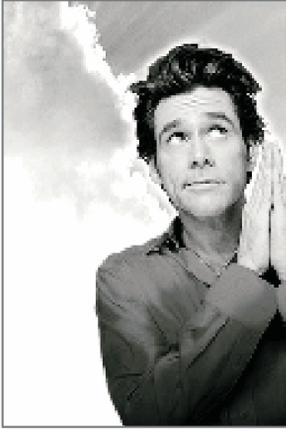




بیشتر گوش کنیم کمتر صحبت کنیم ...

کم گوی و مگوی هر چه دانی
 امروزه در عصری قرار گرفته ایم که با توجه به شاخصه های رشد اطلاعات و فن آوری ، جامعه به سمت و سوی پیش می رود. تمام انسانها در مسیر روزمره زندگی شان در محیط خانه ، کار و ... با نوعی رابطه اجتماعی درگیر هستند. بهره برداری از نظرات و تفکرات دیگران موج رشد موثر فرد از تمام جهات می گردد. یادمان باشد کم صحبت کردن نشانه زیاد دانستن نیست ، پرگویی بدون محتوی نشأت از ندانستن است.

بیشتر گوش کنیم، کمتر صحبت کنیم
 برای بسیاری از مدیران ، مسئولین و کلیه کسانی که در طول روز مجبور به سخنوری هستند و یا مخاطب سخنوری دیگران هستند، میازره بزرگ این است که یاد بگیرند کمتر صحبت کنند ولی متأسفانه گفتن این حرف آسان تر از عمل به آن است. در حالی که اگر کمتر صحبت کنند در نیمه راه مقصد خواهند بود.



بسیاری از افراد وقتی که عملاً صحبت نمی کنند، مشغول مرور حرفهایی که می خوانند برزند هستند و این به مراتب بدتر از پرگویی است. زیرا نه نکته ای را بیان می کنند و نه به نکته های دیگران گوش می دهند. مساله این نیست که صرفاً به حرف دیگران گوش کنید ، بلکه این است که هر آنچه می گویند به گوش جان بسپارید.

به طور کلی دو مهارت عمده می بایست در انسان شکل گرفته و آنها را در فراگرد ارتباطی به کار گیرد. این دو مهارت یکی گوش دادن و دیگری همدلی است. با این دو مهارت می توان به تدریج با دیگران تقام مورد نظر را ایجاد کرد که از بی آن ارتباطات بین فردی مؤثر ، شکل خواهد گرفت. شاید برای بسیاری از افراد و مدیرین مخصوص مدیران اتفاق افتاده که پس از سمینارها و سخنرانی ها وقتی با محبت مخاطبان روبرو شده و در جواب "خسته نباشید" آنها گفته اند که شما هم خسته نباشید و با این سخن با تعجب آنها مواجه شده باشند که "ما کاری نکرده ایم، شما صحبت کرده اید" و وقتی گفته اند گوش دادن با شنیدن مؤثر، از سخنگویی به مراتب دشوارتر است با استفهام بیشتر مواجه شده اند.

باید توجه داشت اگر گوش دادن از سخن گفتن دشوارتر نباشد، در یک فراگرد ارتباطی ، از هر جهت با آن برابر است. پژوهش های متعددی نشان می دهد اکثراً گوش دهندگان خوبی نیستیم و یا اصلاً بیشتر ما گوش شنوایی نداریم.
نکات ذیل به منظور برقراری ارتباط کامل و حصول به نتیجه ای موفق و ارتباطات بیشتر پیشنهاد می شود:

۱- هنگامی که کسی در حال صحبت کردن با شماست ؛ از هر رفتاری که بیانگر بی توجهی شما باشد خودداری کنید. معمولاً افراد، زمانی که صحبت ها دیگری ، مطلوب و مورد علاقه شان نباشد سعی می کنند خود را با وسایلی از جمله خودکار ، گوشی تلفن، دفترچه یادداشت و یا هر آنچه که روی میز و یا در دسترسشان قرار دارد سرگرم کنند. توجه کنید سکوت و دقت شما بیانگر توجه و اهمیت دادن به صحبت های طرف مقابل است.

