

۱۳۳۰۰۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آدم‌های سمی

لیلیان کلاس

هدی ممدوح



چاپخانه اندیشه

mikhana.ir.com

گلاس، لیلیان، ۱۹۸۲ م - Glass, Lillian
 آدم‌های سمی / لیلیان گلاس، ترجمه اهدی ممدوح
 تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۷.
 ۳۱۲ ص. - مس. ۸/۱۳×۸/۲۱ - ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۶-۶

فیبا

Toxic people: 18 ways of dealing with people who make your life miserable, 1995.

اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict

سازگاری (Adjustment (Psychology

دشنام‌گویی Injunctive

ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication

ممدوح، هدی، ۱۳۹۷ - مترجم

۱۳۹۷ الف ۶۳۷ BF

۱۸۸/۲

۵۷۲۲۲۰۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یرانداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مرکز بخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish8693@gmail.com
 t.me/chabok_andish

• آدم‌های سمی

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: لیلیان گلاس

• ترجمه‌ی: هدی ممدوح

• حرف‌نگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۶-۶

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۲۳	فصل ۱: آیا در زندگی شما آدم سمی وجود دارد؟
۲۳	سؤالات مربوط به شناسایی افراد سمی
۲۴	علائم احساسی و عاطفی
۲۶	علائم رفتاری
۲۶	علائم فیزیکی
۲۷	علائم ارتباطی
۲۸	تفسیر پاسخ‌های شما
۳۱	فصل ۲: رفتارهای سمی
۳۲	حرف‌های سمی
۳۴	همیشه در دسر درست می‌کنید و لذت نازاحتی می‌شوند
۳۶	کتابه یا حرف‌های دورپلو واقعاً چه می‌گویند و چه منظوری دارند
۳۷	حرف‌های سمی در مورد خودتان
۴۰	سندروم داشتم شوخی می‌کردم
۴۲	به دفت گوش کنید
۴۲	فحش و ناسزا تنها کلمات سمی نیستند که وجود دارند

- فصل ۳: چه چیز باعث رفتارهای آدم‌های سمی می‌شود ۴۷
- حسادت: ریشه‌ی تمام مسمومیت‌های رفتاری ۴۷
- چرا وقتی زیباتر یا موفق‌تر از آن‌ها شوید، از شما بدشان می‌آید؟ ۵۳
- چرا تنها وقتی موفق و زیبا هستید شما را دوست دارند؟ ۵۶
- چرا وقتی شکست می‌خورید و می‌بازید، از شما متنفر می‌شوند ۵۹
- چرا وقتی با شما دوست و صمیمی می‌شوند از شما متنفر می‌شوند؟ ۶۱
- شما نمی‌توانید همه را راضی نگه‌دارید پس سعی کنید از خودتان راضی باشید ۶۳
- فصل ۴: چگونه آدم‌های سمی زندگی خود را تشخیص دهیم ۶۵
- آدم سمی کیست؟ ۶۸
- چرا آدم‌های سمی می‌شوند؟ ۶۹
- آدم‌های سمی و بیماری‌های ناشی از ارتباط با آن‌ها ۷۱
- سرایت احساس سمی دیگران به شما ۷۵
- آدم‌های سمی شما را به بد شدن سوق می‌دهند ۷۷
- دوست یک نفر می‌تواند آدم سمی زندگی کسی دیگر باشد ۷۸
- آدم‌های سمی گذشته‌ی شما ۸۱
- فصل ۵: سی نوع آدم سمی ۹۴
- سرکوفت زن ۹۷
- پر حرف ۹۸
- خود ناپودگ ۱۰۰
- فراری ۱۰۲
- آتش‌فشان خاموش ولی مرگبار ۱۰۳
- خبرچین ۱۰۶
- مشترک‌نصیبی ۱۰۸
- قربانی ۱۰۹
- دوروی خائن ۱۱۱
- پهلوان پنبه‌های بی‌اراده ۱۱۳
- فرست‌طلب‌ها ۱۱۵
- زورگوه‌های بدجنس ۱۱۶

