

۲۰۱۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاله زنک

«چگونگی رهایی از حرف‌های خاله‌زنکی و رسیدن به من واقعی»

حسن چابک



سرشناسه	چابک، حسن، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	خاله زنک: «چگونگی رهایی از حرفهای خاله‌زنگی و رسیدن به من واقعی»/حسن چابک.
مشخصات نشر	تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ص.
لبک	978-600-5861-29-7
سیت فهرست	فیبا
ویس	
عناوین دیگر	«چگونگی رهایی از حرفهای خاله‌زنگی و رسیدن به من واقعی».
موضوع	غیبت (اخلاق)
موضوع	Backbiting (Ethics)
موضوع	نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع	Attitude change
رده‌بندی کنگره	BF ۱۳۹۷۵۷ ۲ج ۹/غ
رده‌بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتلیشناسی ملی	۵۵ ۱۸۱



چابک اندیش

مرکز بخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish8693@gmail.com

t.me/chabok_andish

• خاله زنک

• انتشارات چابک اندیش

• نوشته‌ی: حسن چابک

• حروف‌نگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

• شابک: ۷-۲۹-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

۵	 نامه
۱۱	 بخش اول
۱۳	 خاله زنک به چه معنی است
۱۶	 ویژگی خاله زنک چیست؟
۱۸	 چرا خاله زنک بازو ز...
۲۰	 فاصله گرفتن از آدم‌های زنک
۲۳	 حرف‌هایی که اتاق به اتاق یا سینه به سینه می‌رود
۲۵	 چگونه با مردان خاله زنک برخورد کنیم
۲۷	 چرا خاله زنکی در میان مردان شیوع پیدا کرده است
۲۹	 خاله زنک بودم و خودم خبر نداشتم
۳۱	 چگونه باید خود را از دست افراد خاله زنک برهانیم
۳۴	 دیگران را قضاوت نکنید
۳۹	 فواید اجتماعی خاله زنکی
۴۲	 هنر مدیریت کردم زبان
۴۶	 زمانی که پشت سرمان بدگویی می‌کنند چه کنیم
۴۶	 آیا شما فرد موفقی هستید
۴۶	 آیا به ویژگی‌های شما حسادت می‌کنند
۴۷	 افراد کار بهتری برای انجام دادن ندارند
۴۸	 همواره با اعتماد به نفس لب‌خند بزنید
۴۹	 آدم‌های موافق خود را داشته باشید
۵۲	 چند مورد از حرف‌هایی که نباید بازگو کرد
۵۵	 چگونه با آدم‌های بد ذات رفتار کنیم

- تخریب گره های خاله زنک ۶۲
- چگونه خاله زنک های زندگی خود را بشناسیم ۶۴
- مردان خاله زنک حال به هم زن ۶۵
- سادت خاله زنکی ۶۹
- بمنه حسادت را بشناسید و در رفع آن تلاش کنید ۷۰
- پوس ها ۷۳
- آدم ای در چرک ها هستند ۷۷
- ریا نوعی حیل است ۷۸
- دور و ها افراد خطرناکی هستند ۷۹
- قواعد بازی با دروغ را ۸۳
- سخن چین ۸۶
- چگونه گلایه ها خوراک خاله زنک ها شوند ۸۸
- رنج های بیپوده ۸۹
- بخش دوم: من واقعی ۹۲
- حقیقت وجود خود را بیان کنید ۹۳
- چگونه می توان برای حل اختلاف ها اقدام کرد ۹۶
- نقش کلمه ی «به شما ربطی ندارد» در روابط ۹۹
- شناخت از من واقعی تان ۱۰۰
- ترس ها با ما چه می کنند ۱۰۲
- چگونه ما به خودمان احترام نمی گذاریم ۱۰۵
- دوستی با چه افراد خطرناک است ۱۰۶
- به ما یاد نده اند که اصیل باشیم ۱۱۱
- چگونه به خود احترام بگذاریم ۱۱۳
- عشق به خویشتن ۱۱۴
- جسور باشید ۱۲۳
- شلخته بودن ۱۲۴
- خودخواهی ۱۲۷
- با مهریانی ضعیف های خود بپذیرید ۱۳۱
- سخن آخر ۱۳۳

مقدمه

بدون تردید شما هم مانند من در سال زندگی‌تان با افراد خاله زنک بسیاری روبه‌رو شده‌اید. شما را نمی‌دانم اما من اثبات مواقع مانند خیلی از افراد جامعه درگیر مفهوم و مصادیق فرآیند خاله زنک بودم. این درحالی بود که من این نوع صفت را در خودم باور نداشتم و آن را یک نوع بیماری تلقی نمی‌کردم و هیچگاه به‌مانند الان نپذیرفته بودم که خاله زنک نوعی کمبود شخصیت است که با فاصله گرفتن از آدم‌های خاله زنک و بدذات به طرف می‌شود.