۲- هنگامی که فردی در حال صحبت کردن با شماست ؛ از هر رفتاری که بیانگر بی توجهی شما باشد خودداری کنید. معمولاً افراد، زمانی که صحبت ها دیگری ، مطلوب و مورد علاقه شان نباشد سعی می کنند خود را با وسایلی از جمله خودکار ، گوشی تلفن، دفترچه یادداشت و یا هر آنچه که روی میز و یا در دسترسشان قرار دارد سرگرم کنند. توجه کنید سکوت و دقت شما بیانگر توجه و اهمیت دادن به صحبت های طرف مقابل است.

۳- هنگامی که کسی در حال صحبت کردن با شماست ؛ از هر رفتاری که بیانگر بی توجهی شما باشد خودداری کنید. معمولاً افراد، زمانی که صحبت ها دیگری ، مطلوب و مورد علاقه شان نباشد سعی می کنند خود را با وسایلی از جمله خودکار ، گوشی تلفن، دفترچه یادداشت و یا هر آنچه که روی میز و یا در دسترسشان قرار دارد سرگرم کنند. توجه کنید سکوت و دقت شما بیانگر توجه و اهمیت دادن به صحبت های طرف مقابل است.

۴- به حرفهای به حق و درست گوینده، توجه بیشتر نکنید تا سایر گفته هایش ؛ این رفتار شما باعث می شود گوینده متوجه بخش های مهم تر و منطقی تری از صحبت های خود شده و توجه و اصرار بیشتری در ارائه و بیان این گونه صحبت ها کرده و سایر گفته هایش را کوتاه و مختصرتر نماید که در نتیجه ، هدف مورد نظر در برقراری ارتباط صورت گرفته ، زودتر و سریع تر محقق می گردد.

۵- هیچگاه صحبت های گوینده را و لو به نازق هم باشد ، قطع نکنید؛ گاهی افراد هنگام صحبت کردن ممکن است مطالب غیرمنطقی و نادرستی را که از نظر شما ضرورتی برای طرح آنها وجود ندارد بیان کنند . در چنین مواقعی قطع کردن صحبت او به نشانه عدم تأیید، کار مناسبی نیست بلکه برای این منظور و برای جلوگیری از ادامه گفتگو بهتر است عباراتی همچون "ببخشید که بین صحبت هایتان وارد می شوم ، لازم است این نکته را بیان کنم" یا "به خاطر قطع کلامتان عذر می خواهم ولی..." استفاده کنیم.

۶- اگر گوینده حرفهایی بر خلاف خواستهها ، تمایلات و افکار و عقاید شما می زند؛ بهتر است که حوصله و شکیبایی از خود نشان دهید و به نشانه تأکید بر حضور در جریان گفتار او با حرکات فیزیکی و کلامی عکس العمل دهید.

۷- همدلی یک نیاز است ؛ به انتقادات و گلایه های افراد با دلسوزی گوش فرا دهید و با حرکات فیزیکی در صحبت او شریک شویم. با این رفتار بر همدردی با دیگران ، گامی در جهت رفع مشکلات آنان برداشته ایم.

۸- با پاسخ های مناسب و با علاقمندی سعی کنید نشان دهید که گفته های طرف مقابل را درک کرده ایم؛ سعی کنید سخنانی که می گوئیم با پاس و نامامدی همراه نباشد، بلکه بیشتر اقتیاعی که مقبول شنونده است صحبت کنیم. برای این کار بهتر است از قبل مطلوبیت و خواسته های طرف مقابل را شناسایی

سکوت و دقت شما بیانگر توجه و اهمیت دادن به صحبت های طرف مقابل است



راز دستیابی به آرامش



- ۱- شکرگذار نعمات الهی باشید.
- ۲- بازی کنید.
- ۳- نایبش کنید.
- ۴- با دوستی رازدار دردل کنید.
- ۵- سکوت کنید و با صدای ملایم صحبت کنید.
- ۶- آشک بریزید.
- ۷- باغبانی کنید.
- ۸- پاکیزه باشید.
- ۹- به صدای آواز پرندگان گوش بسپارید.
- ۱۰- نظم را رعایت کنید.
- ۱۱- طلوع و غروب خورشید را تماشا کنید.
- ۱۲- صادق و رازنگهدار باشید.
- ۱۳- گلها را ببینید.
- ۱۴- به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید.
- ۱۵- به دامان طبیعت بروید.
- ۱۶- همه کائنات را دوست بدانید.
- ۱۷- ساعت مچی را رها کنید.
- ۱۸- به خود و دیگران احترام بگذارید.
- ۱۹- شقیقه هایتان را ماساژ دهید.
- ۲۰- مؤدب و مهربان باشید.
- ۲۱- موهایی خود را شانه بزنید.
- ۲۲- به قولهایتان عمل کنید.
- ۲۳- موسیقی مورد علاقه خود را گوش دهید.
- ۲۴- مشکلات و تشویق های خود را بنویسید.
- ۲۵- لیستی از موفقیت هایی که تاکنون کسب کرده اید، فراهم کنید.

