آدم های سمی چه کسانی هستند؟

تبیان: آدم‌های سـمّی همه‌جا حضور دارند. آن‌ها نه‌تنها زندگی‌تان را نابود می‌کنند و جلوی پیشـرفت شـما را می‌گیرند، بلکه می‌توانند شما را تا سطح خودشان پایین بیاورند و شما را نیز به یک فرد سمّی تبدیل کنند.

همان‌قدر که سم‌زدایی از بدن با خودش افزایش بهره‌وری درنتیجه سلامت جسمانی را به همراه دارد، با بیرون کردن این افراد از زندگی‌تان آرامش خاطر هم نصیبتان خواهد شد. خوشبختانه راه‌هایی برای مقابله با این افراد وجود دارد. هدف این مقاله آگاهی رسـاندن درباره شناسایی این افراد، چگونگی برخورد با آن‌ها و به حداقل رساندن آسیب آن‌ها است.

افراد سمّی منطق را زیر پا می‌گذارند. برخی از آن‌ها از تأثیر منفی خودشان بر اطرافیانشـان بی‌اطلاع هسـتند و برخی دیگر به‌ظاهر از ایجاد آشـوب و عصبانی کردن دیگران لذت می‌برند.

یادگیری چگونگی برخورد با افراد مختلف مهم اسـت؛ افراد سـمّی هرگز ارزش تلف کردن وقت و انرژی شمارا ندارند و چه بسیار که از هر دو می‌گیرند. افراد سمّی پیچیدگی، نزاع و بدتر از همه، استرس بیهوده ایجاد می‌کنند.

تحقیقات اخیر از دانشـگاه فریدریش شیلر در آلمان نشان می‌دهد که افراد سـمّی تا چه حد خطرناک هسـتند. محققان دریافتند مواجهه با محرکی که احساسات منفی قوی ایجاد می‌کند، درست شبیه مواجهه با افراد سمّی هستند که سبب می‌شـود مغز فرد مورد بررسی واکنش‌های استرسی شدیدی را بروز دهد. خواه نامش یک نگرش منفی، بی‌رحمی، سندروم قربانی یا تنها دیوانگی محض باشـد، این افراد به مغز شما اسـترس شدیدی وارد می‌کنند که باید به هر قیمتی از آن دوری‌کنید.

مطالعات مدت‌ها است نشـان داده‌اند که استرس می‌تواند تأثیری منفی و درازمدت بر مغز داشـته باشـد. حتی مواجهه چندروزه با استرس، سودمندی یاخته‌هـای عصبی در هیپوکَمپس را به خطر می‌اندازد؛ ناحیه مهمی از مغز که مسئول استدلال و حافظه اسـت. هفته‌ها استرس سبب لطمه برگشت‌پذیر به سـلول‌های مغزی می‌شود و ماه‌ها استرس می‌تواند آن‌ها را برای همیشه نابود کند. افراد سـمّی شـمارا فقط بدبخت نمی‌کنند بلکه واقعاً به مغز شما آسیب می‌رسانند.

توانایی کنترل احساسـات و آرام ماندن تحت‌فشـار، رابطه مسـتقیمی با عملکرد شما دارد. تَلنت‌اِسمارت (TalentSmart) تحقیقی را بر روی بیش از یک‌میلیون نفر انجام داده اسـت. آن‌ها دریافتند ۹۰٪ از افرادی که بهترین عملکرد رادارند، آن‌هایی هسـتند که در مواقع استرس قادرند احساساتشان را مهار کنند و می‌توانند آرام بمانند. یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های آن‌ها، توانایی شناسایی افراد سمّی و دورنگه داشتن آن‌ها است.

اغلب گفته می‌شـود هر آدمی برآیندی از پنج‌نفری است که بیشترین وقت خود را با آن‌ها می‌گذراند. حال اگر شـما فقط به یکی از آن پنج نفر هم اجازه سـمّی بودن بدهید، به‌زودی خواهید دید که آن‌یک نفر چقدر قادر است جلوی موفقیت شما را بگیرد.

نمی‌توانید امیدوار باشید از افراد سـمّی فاصله بگیرید، مگر این‌که آن‌ها را بشناسـید. برای این کار کسانی که مردم‌آزار هستند یا صرفاً بودن در کنارشان دشوار است را از آن‌هایی که واقعاً سمّی هستند، جدا کنید.

