

## اهل عمل باشید تادیگران به شما اعتماد کنند هدفت را جارزنن درسکوت به هدف بز ن

- مریم ترابی

خامنی از دست همسرش شاکمی بود که این مرد فقط حرف می زند و هیچ وقت هم به حرف‌ها و قول‌هایی که می‌دهد عمل نمی‌کند. من در زندگی با این مرد بلا تکلیفم. نمی‌دانم روی کدام حرفش باید حساب باز کنم. اصلاً هیچ کدام از قول‌هایی که به من داده را عملی نکرده است. مرتب شغفل عوض می‌کند و به من قول پولدار شدن می‌دهد در حالی که تمام اینها فقط یک رؤیاست. رؤیایی که هیچ وقت به واقعیت تبدیل نمی‌شود. زندگی من با این مرد به سختی می‌گذرد. من خسته شدم و می‌خواهم از او جدا شوم. «باید این کار را انجام بدهم» جمله کلیدی افراد موفق است ولی این افراد در ذهن خود این جمله را تکرار می‌کنند و با صدای بلند درباره بایدهای زندگی خود به کرات با دیگران حرف نمی‌زنند. وقتی مرتب درباره آن حرف می‌زنند دیگر خاصیت خود را از دست می‌دهد و عملیاتی نمی‌شود. در حالی که انسان‌های واقعی کسانی هستند که کمتر حرف می‌زنند و بیشتر عمل می‌کنند. در حقیقت آنها خود را با عملشان به دیگران ثابت می‌کنند نه با حرف‌هاشان.

- خالی بند یا رؤیایر باز**

اکثر آدم‌ها خیلی حرف می‌زنند. از داشته‌ها و نداشته‌هایشان. از کارهایی که انجام داده‌اند یا قرار است انجام دهند. کلاً از همه چیز صحبت می‌کنند. آنها بیش از آنکه عمل کنند حرف می‌زنند. حتماً تا به حال با افرادی برخورد کرده‌اید که از گذشته و خاطرات خود بسیار حرف می‌زنند. با تعریف‌هایی که آنها از خود می‌کنند شما در ذهنتان از او تصویر یک قهرمان یا یک فرد موفق را می‌سازید در حالی که او نه یک فرد موفق و نه یک قهرمان است. او تنها یک کارمند ساده یا یک فرد خیلی معمولی است ولی چون از زندگی خود راضی نیست مرتب خود را در موقعیت‌های افراد موفق تصور می‌کند و رؤیایر دازی می‌کند تا دیگران او را قبول کنند. البته او این را نمی‌داند که در زندگی کوچک خود، واقعا یک قهرمان است. فقط باید این مسئله را ببذیرد که هر کسی با کمی قوه متعلق وانذکی اراده می‌تواند قهرمان زندگی خود باشد.

- سخن بی عمل موجب بی‌اعتمادی مردم می‌شود**

شاید جملاتی نظیر «طرف، مرد عمل نیست» یا «حرفش، حرف نیست» را گاهی می‌شنیدیم. این زبان دیگران درباره فردی شنیده‌باشید است از جملاتی که بی‌اعتمادی سایرین نسبت به