راس برنامه های روزانه قرار می گیرد. البته زمان این کار نباید به نظم سیستم بدن خللی وارد کند. برای مثال ورزش کردن پس از غذا خوردن، گوارش را دچار اشکال می کند.

۳- سلامتی پوست نیز با یک برنامه ریزی دقیق و منظم در ورزش تأمین می شود که البته استمرار در این کار بسیار ضروری می باشد.
 آماده کردن پوشاک و کفش مناسب ورزش از شب برای کسانی که از صبح زود بعد از ورزش مشغول به کار می شوند ضروری به نظر می رسد.

توصیه های ساده و سودمند

- ۱- ورزش را جزو برنامه زندگی تان قرار دهید . تأثیر ورزش زمانی بیشتر خواهد بود که با لذت انجام شود و بتوانید آن را با زندگی معمولی روزمره تان متناسب کنید. تحقیقات نشان داده است: که علاقه یکی از مهمترین علت های موفقیت در افراد ورزشکار است.
- ۲- بهترین برنامه برای ورزش صحیح و سالم، نظم و پیوستگی انجام آن است. برای انجام ورزش، تعیین زمان دقیق در روزشمار است.



مدیریت حافظه

آنها را به حافظه می سپارد، در خود سپردن دقت می کند، یعنی به طور دقیق و روشن آن را وارد و سپس از آن مطالب را تجزیه و تحلیل و دسته بندی می کند و هر مطلب را با توجه به اینکه از چه دسته مطالب است به حافظه می سپارد ، بعد کوشش می کند که کتاب دیگری را در دستور مطالعه قرار دهد که هم موضوعی با کتاب پیشین است، حتی الامکان تا از موضوعی فارغ نشده است و در حافظه به صورت روشن و منظم نسپرده است وارد یک موضوع دیگر نشود. اشتباه است اگر انسان یک کتاب را به عنوان یک سرگرمی مطالعه کند و قبل از آنکه مطالب یک کتاب درست جذب ذهن شده باشد و ذهن فرصت تجزیه و تحلیل پیدا کرده باشد به کتاب دیگر بپردازد. امروز کتب تاریخی، فردا روانشناسی ، پس فردا مثلاً کتب مذهبی مطالعه کند . همه مخلوط می شوند و حکم انباری بی نظم را پیدا می کند.
 انسان رشید، مطالب و کتابهایی را که برای خود لازم می داند را جمع می کند آنها را مکرر مطالعه و دسته بندی و سپس خلاصه می کند. خلاصه را یادداشت می کند و به حافظه خود می سپارد بعد به موضوع دیگری می پردازد. چنین فردی اگر حافظه اش ضعیف هم باشد از آن حداکثر استفاده را می کند و مثل کتابخانه ای است که هر قفسه اش به کتابهای معینی درشته خاص مربوط می شود به طوری که هر کتابی را که بخواهد فوراً دست می گذارد روی آن و آن را می یابد.



افراد از نظر هوش و حافظه با یکدیگر اختلاف دارند. انسان های رشید از حافظه خود بهره برداری صحیح می کنند ولی آدم های غیر رشید ممکن است حافظه نیرومندی نیز داشته باشند اما نتوانند از آن استفاده کنند.
 آدم غیر رشید تصویری کند حافظه یک انبار است. انباری که باید دائماً آن را پر کنند ، هر چه پدید می کند در آنجا پرت کند، عیناً مانند انبار یک خانه که احیاناً