نکات زیر درباره انواع افراد سمّی است که باید به هر قیمتی از آن‌ها فاصله بگیرید تا خودتان سمّی نشوید.

۱. شایعه‌پردازها

«ذهن‌هـای بـزرگ از ایده‌ها، ذهن‌های متوسـط از رویدادها و ذهن‌های کوچک از افراد سخن می‌گویند.» (اِلنور روزولت)

شـایعه‌پردازها از بدبختی دیگران لذت می‌برند. شاید در ابتدا سرک کشیدن به لغزش‌های شـخصی و حرفه‌ای دیگران مایه سـرگرمی باشد اما باگذشت زمان خسـته‌کننده می‌شود و به شما احساس شـرم می‌دهد و دیگران را نیز می‌رنجاند. نکات مثبت و پندهای بسـیار از افراد جالب آن‌قدر زیاد هستند که نیاز نیست وقت خود را با صحبت از بدبختی دیگران هدر دهید.

۲. دمدمی‌مزاج‌ها

برخی افراد هیچ کنترلی روی احساساتشان ندارند. آن‌ها شما را به باد فحش خواهند گرفت، احساساتشـان را به شما فرافکنی خواهند کرد و در تمام مدت تصور می‌کنند شـما باعث بی‌قراری آن‌ها شده‌اید. دور انداختن دمدمی‌مزاج‌ها از زندگی‌تان دشوار اسـت، زیرا کنترل نداشتن آن‌ها روی احساساتشان باعث می‌شود به حالشان تأسف بخورید. گر چه وقتی همه راه‌های دیگر بسته باشند، افراد دمدمی‌مزاج از شـما به‌عنوان توالت احساسی خود استفاده می‌کنند و باید به هر قیمتی از آن‌ها دوری کرد.

۳. قربانی‌ها

شناسایی قربانی‌ها دشوار است چون شما نخست با مشکلات آن‌ها همدردی می‌کنید اما باگذشت زمان، متوجه می‌شـوید «زمان احتیاج» آن‌ها، همه‌وقت شماست. قربانی‌ها در عمل هرگونه مسئولیتی را کنار می‌زنند و هر سرعت‌گیر پیش رویشـان را یک کوه غیرقابل صعود جلـوه می‌دهند. آن‌ها به‌جای دیدن تجربیات سـخت به‌عنوان فرصت‌هایی برای آموزش و رشد، آن‌ها را راه فرار می‌بینند. یک مثلِ قدیمی می‌گوید: «درد اجتناب‌ناپذیر اسـت اما رنج اختیاری است.» این کاملاً نشانگر سـمی بودن قربانی است که هر بار رنج کشیدن را انتخاب می‌کند.

٤. خودبین‌ها

خودبین‌ها با حفظ فاصله شـدید از دیگران، شمارا از پا درمی‌آورند. هر زمان که کاملاً احساس تنهایی می‌کنید می‌توانید حدس بزنید که دوروبر خودبین‌ها می‌پلکید. این اتفاق می‌افتد چون تا جایی که به آن‌ها مربوط اسـت، داشـتن رابطه واقعی میان آن‌ها و دیگران هیچ فایده‌ای ندارد. شما صرفاً ابزاری هستید که به خودبینی آن‌ها پروبال بدهید.

۵. حسودها

برای حسودها، همیشه مرغ همسایه غاز است. حتی وقتی اتفاق خوبی برای حسـودها می‌افتد، هیچ لذتی از آن نمی‌برند. دلیلش این است که آن‌ها بخت و اقبـال خود را با بخت و اقبال تمام دنیا مقایسـه می‌کنند. درحالی‌که باید از درون جویای رضایت باشـند. دقیق که بنگریم، باید بپذیریم همیشه در زندگی خوش‌بخت‌تـر و خوش‌اقبال‌تر از ما هم هسـت. صرف کـردن اوقات زیاد با حسودها خطرناک است، چون آن‌ها به شما یاد می‌دهند موفقیت‌های خودتان را بی‌اهمیت بدانید.