اما اکنون به ماهیت خاله زنکی پی برده‌ام. خاله زنکی نوعی کمبود شخصیت است که آدم‌ها به آن دچار هستند. هرچه بیشتر در معرض بدگویی از افراد قرار بگیرید اعتیاد بیشتری به آن پیدا می‌کنید؛ مخصوصاً اگر رفتار خاله زنکی نوعی لذت به شما هدیه کند دیگر خیلی سخت می‌توانید از آن جدا شوید.

گاهی پشت سر دیگران حرف زدن و حرف‌های خاله زنکی، لطمات جبران ناپذیری به خانواده و حتی جامعه وارد می‌کند. خیلی‌ها از این‌که این صفت را دارند آگاه نیستند و خود را به‌عنوان دلسوز و یا برای پیش‌گیری از حوادث به فحاشی خاله زنکی روی می‌آورند و هیچ‌گاه نخواهند پذیرفت که این نوع رفتارها صفت خاله زنکی هستند.

در حال حاضر وقتی به گذشته برمی‌گردم و آن را مرور می‌کنم می‌بینم من با آدم‌های زیادی روبه‌رو شده‌ام که این صفت را دارا بوده‌اند و من ساده‌لوحانه آن‌ها را دوست و خیرخواه خود می‌دانستم. آدم‌هایی که هرکدامشان در من متمدن و منزلی داشته‌اند و شاید گاهی آرزو می‌کردم مثل آن‌ها باشم و یا این‌که یکران و دم‌مبادا روزی آن‌ها را از دست بدهم؛ اما گذشت زمان بر من آشکار کرد که این آدم‌ها هیچ صفت خوبی ندارند و بیشتر اوقات را به غیبت و بدگویی از یکران می‌گذرانند و به نوعی با این صفت زشت، خو گرفته‌اند.

بیش از دو سال بر روی خودم کار کردم تا بتوانم از آن‌ها فاصله بگیرم و آن‌ها را همراهی نکنم. اعتراف می‌کنم که گاهی من هم به بدگویی از آدم‌هایی که آن‌ها را دوست نداشتم می‌پرداختم و لذت می‌بردم. این در حالی است که اکنون بر گذشته افسوس می‌خورم که چرا وقت و انرژی خود را صرف چنین رفتار بیهوده‌ای کرده‌ام.

بیشتر افرادی که من می‌شناسم، صفت بدگویی یا همان خاله زنکی را دارند آدم‌هایی هستند خوش‌زبان و خنده‌رو و آن‌قدر آرام و زیبا از کلمات استفاده می‌کنند که آدم مجذوب سخن آن‌ها می‌شود و دوست دارد به آن‌ها گوش دهد و آن‌ها را همراهی کند. این در حالی است که وقتی از آن‌ها جدا می‌شدم و به حرف‌هایی که شنیده بودم توجه می‌کردم تازه متوجه رفتار و گفتار آن‌ها می‌شدم که چقدر مودبانه توانسته بودند مرا هم فریب دهند.

عیب جویانم حکایت پیش جانان گفته‌اند
من خودم این پیدا همی گویم که پنهان گفته‌اند

پرده بر عییم بپوشیدند و دامن بر گناه
جرم درویشی چه باشد تا به سلطان گفته‌اند

تا چه مرغم کم حکایت پیش عنقا کرده‌اند
یا چه مورم کم سخن نزد سلیمان گفته‌اند

دشمنی کردند با من لیکن از روی قیاس
درین باشد که دردم پیش درمان گفته‌اند

داغ پنهانی می‌برد و مهر سربه مهر
آن چه بر اجزار ظاهر دید، داند آن گفته‌اند
«سعدی»

از خصلت‌های این گونه افراد می‌تون این گونه نام برد:

حسود: به نحوی حرف می‌زنند که شما کوچک‌ترین نیکی به حسادت
آن‌ها نمی‌برید.

بدذات: رفتار آن‌ها هیچ‌گاه نشانه‌ای از بدذاتی ندارد.

ترسو: چون در بیان واقعیت صادق نیستند.

پررو: چون آن چنان کلمات را در کنار هم قرار می‌دهند تا شما مجبور
شوید باور کنید.

