

۲۰۱۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاله زنک

(چگونگی رهایی از حرفهای خاله زنکی و رسیدن به من واقعی)

www.ketab.ir

نگارش
حسن چابک



چابک، حسن ۱۳۵۱-
 خاله زنک: (چگونگی رهایی از حرفهای خاله زنکی و رسیدن به من
 واقعی) / حسن چابک
 تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۷.
 ۱۳۶ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۹-۷

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک

(چگونگی رهایی از حرفهای خاله زنکی و رسیدن به من واقعی)
 غیبت (اخلاق)

عنوان دیگر
 موضوع

Backbiting (Ethics)

موضوع

نگرش (روان شناسی) -- تغییر

موضوع

Attitude change

موضوع

BF ۵۷۵ / ج ۹ غ / ۱۳۹۷

رده بندی کنگره

۱۵۸/۱

رده بندی دیویی

۵۵۰۴۸۸۱

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir

• خاله زنک

• انتشارات : چابک اندیش

• نویسنده: حسن چابک

• حروف نگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

• تیراژ: ۲۰۰ نسخه

• قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۹-۷



چابک اندیش

مرکز پخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷- ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۱۱	 بخش اول
۱۳	 خاله زنک به چه معنی است
۱۶	 ویژگی خاله زنک چیست؟
۱۸	 چرا خاله زنک بازی
۲۰	 فاصله گرفتن از آدم‌های خاله زنک
۲۳	 حرف‌هایی که اتاق به اتاق یا خانه به خانه می‌روند
۲۵	 چگونه با مردان خاله زنک برخورد کنیم
۲۷	 چرا خاله زنکی در میان مردان شیوع پیدا کرد
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 موفق 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

- تخریب‌گرهای خاله زنک ۶۲
- چگونه خاله زنک‌های زندگی خود را بشناسیم ۶۴
- مردان خاله زنک حال به هم زن ۶۵
- حسادت خاله زنکی ۶۹
- چگونه حسادت را بشناسید و در رفع آن تلاش کنید ۷۰
- چاپلوس‌ها ۷۳
- آدم‌های دورو چه کسانی هستند ۷۷
- ریا نوعی حيله است ۷۸
- دوروها افراد خطرناکی هستند ۷۹
- قواعد بازی با دروغگو را بدانید ۸۳
- سخن چین ۸۶
- چگونه گلایه‌ها خوراک خاله زنک‌ها می‌شوند ۸۸
- رنج‌های بیهوده ۸۹
- بخش دوم: من واقعی ۹۲
- حقیقت وجود خود را بیان کنید ۹۳
- چگونه می‌توان برای حل اختلاف‌ها اقدام کرد ۹۶
- نقش کلمه‌ی «به شما ربطی ندارد» در روابط ۹۹
- شناخت از من واقعی‌تان ۱۰۰
- ترس‌ها با ما چه می‌کنند ۱۰۲
- چگونه ما به خودمان احترام نمی‌گذاریم ۱۰۵
- دوستی با چه افراد خطرناک است ۱۰۶
- به ما یاد نداده‌اند که اصیل باشیم ۱۱۱
- چگونه به خود احترام بگذاریم ۱۱۳
- عشق به خویشتن ۱۱۴
- جسور باشید ۱۲۳
- شلخته بودن ۱۲۴
- خودخواهی ۱۲۷
- با مهربانی ضعف‌های خود بپذیرید ۱۳۱
- سخن آخر ۱۳۳

مقدمه

بدون تردید شما هم مانند من در طول زندگی‌تان با افراد خاله زنک بسیاری روبه‌رو شده‌اید. شما را نمی‌دانم اما من اغلب مواقع مانند خیلی از افراد جامعه درگیر مفهوم و مصادیق فرآیند خاله زنکی بوده‌ام. 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 زنکی نوعی کمبود شخصیت است که با فاصله گرفتن از آدم‌های خاله زنک و بدذات برطرف 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 این که این صفت را دارند آگاه نیستند و خود را به‌عنوان دلسوز و یا برای پیش‌گیری از حوادث به حرف‌های 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 هر کدام‌شان در نزد من مقام و منزلتی داشته‌اند و شاید گاهی آرزو می‌کردم مثل آن‌ها باشم و یا این که نگران بودم مبدا روزی آن‌ها را از دست بدهم؛ اما گذشت زمان بر من آشکار کرد که این دست آدم‌ها هیچ صفت خوبی ندارند و بیشتر اوقات را به غیبت و بدگویی از دیگران 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
دوستی باشد که دردم پیش درمان گفته‌اند

داغ پنهانم نمی‌بینند و مهر سحر به مهر
آن چه بر اجزای ظاهر دیده‌اند آن گفته‌اند
«سعدی»

از خصلت‌های این گونه افراد می‌توان این گونه نام برد:

حسود: به نحوی حرف می‌زنند که شما کوچک‌ترین شکی 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.

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

بی طرف: هیچ گاه بر طرفداری از کسی اصرار ندارند؛ و اگر از کسی طرفداری 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 را به روش خود تغییر و تفسیر و نشر می دهند.

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

انکار کننده: خیلی زود اگر دست شان رو شود منکر آن چه گفته اند می شوند و در بعضی موارد شاید شما را هم مقصر جلوه دهند.

تخریب گر: بدون هیچ گونه احساس مسئولیتی نسبت به آن چه می گویند به تخریب شخصیت دیگران می پردازند و تا آن جا پیش می روند که دیگران را به نابودی بکشند و در کنار آن ها به عنوان دوست قرار گیرند و از تماشای حالات آن ها لذت ببرند.

بله! خوراک آن ها غیبت، بدگویی، شیرین زبانی، دوست 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 آرامش واقعی را تجربه کنید.

سعی کنید هیچ گاه در بحث هایی که درمورد دیگران می شود و آن ها حضور ندارند شرکت نکنید و اگر چاره ای جز حضورداشتن 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 کنارتان داشته باشید باز هم آرزو کنید بر تعداد آن‌ها افزوده شود تا بروی شما هم تأثیر مثبت بگذارند.

از منفی‌بافی درمورد دیگران بپرهیزید و به آن‌چه که ندیده‌اید یا به اثبات نرسیده صحه نگذارید. اگر نتوانستید از کسی دفاع کنید احمقانه به تأیید حرف‌های نادرست دیگران هم نپردازید.

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

همواره من واقعی خودتان را ابراز کنید و ترس 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 قضاوت‌های دیگران که مانند سدی در مقابل شما قرار می‌گیرند اهمیت ندهید.

آن‌چه که شما را به موفقیت می‌رساند ذهنی با اندیشه‌های مثبت و صبور است. پس این جسارت را در کار و زندگی خود تقویت کنید و با گام‌هایی 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.