی از افراد سمی وجود دارد که می‌تواند به فرد کمک کند تا بهتر با موقعیت‌های پیش‌رو کنار بیاید و آن را مدیریت کند. پس از آن به توصیه‌های خاص به مراجعینم در مورد نحوه‌ی برقراری ارتباط با افراد سمی در زندگی خود توجه کردم که چگونه زندگی آنها تغییر کرده است. مراجعینم هر بار بیشتر می‌فهمیدند که روش‌هایی که به آنها آموزش داده‌ام چقدر در زندگی‌شان مؤثر بوده و فرقی نمی‌کرد که عامل سمی اطراف شما چه کسی باشد. مادری سرزنشگر - شوهری حسود، معلمی بداخلاق، مدیری زورگو یا حتی پیشخدمتی بی‌ادب یا پزشکی مغرور، یا فروشنده‌ای پرافاده. این افراد سمی هر کس که بودند مراجعین من اکنون اعلام کردند که می‌توانند این افراد را مدیریت کنند. حالا وقتی در کنار افراد سمی بودند کمتر استرس داشتند و کمتر احساس افسردگی می‌کردند و بسیار شادتر و توانمندتر بودند. من از این روش‌ها در زندگی خودم نیز استفاده کردم و متوجه شدم که روزهای بیشتری را با شادی می‌گذرانم. دیگر مجبور نبودم احساساتم را مخفی کنم و از اینکه حرف درستی زده‌ام یا نه دچار عذاب وجدان بشوم. وقتی که فرد سمی حرف زشتی به من می‌زد، دیگر مجبور نبودم خودم را به خاطر آنچه که «باید می‌گفتم» یا واکنشی که «باید انجام می‌دادم» و انجام ندادم، سرزنش کنم.

تصمیم گرفتیم در مورد برخورد افراد سمی اطلاعاتی به دست آوریم. به عنوان یک سخنران انگیزشی بین‌المللی، موضوع افراد سمی را در سخنرانی‌هایم مطرح کردم و متوجه شدم که همه می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند، فرقی نمی‌کند در کجای دنیا زندگی می‌کنند، شغلشان چیست، غنی هستند یا فقیر. در زندگی همه‌ی آنها افراد سمی وجود داشته، که آنها را بدبخت کرده است. در جلسه‌ی پرسش و پاسخ بعد از سخنرانی‌هایم، مخاطبانم تجربیات شخصی خود را با من در میان می‌گذاشتند و از آنها می‌پرسیدم چگونه می‌توانند با افراد سمی خاص، زندگی خود رفتار کنند. نامه‌های بی‌شماری از مردم سراسر جهان از جمله (استرالیا، آلمان، اندونزی، هند، انگلیس، آفریقا، سنگاپور، و عربستان سعودی) دریافت کردم. مردم در نامه‌هایشان روشهایی را که از سمینارهای من آموخته بودند و برای آنها کاربردی بوده است را با من در میان گذاشتند. آن‌ها وقتی فهمیدند که مشکلشان چیست و در مواجهه و درک آدمهای سمی زندگی‌شان تنها نیستند، تسلی خاطر یافتند. اینکه می‌دانستند دیگران نیز افراد سمی در زندگی خود دارند، آرامش‌بخش بود. وقتی می‌فهمیدند دیگر لازم نیست قربانی شوند، احساس قدرت پیدا کردند. آن‌ها دریافتند که بالاخره راهی برای مدیریت موقعیت‌های وحشتناکی که در برابر داشتند وجود دارد و از آزادی تازه یافته خود ابراز خوشحالی می‌کردند. تحقیقاتم نشان داد که شدت تا درباره‌ی سنت‌ها و فرهنگ‌های دیگر کشورها اطلاعات کسب کنم. دریافتیم که اندونزی یک رسم دارند که چاقو و ماسک چوبی که به شکل هیولا با دندان‌های تیز و چشمانی بزرگ است را با میخ بر سر در خانه‌هایشان می‌آویزند تا به این صورت خانه‌هایشان را از شر ارواح شیطانی پاک کنند. چینی‌ها مجسمه‌ای به شکل سگ‌های فو که بیشتر شبیه شیر است را بر روی سنگی حکاکی می‌کنند و بیرون خانه‌های خود قرار می‌دهند به این ترتیب ارواح را از خود دور می‌کنند. ژاپنی‌ها برای جلوگیری از شر نیروهای شیطانی، ستون‌های نمک را بیرون از خانه جلوی راه ورودی خانه و مغازه‌هایشان قرار می‌دهند. هندی‌ها برای جلوگیری از ارواح سمی و دفع شر نیت‌های شوم افراد سمی، شمعی روشن را در کف دست خود قرار می‌دهند و سه بار سر خود را دور شمع می‌چرخانند و هر بار به دو طرف خود تف می‌کنند. بسیاری از ایرانیان هم دانه‌های خشک‌شده‌ای به نام اسپند را روی شعله آتش می‌سوزانند تا خانه خود را از شر چشم بد یا انرژی فرد سمی دور کنند. مشابه این را مردم هند نیز انجام می‌دهند اغلب شلغم را می‌برند و دور می‌اندازند و با این کار به صورت نمادین افراد سمی (چشم شور) را از زندگی خود دور می‌کنند. بسیاری از