خندان: برای این که با خنده باعث می‌شوند شما فریب بخورید و فکر کنید
آن‌ها آدم‌های دلسوزی هستند.

گرافه گو: چون از در تعریف و تمجید از شما وارد می شوند تا جای هیچ شک و شبهه ای برای تان برجای نگذارند.

بی طرف: هیچ گاه بر طرف داری از کسی اصرار ندارند؛ و اگر از کسی انتظار می رود، کنند خیلی مرموز این کار را انجام می دهند که شما متوجه نشوید.

فضول: چون همیشه به دنبال قصه ها و داستان های دیگران هستند و در ادامه آن، با روش خود تغییر و تفسیر و نشر می دهند.

مادی: خیلی می زنند تا شما را کنجکاو کنند که هم به آن ها گوش دهید، هم این که آن ها را همراهی کنید.

انگار کننده خبی: اگر دست شان رو شود متکر آن چه گفته اند می شوند و در بعضی موارد، ما را هم مقصر جلوه دهند.

تخریب گر: بدون هیچ حساب و ولیتی نسبت به آن چه می گویند به تخریب شخصیت دیگران می پردازد و تا آن جا پیش می روند که دیگران را به نابودی بکشند و در کنار آن ها به عنوان دست قرار گیرند و از تماشای حالات آن ها لذت ببرند.

بله خوراک آن ها غیبت، بدگویی، شیرین زبانی، دست دار ظاهری، فریبکاری و ناجوانمردی است.

اگر در اطراف خود این گونه افراد را دارید بدون درنگ از آن ها فاصله بگیرید و آن ها را از زندگی خصوصی و کاری خود حذف کنید تا آراش را جایی را تجربه کنید.

سعی کنید هیچ گاه در بحث هایی که در مورد دیگران می شود و آن ها حضور ندارند شرکت نکنید و اگر چاره ای جز حضور داشتن ندارید، مخالفت خود را اعلام کنید و اگر به شما توجه نکردند به آن ها بگویید حرف های شان را به فرد غیبت شونده خواهید رساند؛ هر چند این کار خود یک نوع خاله زنکی است اما تفاوت آن این است که به غیبت کننده ها اعلام می کنید که

حرف های شان را اگر ادامه دهند عیان می سازید و از آن ها پرده برمی دارید.

سعی کنید در زندگی اهداف مشخصی را دنبال کنید، اخلاق مدار باشید و از حاشیه‌ها دوری کنید. از شادی دیگران بدون حس حسادت شاد شوید و از غم و گرفتاری دیگران بدون حس ترحم غمگین شوید.

موفقیت دیگران باعث عدم موفقیت شما نمی‌شود و شادی دیگران از شادی شما کم نمی‌کند؛ بلکه من معتقدم هرچقدر آدم‌های شاد و صادق کنار ما باشند، شسته باشیم باز هم آرزو کنید بر تعداد آن‌ها افزوده شود تا بر روی شما هم تاثیر مثبت بگذارند.

از منفی‌بافی دوری کنید. دیگران بهره‌ییزید و به آن‌چه که ندیده‌اید یا به اثبات نرسیده‌صحه نگذارید. اگر توانستید از کسی دفاع کنید احمقانه به تأیید حرف‌های نادرست، بگنجانید.

جسارت و شهامت داشتن یکی از خصلت‌های بارز انسانی است که اگر بتوانیم در این دنیای پرهیاهو خاله زنک امروزه آن را در خود تقویت کنیم، به آرامش واقعی دست خواهیم یافت.

همواره من واقعی خودتان را ابراز کنید و ترب به دل‌تان راه ندهید، زیرا زندگی همواره دارای فراز و نشیب‌های فراوانی است به یاد داشته باشید چنانچه می‌خواهید به من واقعی برسید پس باید به صداقت‌های دیگران که مانند سدی در مقابل شما قرار می‌گیرند اهمیت ندهید.

آن‌چه که شما را به موفقیت می‌رساند ذهنی با اندیشه‌های مثبت و محبور است. پس این جسارت را در کار و زندگی خود تقویت کنید و با گام‌های هدفمند به راه‌تان ادامه دهید.

در این کتاب در بخش اول، به موضوع خاله زنک می‌پردازیم و در بخش دوم، شیوه‌های رسیدن به من واقعی را بررسی می‌کنیم.

امیدوارم خواندن این کتاب به همه ما کمک کند راه صحیح را انتخاب کرده و از بدذاتی به شدت فاصله بگیریم و شادی دیگران همواره باعث شادی ما گردد.

حسن جابک

مهرماه ۱۳۹۷

www.ketab.ir