٦. فریب‌کارها

فریب‌کارها زیر نقاب دوسـتی، وقت و انرژی را از زندگی شـما می‌گیرند. سروکار داشـتن با آن‌ها ممکن است دشوار باشد، چون آن‌ها با شما مثل یک دوسـت رفتار می‌کنند. آن‌ها می‌دانند شـما چه چیزهایی را دوست دارید، چه چیزهایی خوشحالتان می‌کند و این‌که ازنظر شما چه چیزی مضحک است اما تفاوت اینجاسـت که آن‌ها از این اطلاعات به‌عنوان بخشی از یک دستور کار مخفی اسـتفاده می‌کنند. فریب‌کارها همیشه از شما چیزی می‌خواهند و اگر به رابطه‌تان با آن‌ها رجوع کنید، تماماً از شما گرفته‌اند و چیزی به شما نیفزوده‌اند. آن‌ها هر کاری می‌کنند که موافقت شما را جلب کنند و شما را از پای دربیاورند.

۷. دیوانه سازها (دمنتورها)

در سـری کتاب‌هـای «هری پاتر» نوشـته جِی.کِی. رولینـگ، دمنتورها موجوداتی شیطانی هستند که روح افراد را از بدنشان مکیده و بیرون می‌کشند و از آن‌ها فقط پوسته‌های انسانی به‌جا می‌گذارند. هر زمان یک دمنتور وارد اتاق می‌شود، همه‌جا تاریک می‌شود، همه احساس سرما می‌کنند و بدترین خاطرات به یادشـان می‌آید. به گفته رولینگ، او ایده دمنتورها را از افراد بسـیار منفی گرفته است، افرادی که قادرند پا به اتاقی گذاشته و فوراً حیات را از آن بگیرند. دمنتورها با تحمیل منفی بودن و بدبینی‌شـان بر دیگران، زندگی را از آن‌ها می‌ستانند. آن‌ها همیشه نیمه‌خالی لیوان را می‌بینند و می‌توانند ترس و نگرانی را حتی به بی‌خطرترین موقعیت‌ها تزریق کنند. در تحقیقی از سـوی دانشگاه نوتردام مشخص شد دانشـجویانی که هم‌اتاقی‌های منفی نگر داشتند احتمال منفی نگر شدن و حتی افسرده شدن خودشان بسیار بیشتر بود.

۸. غیر عادی‌ها

افراد سـمّی خاصی هستند که نیت‌های بد دارند و از درد و بدبختی دیگران لذت وافر می‌برَند. هدفشـان در زندگی این اسـت که یا به شما آزار برسانند یا کاری کنند احساس بدی پیدا کنید یا چیزی از شما بگیرند، در غیر این صورت علاقه‌ای به شـما ندارند. تنها چیز خوب درباره این نوع شـخصیت این است که می‌توانید فوراً مقاصد آن‌ها را شناسـایی کنید و این باعث می‌شود آن‌ها را به‌سرعت از زندگی‌تان بیرون کنید.

۹. عیب‌جوها

عیب‌جوها همیشه آماده‌اند به شما بگویند دقیقاً چه چیزی خوب و چه چیزی بد است. آن‌ها کاری می‌کنند که نسبت به بهترین چیز موردعلاقه‌تان، بدترین احسـاس را پیدا کنید. عیب‌جوها به‌جای درک و یادگیری از افرادی که با آن‌ها تفاوت دارند، آن‌ها را حقیر می‌شـمارند. عیب‌جوها تمایل شما به پرشور بودن و ابـراز آن را خفه می‌کنند، پس بهتر اسـت رابطه‌تان را با آن‌ها قطع کرده و خودتان باشید.

۱۰. مغرورها

مغرورها زمان شـما را هـدر می‌دهند، چون به هر کاری که شـما انجام می‌دهید به چشـم یک چالش شـخصی نگاه می‌کنند. غـرور، اعتمادبه‌نفس کاذب است و همیشه ناامنی‌های زیادی ایجاد می‌کند. در یک مطالعه از سوی دانشـگاه میکرون دریافتند که غرور با انبوهی از مشکلات در محل کار مرتبط اسـت. افراد مغرور معمولاً عملکردی ضعیف دارند، بیشـتر ناسازگار هستند و بیش از افراد معمولی، دشواری‌های شناختی دارند.