وقتی حرفی از شخص سمی می شنوند (چشمشان شور است) و احساس می کنند ممکن است چشم بخورند، سنجاق تیزی را که به لباسشان وصل است را لمس می کنند یا به آن اشاره می کنند، در کشورهای مختلف آمریکای لاتین گاهی اوقات به نوزادان یک سنگ یا یک مهره‌ی عقیق سیاه به لباسشان سنجاق می کنند بدین صورت او را از چشم بد حفظ می کنند. در ایتالیا، از طلسم شاخ قوچ که نماد محافظت در برابر چشم بد است استفاده می کنند. درحالی که بسیاری از کشورهای اروپای شرقی و همچنین در فرهنگ‌های آفریقایی، از مهره‌های شیشه‌ای که شبیه چشم است و یک نماد طلسم است برای باطل کردن جادوی افراد سمی یا حسود استفاده می کنند تا آن جادوها را از خودشان دور نگه دارند.

در فرهنگ‌های مختلف آسیایی، یک آینه چند ضلعی که به هم متصل می شود را درست می کنند و معتقدند که تاثیرات شیطانی را از خانه دور می کند. برخی از مردم اروپایی شرقی کیسه‌های نمک و فلفل را حمل می کنند و معتقدند نمک اثر چشم شور را که به آنها نگاه می کند را بین می برد و فلفل برای عطسه کردن، با این کار همه‌ی افکار شیطانی را از بدنشان دور می کنند. آن‌ها از اشیاء قرمز رنگ و یا پوشیدن لباس‌های قرمز رنگ برای دور کردن چشم زخم استفاده می کنند. برخی از فرهنگ‌های غربی نیز به قدرت چشم زخم اعتقاد دارند. مردم مصر از خوشبختی‌شان در زندگی صحبت نمی کنند زیرا می ترسند «ارواح شیطانی» خوشبختی را از آنها بگیرد. البته این موضوع نیز در برخی از سنت‌های خاص یهودیان نیز صادق است. یهودیان بعد از اینکه از خوبی‌ها و خوشی‌های زندگیشان صحبت می کنند از عبارت «چشم بد دور» استفاده می کنند تا چشم زخم را از خودشان دور کنند.

در سنگاپور و مالزی، پزشکان طب سنتی از یک سری گیاهان مختلف استفاده می کنند تا از جادوی چشم زخم فرد سمی جلوگیری کنند. در حالی که در چین و در مکزیک این کارهای توسط یک شفادهنده‌ی سنتی انجام می شود. تا طلسم چشم بد را که توسط یک انسان بددل منتقل می شود از بین ببرند. بسیاری از آفریقایی‌ها و کارائیبی‌ها در قسمتهای مختلف بدن عروسک‌های خیمه شب بازی سنجاق‌هایی می زنند به این امید که از وجود افراد سمی زندگیشان در امان بمانند.

بودایی‌ها معتقدند که افرادی که از طلسم‌های مختلف برای دور کردن شیاطین استفاده نمی کنند شیاطین آنها را مورد آزار و اذیت قرار می دهد و نمی توانند از خود محافظت کنند.

مهم نیست که در چه فرهنگی بزرگ شده‌ایم، انسان‌شناسان کشف کرده‌اند همه‌ی ما احساسات و عواطف مشابهی داریم، از شادی گرفته تا غم، ترس، شیک، عصبانیت، تعجب و ملال و عشق. همه‌ی ما می‌خواهیم مهربانی و احترام از طرف دیگران را تجربه کنیم. همه‌ی ما می‌خواهیم کلمات محبت‌آمیزی بشنویم که احساس کنیم آدم مهمی روی زمین هستیم. متأسفانه، در دنیای متخاصم و اغلب زشت امروزی، فشارهای جامعه و ناامنی‌ها و احساس بی‌کفایتی سبب شده است رفتاری که بر پایه‌ی کرامت و احترام است و همه ما سزاوار آن هستیم، محدود گردد.