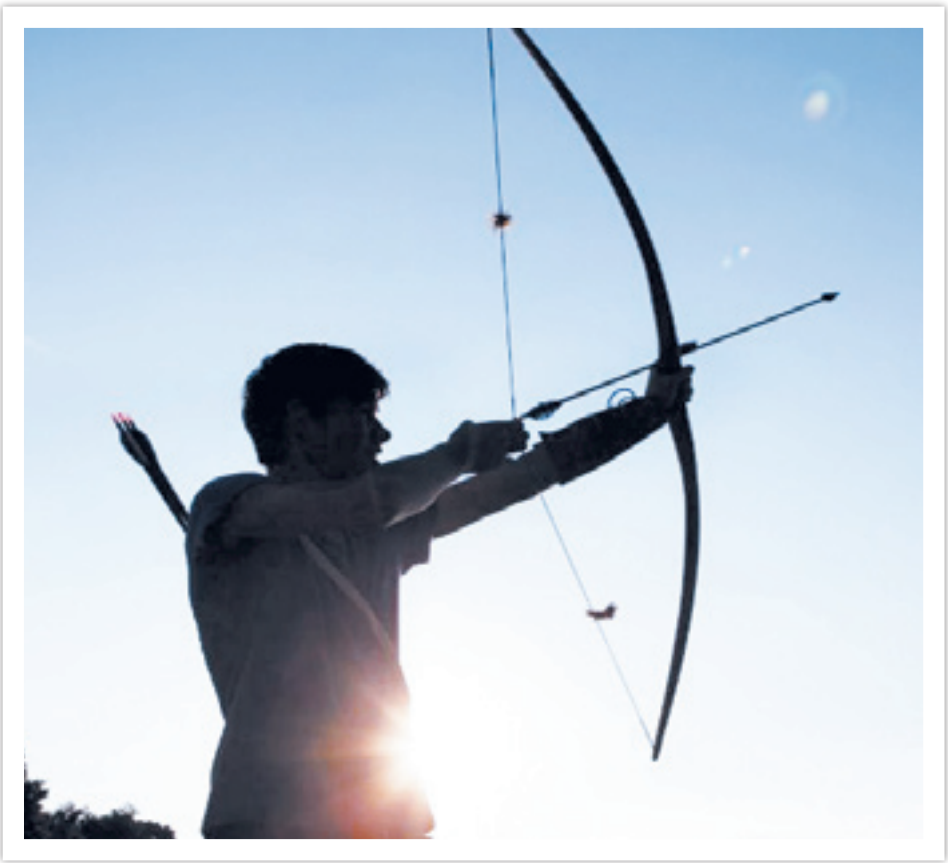
قرار است انجام دهیم مثل سرعت گیر برای عقل عمل می‌کند که از سرعت انگیزه و عزم اولیه ما برای رسیدن به اهدافمان جلوگیری می‌کند. طبق علم روانشناسی هنگامی که فرد از اهداف و تصمیمات خود برای انجام کاری صحبت می‌کند مغز او به طور ناخودآگاه فریب می‌خورد و آن کار مورد نظر را انجام شده تصور می‌کند. در حقیقت تا حدودی رضایت درونی و هویت فردی انسان ارضا می‌شود، بنابراین از انگیزه و باطنبع از عزم و اراده انسان برای عملی کردن تصمیم مورد نظر کم می‌شود و در نهایت این امر مانع از سختکوشی لازم برای رسیدن به آن اهداف می‌شود. نکته هشدار را اینجااست که اگر

## د

**شاید جملاتی نظیر «طرف، مرد عمل نیست» یا «حرفش، حرف نیست» را گاهی از زبان دیگران درباره فردی شنیده باشید. جملاتی که بی‌اعتمادی سایرین نسبت به آن فرد را به دلیل عدم انطباق قول با عملش حکایت می‌کند**

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



یک تیرانداز در حال تیراندازی

جلوی این رفتار به موقع گرفته نشود فرد به حرف زدن عادت می‌کند و شاید بهتر است بگوییم معتاد به حرف زدن می‌شود و تا زمانی که درباره رویاها و آرزوهای خود با دیگران حرف نزنند آرام و قرار نمی‌گیرد. برای درمان بهتر است این افراد حداقل از کلماتی استفاده کنند که رضایت‌مندی کمتری در مغز آنها ایجاد کند تا به مرور زمان این رفتار شیب نزولی پیدا کند تا به نقطه صفر برسد و ترک شود. خلاصه کلام اینکه بهتر است به جای حرف زدن درباره هدف، در سکوت به هدف بزینیم.