چگونگی محافظت از خود در برابر افراد سمّی

افراد سـمّی شمارا دیوانه می‌کنند، چون رفتار آن‌ها بسیار غیرمنطقی است. در این مورد هیچ اشتباهی نکنید. رفتار آن‌ها واقعاً خلاف منطق است، بنابراین چرا به خودتان اجازه دهید واکنش احساسـی به آن‌ها نشـان دهید و با آن‌ها قاطی شوید؟

هرقدر فردی غیرمنطقی‌تر و دیوانه‌تر باشـد، فرار از تله‌اش باید برای شما راحت‌تر باشـد. تلاش نکنید آن‌ها را در بازی خودشـان شکست دهید. ازنظر احساسـی از آن‌ها فاصلـه بگیرید و در صورت اجبار بـه تعامل، آن‌ها را یک پروژه علمی در نظر بگیرید (یا شـاید ترجیح بدهیـد مثل دکتر اعصاب آن‌ها باشـید)؛ نیاز نیست به آشفتگی‌های احساسی واکنش نشان دهید، فقط حقایق را در نظر بگیرید.

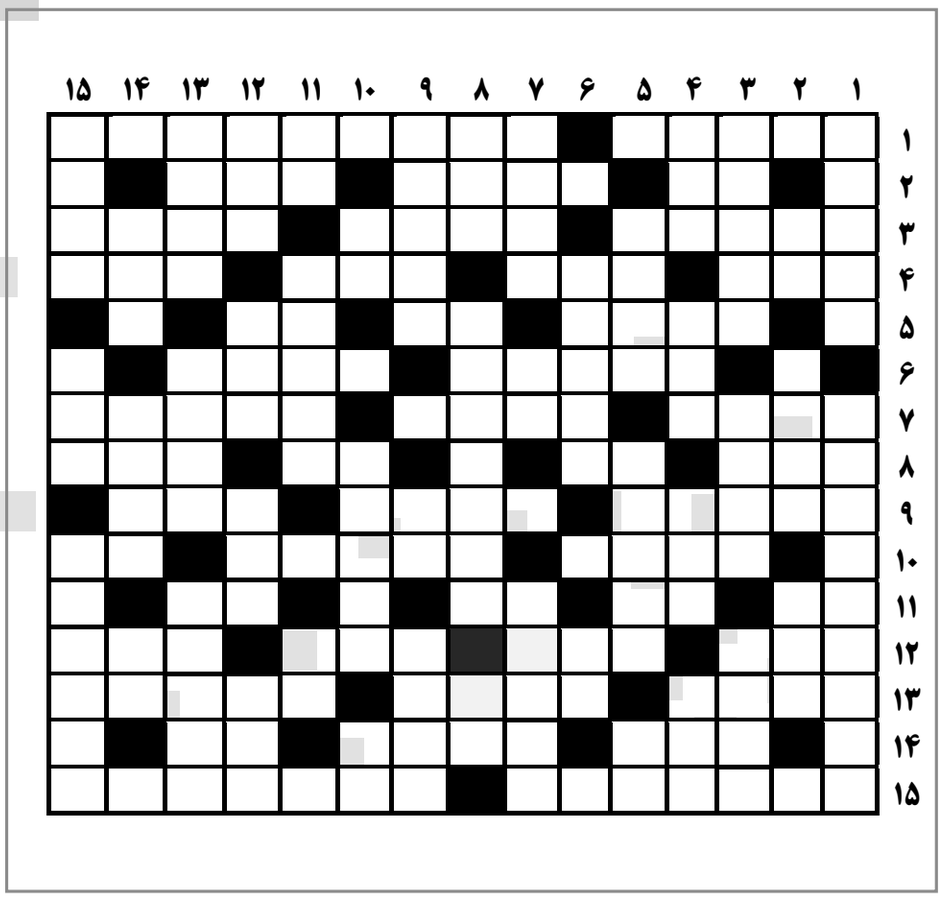
حفظ فاصله احساسی مستلزم آگاهی است. نمی‌توانید جلوی مزاحمت کسی را بگیریـد اگر تشـخیص ندهید مزاحمتی در کار اسـت. گاهی خودتان را در موقعیت‌هایی می‌یابید که احساس می‌کنید باید از نو گروه‌بندی کنید و بهترین راه پیشرو را انتخاب کنید. این خوب است و هراسی نداشته باشید که به خودتان وقت چنین کاری را بدهید.

اغلب مردم احساس می‌کنند چون با فردی کار یا زندگی می‌کنند، پس هیچ راهی برای کنترل آشـفتگی ندارند. این کاملاً اشتباه است. زمانی که یک فرد سمّی را شناختید، رفتارهای او برایتان قابل پیش‌بینی‌تر و قابل‌درک‌تر می‌شود. این نکته به شما کمک می‌کند عاقلانه بیندیشید که چه زمان و تا کجا باید او را تحمل‌کنید یا از او فاصله بگیرید.