۱۱۸	افراد لوده
۱۲۰	دست و پا چلفتی‌های بی‌خبر
۱۲۱	روائی‌ها
۱۲۳	دروغگوهای مزخرف
۱۲۶	مداخله‌گرها
۱۲۷	خسیس‌های بیچاره
۱۲۹	افراطی‌ها / تعصب‌ها
۱۳۰	خودشیفته‌ها
۱۳۲	چاپلوس‌ها
۱۳۳	مظاهران مذهبی
۱۳۴	خودپرتربین‌ها
۱۳۵	رقیب‌ها
۱۳۷	کنترل‌گرها
۱۳۹	منتقدهای شاکی
۱۴۰	عقل کل مغرور
۱۴۱	بی‌احساس‌های بی‌عاطفه
۱۴۳	کج‌خیال‌های شکاک
۱۴۳	فتنه‌گرها
۱۴۸	فصل ۶: ده تکنیک برای مقابله با افراد سمی
۱۴۹	تکنیک رفع فشار و عصبانیت
۱۵۱	تکنیک حاضر جوابی
۱۵۵	تکنیک فکر کردن موقوف
۱۵۶	تکنیک آینه
۱۵۹	تکنیک مقابله مستقیم
۱۶۰	تکنیک سؤال پیچ کردن
۱۶۱	تکنیک داد و فریاد
۱۶۴	تکنیک عشق و مهربانی
۱۶۶	تکنیک خیال پردازی

۱۶۹	تکنیک بریدن
۱۷۴	فصل ۷: تکنیک‌های قابل استفاده در مقابل برخی از افراد سمی
۱۷۶	سزکوفتزن‌ها
۱۷۷	پرحرف
۱۷۸	خودنابودگر
۱۷۹	فراری
۱۸۰	آتش‌فشان خاموش ولی مرگبار
۱۸۱	خیرچین
۱۸۲	مشترک‌عصبی
۱۸۳	قربانی
۱۸۳	دوروی خائن
۱۸۴	پهلوان پنبه‌های بی‌اراده
۱۸۴	فرصت‌طلب‌ها
۱۸۵	زورگوهای بدجنس
۱۸۷	لوده‌ها
۱۸۷	دست و پاچلفتی‌های بی‌خبر
۱۸۹	روانی‌ها
۱۹۰	دروغگوهای مزخرف
۱۹۱	مداخله‌گرها
۱۹۳	خسین‌های بیچاره
۱۹۳	افراطی‌ها/ متعصب‌ها
۱۹۴	خودشیفته‌ها
۱۹۵	چاپلوس‌ها
۱۹۶	متظاهران مذهبی
۱۹۷	خودپرتربین‌ها
۱۹۸	رقیب‌ها
۲۰۰	کنترل‌گرها
۲۰۱	منتقدان شاکلی

- عقل کل مفرور ۲۰۲
- پخچال‌ها ۲۰۳
- کج خبیل‌های شکاک ۲۰۴
- فته‌گرها ۲۰۵
- فصل ۸: انتخاب تکنیک براساس نقس فرد سمی در زندگی شما** ۲۰۹
- پدر و مادرهای سمی ۲۱۰
- خواهر و برادرهای سمی ۲۱۲
- همسر سمی ۲۱۵
- فرزند سمی ۲۱۶
- دوستان سمی ۲۱۸
- عشق سمی ۲۱۹
- همسایه‌ی سمی ۲۲۰
- مشتریان سمی ۲۲۱
- رئیس سمی ۲۲۱
- همکاران سمی ۲۲۳
- زبردستان سمی ۲۲۳
- مسئولان سمی ۲۲۴
- تحصیل‌کرده‌ی سمی ۲۲۵
- خدمتانی‌های سمی ۲۲۷
- ما می‌توانیم انتخاب کنیم ۲۲۸
- فصل ۹: طرز برخورد با خشم و آسیب ناشی از یک رابطه‌ی سمی** ۲۳۰
- با خودتان صادق باشید ۲۳۱
- از چه کسی عصبانی هستید ۲۳۲
- احساسات متفاوت را بیفزایید ۲۳۴
- به وسیله‌ی نامه به رابطه‌ی خود پایان دهید ۲۳۴
- به وسیله‌ی تلفن به رابطه‌ی خود پایان دهید ۲۳۸
- حضورى به رابطه‌ی خود پایان دهید ۲۳۸
- از شخص دیگری کمک بگیرید ۲۳۹