- تصمیمت را عملی کن**

خودمان را با حرف زدن فریب ندهیم. تصمیمات و حرف‌ها تا وقتی به مرحله عمل نرسند گویا هیچ‌گاه وجود نداشته‌اند و بیان نشده‌اند. مردان واقعی معمولاً افرادی هستند که کمتر حرف می‌زنند و فقط در مواقع لزوم عقاید خود را ابراز می‌کنند.هیچ وقت آنها را در حال پر حرفی نمی‌بینید چون برای آنها وقت طلاست. حرف فقط زمانی می‌تواند برای آنها به منزله سلاح باشد که بتوانند آن را با عمل ثابت کنند. همیشه معیار نهایی برای سنجش افراد نتیجه عملکرد آنهاست. اندیشه مساوی است با عمل. هر گاه اندیشه خود را عملی کردی می‌توانیم خود را انسان موفق بدانیم. فردی را در نظر بگیرید که دانش

می‌کنند. در واقع آنها قیل از عملیاتی شدن ایده و تصمیم مربوطه، فقط درباره آن، چگونگی و نحوه اجرایی آن و نتیجه و سودی که قرار است از آن ببرند، صحبت می‌کنند. در حقیقت این فرد با تکرار مکرر ایده و تصمیم خود، او را در ذهن خود تمام شده قلمداد می‌کند و معمولاً تجربه ثابت کرده است که این دست از ایده پردازی‌ها به نتیجه نمی‌رسد بنابراین این افراد در تمام زندگی خود با رویاهایی که به واقعیت تبدیل نمی‌شوند زندگی می‌کنند و دیگران هم آنها را هیچ گاه جدی نمی‌گیرند.

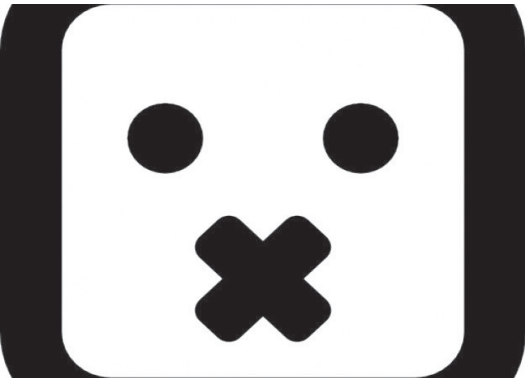
- با پر حرفی رازهای زندگی را نگو**

زندگی شخصی و خصوصی هر کسی یک موضوع مقدس و باارزش است و وارد شدن به آن به معنی شکستن حریم فرد است، اما افراد پر حرف اجازه می‌دهند دیگران این حریم را بشکنند و وارد آن شوند. این افراد با پر حرفی از مشکلات و موضوعات ناراحت‌کننده زندگی خود با دیگرانی که رازدار زندگی آنها نیستند حرف می‌زنند، در نتیجه شکست‌ها و ناکامی‌های فرد پر حرف می‌تواند بهترین ایده برای ضربه زدن به آنها باشد.

طبیعی است اگر انسان پر حرفی باشیم دوست داریم درباره تمام مسائل زندگی خود با دیگران صحبت کنیم، اما فراموش نکنیم عمده‌ای از مردم هستند که حس کنجگویی قوی نسبت به زندگی دیگران دارند و دوست دارند سر از تمام موضوعات زندگی دیگران در بیاورند. آنها از این صخلت پر حرفی افراد سوءاستفاده می‌کنند تا رازهای مهمی زندگی آنان را از زیر زبانشان بیرون بکشند، بدین ترتیب بهترین فرصت برای ضربه زدن به او را در دست دارند. پس اگر به طور طبیعی آدم پر حرفی هستیم باید این افراد با این اخلاق و رفتار خود، به مرور بدانیم که چه چیز را باید بازگو و چه چیز را باید پنهان کنیم، چراکه در غیر این صورت قطعاً مشکلات زندگی ما به بزرگ‌ترین موضوعات خطرناک زندگی‌مان تبدیل خواهد شد.

بنابراین حرف‌هایی که نباید گفت را از میان صحبت‌هایمان جدا و تنها برای خودمان حفظ کنیم تا ایمن باشیم.