می‌توانید مرزهایی را معین کنید اما این کار را باید آگاهانه و مبتکرانه انجام دهید. اگر اجازه دهید اتفاقات به‌طور طبیعی رخ دهند، مسـلماً خودتان را مدام در بحث و جدل‌های دشوار اسیر می‌کنید. اگر مرزی را مشخص کنید و تصمیم بگیرید کی و کجا با یک فرد مشکل‌ساز درگیر شوید، می‌توانید بخش بزرگی از آشـفتگی‌ها را کنترل کنید. تنها رمز این است که سر حرف خود بمانید و وقتی فردی قصد عبور از مرز شما را دارد، بر خط قرمزهای خود پافشاری کنید.»

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۷/۱۵۸۱



افقی:

۱-نام یکی از چهار شـخصیت عهد عتیق- دیده به راه داشتن
۲-ای- راه- تزویر
۳-از مشاغل قضایی- از گناهان کبیره- گوارا
٤-از اصطلاحات فوتبالی- غذایی برنجی- از شاخه‌های ریاضی- جاده قطار
۵-خاک- رطوبت- درخت زبان گنجشک
٦-از شاعران عارف قرن ششم- آبزی معروف
۷-جمع ادیب- ریشه- طبیعی
۸-عمل- شراب- چه وقت- آسانی
۹-پشت سر هم بودن- کال- مکانی پیرامون مکه
۱۰- سر خوردن- خشنودی- حرف همراهی در عربی
۱۱-ریشه- بن مضارع از مصدر زاییدن- من و تو- خاک کوزه‌گری
۱۲-زمین کم ارتفاع- پیغمبر کشتی‌ساز- رود مصری- قطعه پشت دستی
۱۳-سـوار- پرنـده‌ای اسـت- از توابع بندرعباس
۱٤-طایفه- باران تند- پودر کشنده
۱۵-از شـهرهای خراسان جنوبی- خستگی در کردن

عمودی:

۱-قاره سبز- حیوانی شبیه چلپاسه
۲-ویتامیـن انعقـاد خون- دعوت شـده- سوره‌ای قرآنی
۳-از مشـاغل مهم- اولین مؤذن مسلمان- شهری ترک‌نشین
٤-اسب و شیر دارند- گویا- بخشی از ادبیات فولکوریک- خانه
۵-لرزش- ترازو- رفتاری کودکانه
٦-رد و بدل کردن- دوستی
۷-بدتر از چاه- دریا- تحریم شده
۸-در گویش شـیرازی یعنی رقیق- آبشـاری در مرز آمریکا و کانادا- تکرار اولین حرف
۹-حمله کننده- مخفـف رضوان‌الله تعالی علیه- جمع نجیب
۱۰-پزشکی- از شـاعران پیشگام فارسی- فلج
۱۱-مذکر- سلاست- قلق
۱۲-گروه- از شط جدا می‌شود- ضلع مقابل زاویه قائمه در مثلث- آسانی
۱۳-قابل مشاهده- راست- هنر هفتم
۱٤-سلاح مار- ایالتی در هند- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۱۵-واحـد پـول ایـران- از ضد عفونی‌کننده‌ها- سوره‌ای قرآنی

جواب جدول شماره ۹۷/۱۵۸۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ق	ر	ب	و	س	■	ت	س	ل	ی	م	ب	و	د	ا
۲	ا	■	ا	ل	■	ت	ب	و	ک	■	س	ی	ا	■	ب
۳	م	خ	ر	و	ب	■	ا	م	ا	ن	■	م	د	ی	ر
۴	و	ل	ی	■	و	ک	ر	■	ت	ر	م	■	ی	ل	و
۵	س	■	ک	ا	م	ل	■	گ	ه	■	ی	خ	■	ه	■
۶	■	ل	■	ه	ی	ا	ه	و	■	د	ق	ی	ق	■	م
۷	گ	ی	س	و	■	ی	ا	ر	ه	■	ا	ش	ا	ر	ه
۸	ل	م	ی	■	د	ل	■	ب	■	ا	ت	■	س	ا	ر
۹	ف	و	ب	ی	ا	■	ب	ا	ی	ن	■	س	م	ن	■
۱۰	ا	■	ل	ی	ل	ی	■	چ	ن	گ	ی	ز	■	ت	ا
۱۱	س	ن	■	ل	ا	■	د	ف	■	و	■	ا	ب	■	ن
۱۲	ت	ی	م	■	ن	س	ا	■	ب	ر	ن	■	ا	ل	ف
۱۳	ر	و	ب	ا	■	ب	ل	ا	ل	■	ک	ر	ک	و	ک
۱۴	ی	■	ن	ر	د	■	ی	ک	و	ن	ز	■	ر	■	ا
۱۵	م	ه	ا	ج	م	ا	ن	■	چ	ر	خ	ر	ی	س	ک