- ۲۳۹ عصبانیت خود را مدیریت کنید
- ۲۳۹ هرگز از خشونت استفاده نکنید
- ۲۴۰ خشم خود را از طریق فیزیکی از بین ببرید
- ۲۴۰ خشم خود را از طریق صحبت کردن از بین ببرید
- ۲۴۰ خشم خود را با نوشتن از بین ببرید
- ۲۴۱ خشم خود را با باره کردن عکس از بین ببرید
- ۲۴۱ خشم خود را با حمام کردن از بین ببرید
- ۲۴۲ خشم خود را با پس دادن هدایا از بین ببرید
- ۲۴۲ بدانید که با هر دستی بدهید با همان دست پس می‌گیرید
- ۲۴۳ موفق شدن بهترین راه برای انتقام است
- ۲۴۴ بی‌خیال باشید و به زندگی خود ادامه دهید
- ۲۴۶ فصل ۱۰: اهمیت خود ظاهری شما تصویر سمی
- ۲۴۶ حالت روحی شما و تأثیر منفی که روی دیگران می‌گذارد
- ۲۴۹ اولین تأثیر سمی
- ۲۵۱ فهرست ویژگی‌های ظاهری شما
- ۲۶۳ استفاده درست از آگاهی از ویژگی‌های ظاهری سمی
- ۲۶۵ فصل ۱۱: احیای رابطه‌ی سمی
- ۲۶۶ افراد تغییر می‌کنند
- ۲۶۷ دانایی توانایی است
- ۲۷۰ برقراری ارتباط
- ۲۷۰ نامه
- ۲۷۲ تلفن
- ۲۷۳ ملاقات حضوری
- ۲۷۳ هر عکس‌العمل را بیذیرید
- ۲۷۴ عشق یعنی این‌که بگویید از سمی بودن خود متأسف هستید
- ۲۷۵ تلافی کنید
- ۲۷۶ رابطه‌ی سمی را باز سازی کنید
- ۲۷۷ از نوع شروع کنید

- از فردی که نسبت به او سمی بودید کمک بخواهید ۲۷۸
- مراقب حرف‌هایتان باشید ۲۷۸
- فاصله بین دوستی و دشمنی بسیار کم است ۲۷۹
- برای رابطه‌ی سمی قبل قوانین جدیدی وضع کنید ۲۸۰
- فصل ۱۲: به زندگی خود ادامه دهید ۲۸۳
- از خودتان به خوبی مراقبت کنید ۲۸۴
- زمانی برای تنهایی خود اختصاص دهید ۲۸۵
- از بدن خود مراقبت کنید ۲۸۶
- از ذهن خود مراقبت کنید ۲۸۶
- از روح خود مراقبت کنید ۲۸۷
- فهرست تهیه کنید ۲۸۹
- از خانه بیرون بیاوید ۲۹۰
- خود را احیاء کنید ۲۹۰
- در زندگی خود به دنبال مأموریتی باشید تا به آن معنا دهید ۲۹۳
- با خودتان صادق باشید ۲۹۳
- بیاوید برنده باشیم ۲۹۷
- نباید قربانی باشیم ۳۰۱
- سخنان بزرگان در مورد آدم‌های سمی ۳۰۴

مقدمه

شاید با سنگ و چوب بتونی به من صدمه بزنی ولی
معلمن باش، تو همین و حرف های توهیح آسیبی به
من نمی زنه.

اکثر ما دوران کودکی را با این جملات معضومانه گذرانده ایم؛ هر یک از ما بارها و بارها در دعوای که با دوستان و همسن و سال هایمان داشته ایم این جمله را از ته دل فریاد زده ایم تا صدای بچه هایی را که با حرف هایشان ما را آزار می دادند، به ما طعنه می زدند و یا مسخرمان می کردند خفه کنیم. اما، وقتی بزرگتر شدیم جمله ی معروف «از یک گوش بشنو و از گوش دیگر در کن» در خیلی از موارد زندگی به درد ما خورده و برایمان راهگشا بوده است، اما با کمی تأمل و دقت در این جمله می توانی ببینی برد که این جمله می تواند در عین درست بودن، بسیار نادرست و نابه جا نیز باشد. اگر چه به میزان آسیب رساندن و صدمه زدن سنگ و چوب واقف هستیم و نیازی به ارائه ی دلیل و برهان نیست. همه می دانند که سنگ و چوب قاعدتاً در داور هستند

و چه بسا صدمه‌های جبران‌ناپذیری را به انسان وارد آورند، اما اگر قبول کنیم که حرف‌ها و سخنان دیگران نمی‌توانند به ما آسیبی وارد نمایند، راه را به اشتباه رفته‌ایم. همه‌ی ما تجربه‌های تلخی از طعنه‌ها و کنایه‌های افراد دیگر داشته‌ایم که با شنیدن آن‌ها بسیار ناراحت شده‌ایم.