اگر بیاموزیم، سموم سخنان افراد سمی را که می‌شنویم چگونه خنثی کنیم، می‌تواند به ما کمک کند نفرت و خشمی که در زندگی، ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند از بین ببریم. و دیگر هیچ برادری از برادرش متنفر نباشد.

هر روز می‌بینیم که چگونه جادوی رفتاری افراد سمی در زندگیمان منجر به ویرانگری شود. امروزه، دیگر نیازی نیست نگران این باشید که چگونه افراد سمی را از زندگیتان حذف کنید و دیگر قربانی زخم‌زبان‌هایشان نباشید. شما دیگر هدف زخم‌زبان‌های این افراد قرار نخواهید گرفت و همچنین خواهید آموخت در زندگیتان به افرادی با این خصوصیت‌ها چگونه رفتار کنید. با مطالعه این کتاب، روش‌های جدیدی برای رفتار با آدم‌های سمی و آزاردهنده‌ی زندگی خود، خواهید آموخت. این کتاب نه تنها راهنمای بقا برای کمک به شما برای تعامل بهتر با افراد سمی زندگیتان خواهد بود، بلکه برای جلوگیری از تبدیل شدن شما به یک فرد سمی برای خود و دیگران مؤثر خواهد بود. هدف این کتاب دو مورد است در بخش اول آزمونی برای شناسایی افراد سمی و شناسایی سی‌نوع افراد سمی آمده است که می‌تواند به شما کمک کند افراد سمی زندگی خود را شناسایی کنید و نحوه برخورد با آنها را بیاموزید. همچنین می‌توانید برخی از نظرات سمی رایجی که افراد سمی بیان می‌کنند را شناسایی و درک کنید که چرا آنها را بیان می‌کنند. بخش دوم کتاب ده روش موفق برای مقابله‌ی مؤثر و آسان با یک فرد سمی را به شما آموزش می‌دهد تا دیگر مجبور نشوید احساسات منفی را در درونتان حفظ کنید. شما بهترین روش‌ها را برای رفتار با افراد سمی خاص و همچنین با هریک از سی‌نوع آدم سمی در زندگی روزمره خود خواهید آموخت. همچنین خواهید آموخت که چگونه یک رابطه‌ی سمی را احیا کنید یا در را برای همیشه روی آنها ببندید و آنها را کنار بگذارید. این کتاب ممکن است شما را بخنداند و یا شما را به گریه بیندازد ممکن است با افراد داستان

هم‌ذات‌پنداری کنید. این‌ها افرادی حقیقی هستند که در طول سفرم با آنها مصاحبه کرده‌ام و یا در مطب خصوصی‌ام با آنها کار کرده‌ام. دیگر مجبور نیستید از درد معده یا کهیر رنج ببرید، پرخوری یا کم‌خوری کنید، به بیماری قلبی یا حتی سرطان مبتلا شوید، یا در مورد آن شخص سمی زندگیتان به منفی‌گرایی، عصبانیت و نفرت روی بیاورید. این کتاب به شما مجموعه‌ای از روشهای سریع، آسان و مؤثر را آموزش خواهد داد که به بسیاری از مراجعین من کمک کرده است تا نحوه‌ی رفتارشان را با افراد سمی زندگیشان مدیریت کنند.

در نهایت این کتاب برای کمک به شما طراحی شده است تا به فرد بهتری تبدیل شوید و همین‌طور برای خود و دیگران فردی سمی نباشید. با یادگیری نحوه برخورد با افراد سمی و رهایی از استرس و برقراری ارتباط بیشتر فرصت خواهید داشت تا روابط شخصی و تجاری غنی‌تر و سازنده‌تری ایجاد کنید. با افزایش عزت‌نفس، شما شادتر و دوست‌داشتنی‌تر خواهید شد. حتی ممکن است وضعیت مالی شما را بهبود بخشد. با تجهیز خود به روشهای مقابله با فشارهای افراد سمی، آزادتر، رهاتر و همچنین خلاق‌تر خواهید شد.

به این ترتیب قدرت ریسک‌پذیری شما بیشتر می‌شود و می‌توانید زندگی غنی‌تر داشته باشید.

وقتی یاد می‌گیرید که چگونه بار سنگینی را از دوش خود بردارید و قلبتان را از غم و اندوه تهی کنید، اتفاقات جادویی برای شما رخ خواهد داد. شما جهان را به عنوان مجموعه‌ای از امکانات جدید خواهید دید. با استفاده از روش‌های این کتاب، دیگر هرگز قربانی افراد سمی نمی‌شوید.