### نگاه



سکوت بکنیم یا سکوت نکنیم؟

## حرف‌هایی که قورت می‌دهیم

- حسین گل محمدی

در جایی جمله‌ای خواندم که گفته بود: «حرف‌ها سه دسته‌اند: گفتنی‌ها، شنیدنی‌ها و قورت‌دانی‌ها. دوتای اول انسان را سبک ولی سومی انسان را سنگین تر می‌کند.» همه ما در زندگی لحظاتی را داشته‌ایم که حرف‌هایمان را ناگفته باقی گذاشته‌ایم. حرف‌هایی که مثل یک فریاد در درونمان با سکوت مهر و موم شدند. حرف‌هایی که یا به دلیل مصلحت گفته نشدند یا گوش‌پوشی برای شنیدنش وجود نداشته است که به اجبار آنها را قورت داده‌ایم و این سکوت باری شد بر دل و روح ما که فقط فاصله گرفتن و تنها بودن را برای ما رقم زد. تا جایی که ترجیح دادیم فقط پشنومیم و در جواب این شنیده‌ها سکوت اختیار کنیم. شاید زندگی برای ما راحت تر باشد. آلبرت گرین هوبارد نویسنده و فیلسوف امریکایی می‌گوید: «کسی که سکوت شما را درک نکند، احتمالاً نمی‌تواند گفته‌های شما را هم درک کند.»

- سکوت کن، سخن بی‌جان‌گو**

اینکه اصل انسان با سخن گفتن است و این سخن گفتن یکی از راه‌های ارتباطی و تعامل با دیگران است در آن شکی نیست اما افرادی هستند که با صحبت کردن بی‌جا و نسنجیده خود اصل این قاعده را به هم می‌زنند. حتماً شما هم با این دست از افراد روبه رو شده‌اید یا خودتان در این موقعیت قرار گرفته‌اید. در این صورت پس از مدتی دیگر به انجام عمل فکر نمی‌کنیم، بلکه با عمل زندگی می‌کنیم، چراکه یک فرد عملکرداً لحظه به عمل فکر نمی‌کنیم، بلکه با عمل زندگی می‌کنیم. هر چه فکر می‌کنیم، در این صورت پس از مدتی دیگر به انجام عمل فکر نمی‌کنیم، بلکه با عمل زندگی می‌کنیم. چراکه یک فرد عملکرداً لحظه لحظه افکارش را به مرحله اجرا می‌گذارد و ادعاها، اظهارنظرها و قضاوت‌های بدون پشتوانه عملی برای او کوچک‌ترین ارزشی ندارد.

در آخر، اشکالی ندارد که به همه دنیا اعلام کنیم که چه کارهایی را می‌خواهیم انجام دهیم اما درست‌تر این است که اول آن را نشان دهیم. حرف زدن آسان است، این عمل کردن است که از عهده هر کسی برمی‌آید. حرفی‌زنیم که نتوانیم آن را با عمل ثابت کنیم اما اگر فرد به عمل کردن هستیم، دیگر می‌توانیم هر چقدر خواستیم حرف بزنیم.

سکوت

دیگری که فقط به دلیل زبان سرکش، نه تنها

به دیگران که به صاحب خود نیز آسیب فراوان

وارد کرده است.

سخن گفتن یا سکوت کردن هر کدام اگر در جای مناسب خود نباشد می‌تواند آسیب‌رسان باشد.امیرالمؤمنین علیه‌السلام در نهج‌البلاغه در باب سخن و سکوت فرموده‌اند:«لا خیر فی الصُّمْتُ غن الحُکم، کَمَا أَتَّهَ لا خیر فی القَوْلِ بالِجْهْلِ، خاموش ماندن از گفتار حکمت‌میز فایده‌ای ندارد همان گونه که سخن گفتن انسان جاهلانه و نابخردانه سخن‌گویند ذریلت است و ترک آن ذریلت و آنجا که سکوت فضیلت است و ترک آن فضیلت.