همان حرف‌ها و زخم‌زبان‌هایی که حتی گاهی تا هفته‌ها ما را در لاک تنهایی خود فرو برده و باعث می‌شود در تمام اجتماعات و مهمانی‌ها منزوی باشیم و حتی در میان دوستانمان احساس شرمندگی و سرافکندگی کنیم.

تجربه‌ی سال‌ها پشت سر گذاشته‌ام به عنوان یک مشاور و متخصص امور فردی و روابط اجتماعی، مرا بر آن داشته است تا تأثیر عمیق حرف‌ها و سخنان را دریابم و در واقع بتوانم قدرت سلاح نامرئی زبان را بشناسم. پس از گذران این مدت توانستم میزان تأثیرات نامطلوب افراد نابکار و نادرست را در زندگی دیگران دریابم و بفهمم که انسان‌ها چه اندازه در مقابل اعمال و سخنان اطرافیان خود آسیب‌پذیر و بی‌دفاع هستند. این یک واقعیت است که نوع انسان نه تنها نمی‌تواند لحظات تلخ دوران خردسالی را از ذهن خود بیرون کند، بلکه احساس رفتار و شیوه‌ی زندگی‌اش در بزرگسالی را هم تحت تأثیر همان رویدادها، دیده‌ها و شنیده‌ها بنا می‌نماید.

همان حرف‌های ریز و درشت دوران کودکی هستند که باعث می‌شود با مشکلات شخصیتی و دردهای روحی و روانی بزرگ شویم. به همین دلیل اکثریت جامعه‌ی بشری در سنین بزرگسالی نیازمند مشاور و روان‌شناس است تا خود را از بند طعنه‌ها، توهین‌ها و تلقین‌هایی که در کودکی به جان او رسوخ کرده و اعتماد به نفس را گرفته، رها سازد.

مردی که سال‌هاست کار یکسواخت و خسته‌کننده‌ای دارد، در میان‌سالی هم‌چنان بدون کوچک‌ترین بسرفتمی به آن ادامه داده و یک لحظه هم فکر نمی‌کند آن را تغییر دهد. چنین فردی احتمالاً در دوران مدرسه بارها از آموزگارش شنیده که او را سرزنش کرده و می‌گفتند: «تو به هیچ دردی نمی‌خوری»، «تو به هیچ جا نمی‌رسی». این جملات، همان چیزهایی هستند که در طول رشد او، در وجودش نفوذ کرده و او

را به این باور رسانده‌اند که باید با شرایط موجود کنار بیاید و بپذیرد که بود و نبودش در این دنیا هیچ فرقی با هم ندارد.

زن جوانی را می‌شناسم که برای درمان بی‌اشتهایی بیمارگونه‌اش به مشاور مراجعه کرده بود، پس از یک دوره درمان و ساعت‌ها تلاش او و مشاورش به این نتیجه می‌رسند که تمام عادت‌های نامناسب غذایی و وعده‌های نامنظمش رابطه در دوران تحصیل او دارد.

در حقیقت، علت رفتار امروز آن زن هم‌کلاسی‌هایش در سال‌های دور بوده‌اند که او را همیشه «خرس‌گنده» و «چاق» خطاب می‌کردند و خواه ناخواه وی را به این باور رسانده بودند که یک موجود بی‌مصرف و پرخور است. همین نکته منجر به واکنش غیرارادی در زن جوان شده و او را به وسواس بی‌اشتهایی مبتلا ساخته بود.

مورد دیگر که بسیار ناراحت‌کننده و دردناک است، دختر کوچکی بود که دست به خودکشی می‌زدند با کنکاش در زندگی شخصی‌اش به این نکته رسیدیم که او از نیش‌زبان دوستان و همسالان خود به تنگ آمده و آزارهای بی‌حد آن‌ها به قدری خسته و ناتوانش کرده بود که دست از زندگی می‌کشد.

نمی‌توان باور کرد این پیام‌ها و حرف‌های اطرافیان تا چه اندازه می‌توانند در روح و روان ما رسوخ کنند و اعتماد به نفسمان را از بین ببرند، اگر انسان‌ها بفهمند که چقدر در مقابل رفتار دیگران آسیب‌پذیر و شکننده هستند قطعاً حیرت‌زده خواهند شد.