اکسیر دعا

دعا شکستن قفس و رهیدن و وز بند جهیدن است و گذرگاه ایمن نیستی به هستی .
 دعا دوازده رستگاری ، پایه ی ایمان و پیوندن جاده های تعالی است و صور خردی با زکات است و راهی به رستخیز خود دعا نوشیدن آب حیات بندگی است به زلال چشمه ساران دلباختگی و سرسپردگی .
 دعا گرتش خاکساری و از خود بریدن است برای مهاجرت به قله های افراشته ایمان و نور .
 دعا همسو شدن با کاروانی است که از برهوت تنهایی و وادی عطش ره می سپارند تا به خشکای آرامش عشق و پرستش برسند .
 دعا فرونشاندن شراره های سوزنده نفس سرکش است و بالا رفتن از پلکان توکل و استغناء .
 دعا لبریز شدن از می جام عبودیت و طاعت است و جوشیدن حرارت ناب گسستن و پیوستن .
 دعا یعنی دیانت، دادگری، دردمندی، رع ، یعنی عبادت ، عروج

در نیم شبان خاموش و خفته به درگاهش دستان تمنایمان را به التجا و التماس برمی آوریم . دستهای کوپری و عطش زده ، حاجت هایمان یکایک روبرویمان صف می کشند . انسان خاکی زاد، بنده حاجت و نیاز و درد است زنجیر شده ی خواش و خواستن و تضرع است . معغوم و نشسته از محراب سحرگاه او را می خواهیم که «قادر علی کل شیء» است او . حقیقت رحمت است و خالص کرامت وجود. دعا مرتبه اعلا طاعت و ستایش، ستودن و ستردن است. در خود شکستن برای به خدا پیوستن . دعا نردبان ارتفاع آسمان است و روزنه ای گشاده به سرزمین های قدسی. دعا ویزی فرود پرواز دل است در اوج زلال راههای و وارستگی. دعا پلی است به ساحل امن سلامت و سیادت. دعا اجابت ضیافت دوست است به سفره ی گشاده ایی از طعام های مینوی. دعا وریق ناجی قریقان رودخانه های هوی و طوفان های هوس است.

کویر (لم بزغ، زمان چشمه های نور می جوشاند و دروازه های معرفت را بر رویان می کشاید.

و عمل الفه «ا یعنی ایمان، اخلاص، استقامت الماس صاعقه ی دعا، سینه ی سرد زمین را می شکافد و بر

خدا چقدر به شما نزدیک است

بدنش از یک طناب آویزان بود و با دستهایش محکم طناب را گرفته بود. او فقط یک متر با زمین فاصله داشت!
و شما؟
 چقدر به طنابان وابسته اید؟ آیا حاضرید آن را رها کنید؟ در مورد خداوند هرگز یک چیز را فراموش نکنید . هرگز نباید بگویید که او شما را فراموش کرده یا تنها گذاشته است.
 هرگز فکر نکنید که او مراقب شما نیست. به یاد داشته باشید که او همواره شما را با دست خداوند نگه داشته است. وقتی خداوند شما را به لبه پرتگاهی هدایت کرد، کاملاً به او اعتماد کنید. چون یکی از این دو اتفاق خواهد افتاد: او شما را می گیرد اگر بیفتد یا اینکه با دانات می دهد چگونه پرواز کنید.

شدن بوسیله قوه جاذبه او را در خود می گرفت. همچنان سقوط می کرد و در آن لحظات ترس عظیم، همه ی رویدادهای خوب و بد زندگی به یادش آمد. اکنون فکری که کرد مرگ چقدر به او نزدیک است.
 ناگهان احساس کرد که طناب به دور کمرش محکم شد. بدتش میان آسمان و زمین معلق بود و فقط طناب او را نگه داشته بود و در این لحظه ی سکون برایش چاره ای نمانده جز آن که فریاد بکشد:
"خدایا کمک کن"
 ناگهان صدایی پر طنین که از آسمان شنیده می شد:
"از من چه می خواهی؟"

در مخفی توفیق

برای دیگران جالب توجه توجه کنید. خود علاقمند باشید، دیگران نیز علاقمند خواهند شد. معمولاً حالتی ناخوشایند با یک لبخند، درمخفی توفیق را می گشاید.
 چینی ها می گویند: مردی که چهره ای بشاش ندارد نباید مغازه باز کند.
 زنگی در گذشته و ناله و مویه از بد اقبالی ها، پیرامون شما دیواری بلند می کشد.
 با گفتگوی فراوان در این باره، نیروی خود را هدر می دهید و مدام به بن بست بر می خورید. راز

سازمان ملی جوانان بزمندگان از میان نامه های منتخب کارشناسی ارشد و دکتری با موضوعیت جوانان

حمایت می کند

۳۳۳۶۶۵۰ --- تلفن تماس --- ۳۳۴۵۴۳۰