معمولاً افرادی که بیهوده و بی‌جا سخن می‌گویند اصولاً به حرف‌هایی که می‌زنند فکر نمی‌کنند، به این معنی که وقتی در یک جمع دوستانه یا آشنایان خود هستند فقط دوست دارند صحبت کنند، حال این صحبت چه عواقبی را به همراه دارد و چه آثاری از خود به جا می‌گذارد اصلاً برایشان مهم نیست، زیرا اگر مهم بود حتماً به صحبت‌های خود فکر می‌کردند بعد حرف می‌زدند. این افراد با این اخلاق و رفتار خود، به مرور بدانیم که چه چیز را باید بازگو و چه چیز را باید پنهان کنیم، چراکه در غیر این صورت قطعاً مشکلات زندگی ما به بزرگ‌ترین فاصله بگیرند. برای این افراد تمرین سکوت پیشنهاد می‌دهیم.

- سکوت خوب است ولی نه همیشه**

سکوت می‌تواند جواب بسیاری از سخن‌ها

سبک گفت و گو

پر حرفی ما را به چالش می‌کشاند

## چیزهایی هست که به هیچ کس نباید گفت

کسری محمدیان یکی از دوستانم از من پرسید: به نظر تو من آدم پر حرفی هستم؟ آیا دیگران مرا آدم و راجسی می‌دانند؟ من با تعجب نگاهش کردم زیرا این دوست ما اینطور که خودش می‌گفت اصلاً حرف و رواج نبود و دیگران هم تا آنجایی که من می‌دانستم این نظر را درباره او نداشتمند، ولی این حس بدی بود که با او بود و او را اذیت می‌کرد. یکی از مهم‌ترین و بدین‌ترین ترین جنبه‌های زندگی ما انسان‌ها توانایی ایجاد تعامل از طریق صحبت کردن است. معمولاً هم بهتر است قبل از هر صحبتی درباره آن خوب فکر کنیم بعد صرف بزینیم.

ولی اگر قرار باشد برای هر صحبتی یک برنامه‌ریزی و باید و نباید تعیین کنیم، مانع از تعاملات ساده و سالم خود با دیگران می‌شویم ولی معمولاً هستند افرادی مثل دوست من که دائماً در حال مرور رفتار و گفتار خود بوده و بنابراین در نتیجه این بررسی افراطی دچار احساس گناه و پشیمانی می‌شوند که چرا اینگونه گفتم؟ چرا این حرف را زدم؟ چرا اینگونه جواب ندادم؟ و...

ممکن است برای هر کدام از ما هم از تباطمان یا دیگران احساس ندامت و پشیمانی از صحبتی که کرده‌ایم اتفاق بیفتد. به خصوص در زمان‌هایی که به ناکاه در فضای استرس‌زای قرار می‌گیریم. در چنین شرایطی قطعاً دچار احساس پشیمانی و ندامت بعد از گفت‌وگویی که داشته‌ایم، می‌شویم ولی اینکه ما بلد باشیم کمی و کجا چه

انواع انحرافات است. زبان ترجمان دل، نماینده عقل، کلید شخصیت و مهم‌ترین دریچه روح است. آنچه بر صفحه روح انسان نقش می‌بندد بر صفحه زبان و در لایه‌لای گفته‌های او نیز ظاهر می‌شود. از آنجایی که عقل هر کسی میزان ارزش انسانی او را مشخص می‌کند پس می‌توان از طریق سخن گفتن دریافت که این شخص تا چه اندازه از عقل بهره برده است. کم‌گویی و گزیده‌گویی بیابگر کمال عقل است و کسی

## د

**زندگی شخصی و خصوصی هر کسی یک موضوع مقدس و باارزش است و وارد شدن به آن به معنی شکستن حریم فرد است، اما افراد پر حرف اجازه می‌دهند دیگران این حریم را بشکنند و وارد آن شوند**

- پر حرفی، مانعی برای زندگی بهتر**

زبان مهم‌ترین کلید دانش، فرهنگ، عقیده و اخلاق است و اصلاح آن سرچشمه همه اصلاحات اخلاقی و انحراف آن مسبب