این شکنجه‌گران که با حرف‌های زشت خود قلب ما را می‌شکنند، زخم بر روح و روانمان می‌نشانند و حتی گاهی ما را ناتوان می‌سازند «آدم‌های سمی» زندگی ما هستند. هیچ فرقی ندارد این آدم سمی می‌تواند هر کسی باشد؛ از هم‌کلاسی دوران کودکی گرفته تا همکار و رئیس دوران بزرگسالی، حتی خواهر و برادر و پدر و مادرمان هم می‌توانند این لقب را به خود اختصاص دهند و دردناک‌تر از آن، شاید عشق زندگی و یا همسرمان!

آدم‌های سمی کسانی هستند که زهر در تمام سطوح زندگی‌تان می‌پاشند، کسی که چتر حمایتش را هرگز به سر شما پهن نکرده و هیچ وقت از رشد و پیشرفت شما

خوشحال نخواهد شد، سعادت و خوشبختی شما را نمی‌خواهد و چشم دیدن کامیابی‌تان را ندارد. یک کلام، آدم سمی تمام تلاش شما را برای داشتن زندگی شاد و موفق ضایع کرده و هر چه رسیده‌اید پنبه می‌کند!

اکثر قریب به اتفاق روانشناسان توصیه می‌کنند برای داشتن روحی شاد و فکری سالم و آزاد هر گونه راه ارتباطی با چنین افرادی را مسدود نمایید، آن‌ها را به طور کامل رها سازید و هرگز به زندگی خود راهشان ندهید، به این ترتیب می‌توانید از جان و روان خود در مقابل آن‌ها محافظت کنید.

البته این شیوه اگر چه می‌تواند اقدام مفید و کارسازی باشد، اما در حقیقت فقط یکی از راه‌های مقابله با آدم‌های سمی است، من طرق مختلفی پیشنهاد می‌کنم که قصد دارم در این کتاب آن‌ها را برای شما تشریح کنم.

من به عنوان یک متخصص در امور روابط فردی و اجتماعی، هزاران ساعت از عمرم را صرف شنیدن حرف‌ها و درد و دل‌های مراجعین کرده‌ام، مراجعینی که میان آن‌ها کودک چهار ساله و حتی یک پیر مرد هشتاد ساله هم دیده‌ام، همگی‌شان از تجربه‌ها، دردها و مشکلاتشان برای من می‌گفتند؛ از این‌که در زندگی‌شان هیچ احساس خوشبختی و خوشحالی نمی‌کنند، خیلی از آن‌ها این حس نارضایتی را از دوران کودکی با خود به دوش کشیده‌اند و حالا پس از سال‌ها در صدد رفع و چاره‌جویی آن بر آمده بودند. پس از جلسات‌های متمادی و جلسات متناوب مشاوره، از میان حرف‌هایشان به این نتیجه می‌رسیدم که علت اصلی ناکامی و عدم حس رضایت از زندگی‌شان برمی‌گردد به آدم‌های سمی اطرافشان! آدم‌هایی که با حرف‌ها و اعمال و رفتارشان زندگی آن‌ها را جهنم کرده بودند.

شاید «ژان پل سارتر» فیلسوف نامی درست گفته است که:

این دیگران هستند که زندگی را برای ما جهنم می‌کنند.