ثبتی و دادگستری

آگهی ابلاغ دادنامه

بدینوسـیله به ابراهیم برزه فرزند اسـماعیل که به موجب دادنامه شماره ۱۳۹۷۰۰۲۱۱۰۱۹۰۰۰۱۳۲ مورخ ۹۷/۳/۱۰ تعزیرات حکومتی فارس به اتهام عدم ایفای تعهدات ارزی به اسـترداد مبلغ ٤۲٤۵۷۱ یورو در حق بانک شـاکی و تعلیق کارت بازرگانی به مدت ۶ ماه محکوم شـده‌اند ابلاغ می‌گـردد چنانچه به حکم صادره اعتراض دارند ظرف مهلت یک ماه پس از تاریخ نشر آگهی به این مرجع واقع در خیابان شهید حدادی، اداره کل تعزیرات حکومتی اسـتان فارس مراجعـه و اعتراض خود را تسلیم شعبه نمایند در غیر این صورت برابر مقررات اقدام خواهد شد.
۱۳۸۷۲/ م الف
مدیر دفتر شعبه پنجم قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی شیراز
ارغنده

آگهی ابلاغ دادنامه

بدینوسـیله به مهرداد آرایش علی آبادی که به موجب دادنامه شـماره ۱۳۹۷۰۰۲۱۱۰۲۶۰۰۰۶۵۱ مورخ ۹۷/۵/۲۹ تعزیـرات حکومتی فارس به اتهام حمل غیرقانونی نفتگاز به میزان ۲۱۰۰ لیتر به پرداخت جزای نقدی به میزان ٤۸۲٤۷۵۰۰ ریال در حق دولت و ضبط محموله مکشـوفه محکوم شده‌اند ابلاغ می‌گردد چنانچه به حکم صادره اعتراض دارند ظرف مهلت یک ماه پس از تاریخ نشـر آگهی به این مرجع واقع در خیابان شهید حدادی، اداره کل تعزیرات حکومتی اسـتان فارس مراجعه و اعتراض خود را تسلیم شعبه نمایند در غیر این صورت برابر مقررات اقدام خواهد شد.
۱۳۸۷۹/ م الف
مدیر دفتر شعبه دهم قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی شیراز
اشرافی

آگهی ابلاغ دادنامه

بدینوسـیله به عبداله شـام نارویی که به موجب دادنامه شماره ۱۳۹۷۰۰۲۱۱۰۲۶۰۰۰۶۵۲ مـورخ ۹۷/۵/۲۹ تعزیـرات حکومتی فارس به اتهام حمل غیرقانونی نفتگاز بـه میزان ۲۰۰ لیتر به پرداخت جزای نقدی به میزان ٤۲۱۸٤۰۰ ریال در حق دولت و ضبط محموله مکشوفه محکوم شده‌اند ابلاغ می‌گردد چنانچه به حکم صادره اعتراض دارند ظرف مهلت یک ماه پس از تاریخ نشـر آگهی بـه این مرجع واقع در خیابان شـهید حدادی، اداره کل تعزیرات حکومتی استان فارس مراجعه و اعتراض خود را تسلیم شعبه نمایند در غیر این صورت برابر مقررات اقدام خواهد شد.
۱۳۸۷۸/ م الف
مدیر دفتر شعبه دهم قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی شیراز
اشرافی

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به برزو بربلاک فرزند حسین که به موجب دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۸۸۶۷۸۰۰۸۸۶ در پرونده کلاسه ۹۷۰۹۹۸۸۸۶۷۸۰۰۱۹۹ به خواسته الزام به انتقال سند خورد پراید در حق خواهان محسن رزمی صادر گردیده اسـت ابلاغ می‌شود چنانچه نسـبت به حکم صادره اعتراض دارد ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در داراب بلوار دانشـجو تسـلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.
٤۱۲/ م الف
مسئول دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف (ویژه ایثارگران)
شهرستان داراب - جواد پهلوانی