وقتی پای درد دل مراجعینم می‌نشیم به این نکته پی می‌برم که افراد بسیاری در زندگی هر فرد وجود دارند که بودنشان مثل سم مهلکی برای سلامت جسم و جان و پاکی روح آن‌ها خطرناک است. کسانی که چون خودشان زندگی آشفته و ناآرامی داشته‌اند و در طول عمرشان نابسامانی و ناهنجاری‌های چندی تجربه کرده‌اند، مانند همان سنگ و چوب‌هایی هستند که عمیقاً به اطرافیان خود آسیب می‌رسانند. من به شخصه در طول سال‌ها پشت سر گذاشتم در این حرفه، کسانی را دیده‌ام که به دلیل خونریزی معده در بیمارستان بستری شده‌اند و هنگامی که درباره‌ی علت بیماری در زندگی‌شان پرس‌وجو می‌کردم متوجه شدم همکار و یا رئیس داشته‌اند که بدجنس و کینه‌توز بوده و شرایط محیط شغلی را نامن و آشفته می‌ساخته‌اند پدر و مادرهای زیادی را دیدم که به خاطر مشکل اعتیاد فرزند نوجوانشان، موقعیت شغلی خود را از دست داده و سکان هدایت زندگی از دستشان خارج شده. آن‌ها حتی به خاطر همین نکته در بحران اقتصادی هم گرفتار شده بودند. به عنوان یک مشاور افراد بسیاری را دیدم که زندگی خود را به طور کامل به ورطه‌ی نابودی کشانده‌اند، چرا که دور و برشان مثل مور و ملخ آدم‌های سمی ریخته است. آدم‌هایی که خواسته و ناخواسته افکار پاک آن‌ها را به خیال‌های منفی و بحرب تبدیل کرده‌اند. طی یکی از جلسات مشاوره با دختر کوچکی ملاقات داشتم که می‌گفت: «دلیم نمی‌خواد به زندگی ادامه بدم. دوست دارم بمیرم. چون ماهم اصلاً مرا دوست نداردا» طفل کوچک خیال می‌کرد هیچ جایگاهی در قلب مادرش ندارد، چون مادر یا کنار دخترک نبود و یا اگر هم حضور فیزیکی داشت محبتش را بروز نمی‌داد و همواره بر سر فرزندش فریاد می‌کشید، همین‌ها این بهم را به دخترک القا کرده بود که دختر خوبی نیست و مادرش او را نمی‌خواهد.

هنگام جلسات مشاوره با شنیدن حرف‌های مراجعینم یادداشتهایی بر می‌داشتم که با خواندن آن‌ها توانستم به الگویی دست‌یابم و چیزهای جالبی بفهمم، اول از همه این‌که آدم‌های سمی چیزی بالغ بر سی نوع مختلف هستند و نکته‌ی دوم این‌که یک

فرد می‌تواند در مواجهه با یک آدم، سمی باشد و در عین حال مقابل آدم دیگری سمی نباشد که هیچ حتی می‌تواند دوستی صمیمی هم باشد.
به همین ترتیب دریافتیم که راه‌های گوناگونی برای تقابل و تعامل با افراد سمی وجود دارد.

پس از این‌که برای مراجعین راه‌ها و تکنیک‌های مقابله با آدم‌های سمی را توضیح می‌دادم و به آن‌ها می‌آموختم چگونه با این قبیل آدم‌ها در زندگی‌شان مواجه شوند، همگی متوجه شدند که تا چه اندازه راهکارهای ارائه شده مفید و کاربردی هستند، راهکارهایی که در مقابله با تمامی آدم‌های سمی قابل استفاده‌اند.
از یک مادر غرغرو گرفته تا همسری حسود، پزشکی مغرور و متکبر یا فروشنده‌ای دروغگو و پر ادعا، حتی استاد و معلم‌های بد دهن و همکارهایی مراجع را هم می‌توان با تکیه بر همین تکنیک‌ها در زندگی پشت سر گذاشته و بداندیم با هر کدام چگونه باید برخورد کرد.

تقریباً همه‌ی آن‌ها می‌گفتند که پس از به کار بستن این راهبردها دیگر مثل قبل دلگیر و افسرده نیستند و وقتی با آدم‌های سمی زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند به خوبی می‌دانند چه‌طور رفتار نمایند تا شادتر و خوشبخت‌تر باشند.

خود من با استفاده از همین نکات و تکنیک‌ها دیگر احساسات و عواطف خود را خاموش و سرکوب نمی‌کنم و به قولی دیگر چیزی را در دل خود نمی‌ریزم، پس از آن هرگز برای فکرهای مختلف درباره‌ی درست بودن و غلط بودن حرف‌ها و رفتارهایم غمگین و افسرده نشدم، در پلایخ به رفتار و گفتار ناپسند آدم‌های سمی، خود را به خاطر کارهایی که باید انجام می‌دادم و یا حرکاتی که نباید از من سر می‌زد ملامت و سرزنش نکرده و هرگز پس از آن به چشم یک مجرم گناهکار به خود نگاه نکردم، از همین رو تصمیم گرفتم هر آن‌چه درباره‌ی چگونگی رفتار با آدم‌های سمی می‌دانم در اختیار دیگران نیز قرار دهم تا آن‌ها هم مثل من زندگی زیباتر و شیرین‌تری را تجربه کنند.