

# در چه شرایطی و کجا باید سکوت کنیم؟

6 دی 1400

دانستن آنچه که باید بگویید بسیار مهم است، اما دانستن این نکته که چه زمانی باید سکوت کنید، بسیار با اهمیت‌تر است. قبل از این که بخواهیم با سخنان خود دل کسی را بشکنیم، بهتر است به یاد این سخن شاعر معروف صوفی رومی بیافتیم که می‌گفت: ”هرچه ساکت‌تر باشید، بیشتر و بهتر می‌توانید گوش کنید.“ همچنین زمانی که بیشتر و بهتر گوش دهیم و کمتر سخن بگوییم، درگیری و تنش کمتری به وجود خواهد آمد.

در این مطلب، لیستی از موقعیت‌هایی که بهتر است در آن‌ها سکوت کنیم آورده شده است.

## توصیه می‌کنیم سکوت کنید اگر: سخنانتان، دیگری را عصبانی می‌کند

در حین مشاجره با شخصی دیگر، سکوت کردن به شما کمک می‌کند تا صحبت‌های شخص مقابل را بهتر گوش کنید و همچنین این فرصت را به شما می‌دهد تا نسبت به حرف‌ها و واکنش‌هایی که می‌خواهید نسبت به حرف‌ها و رفتار شخص مقابل از خود نشان دهید بیشتر فکر کنید و بهتر است قبل از گفتن هر حرفی ۵ ثانیه سکوت کنید تا بتوانید جوانب مختلف سخنان خود را به خوبی بسنجید. در بعضی شرایط همدلی نشان دادن، بهتر از تصدیق حرف طرف مقابل است برای مثال وقتی دوستان به شما می‌گویند که موهایش امروز ظاهر مناسبی ندارند و شما نیز با او هم عقیده هستید، بهتر است به جای تایید حرف او، به او بگویید: مناسب ننگه داشتن ظاهر مو در هوای سرد و یا گرم کار سختی است. نشان دادن همدلی در چنین شرایطی از بروز هرگونه درگیری احتمالی جلوگیری می‌کند.

## قصد اصلاح اشتباه کسی را دارید

حتی اگر قصد شما کمک کردن به شخصی باشد که در انجام کاری اشتباه می‌کند، بهتر است سکوت کنید، خصوصاً اگر طرف مقابلتان را به خوبی نمی‌شناسید. ترک بعضی عادات اشتباه برای برخی افراد دشوار است و در صورت تذکر اطرافیان باعث ایجاد خشم و ناراحتی در آن‌ها خواهد شد.

## خودتان عصبانی‌تر می‌شوید

عصبانی کردن بیش از حد خودتان در شرایط تنش‌زا نه تنها به حل کردن مشکلات با طرف مقابلتان کمکی نخواهد کرد، بلکه باعث بیشتر شدن مشکلات و سوء تفاهمات نیز خواهد شد. در چنین شرایطی که حرف زدن تنها باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود، بهتر است سکوت کنید. همچنین در برخی شرایط، که بحث کردن با طرف مقابل برای شما فایده‌ای ندارد و در نهایت به چیزی که می‌خواهید نمی‌رسید، بهتر است انرژی خود را هدر ندهید و از بحث کردن بی‌دلیل خودداری کنید.

غیرضرور است

اولین قانون درست صحبت کردن این است که بی دلیل سخن نگوئید و اگر سخنانتان به اطرافیان کمکی نمی کند، از گفتن آن‌ها صرف نظر کنید. معمولاً در مدرسه و یا محل کار با این نوع الگو صحبت کردن مواجه شده اید، برای مثال، وقتی یک جلسه درسی و یا کاری به پایان می رسد، طرح سوالی بی جا ممکن است باعث کش پیدا کردن بی دلیل آن جلسه شود و اکثر افراد از چنین شخصی متنفر هستند، پس بهتر است شما چنین شخصی نباشید. ما گاهی اوقات ممکن است بدون این که بخواهیم و یا متوجه شویم، با سخنانمان سبب رنجش و آزار اطرافیان خود شویم پس بهتر است قبلاً از زدن هر حرفی، خوب فکر کنیم و جوانب مختلف سخنان خود را بسنجیم تا ناخواسته باعث ایجاد ناراحتی و رنجش در وجود عزیزان خود نشویم.

### **پای شخصی دیگری را به مکالمه باز می کند**

دانستن اسرار دوستانتان، شما را به آن‌ها نزدیکتر می کند، اما صحبت کردن درباره اسرار افراد دیگر کار ناپسندیده‌ای است که می تواند منجر به ایجاد شایعات بی پایه و اساس در مورد آن‌ها شود. هیچ کس از باطن زندگی دیگری خبر ندارد، بنابراین نمی توانید دیگران را به راحتی مورد قضاوت قرار دهید.

### **شخصی قصد قلدری کردن با شما را دارد**

صحبت کردن با این گونه افراد فقط باعث بیشتر شدن احتمال تنش و درگیری احتمالی می شود و همچنین تلاش برای اصلاح رفتار این گونه افراد کاملاً بی نتیجه است و کارآیی مناسبی نخواهد داشت. بهتر است در برخورد با چنین افرادی، سلامت روان خود را در نظر بگیرید و از ارتباط برقرار کردن با آن‌ها خودداری کنید.

### **شخص مقابل شما را نادیده می گیرد**

برخی افراد در شرایط ناراحتی و دلخوری از کسی از الگوی رفتاری سکوت استفاده می کنند، به این معنا که در مورد مشکلات خود صحبت نمی کنند و درصدد حل مشکلات بر نمی آیند. در این شرایط بهتر است ابتدا با آن شخص به گفتگو بپردازید و در صورت عدم تلاش دو طرفه برای حل مشکلات به وجود آمده، آن شخص را از توجه خود محروم کنید. اگر نمی توانید از گفتگو با هم بهره‌مند شوید، به یک متخصص روانشناس مراجعه کنید و در صورت صلاح دید او این رابطه سمی را کنار بگذارید.

### **باعث تخریب احساسات دیگری می شود**

این نکته بسیار حائز اهمیت است که از اظهار نظر در مورد مسائلی که ممکن است باعث تخریب احساسات دیگران می شود، خودداری کنید. همه ما دارای برخی ویژگی‌های منفی هستیم و بنابراین نباید در مورد ویژگی‌های منفی اطرافیانمان اعتراض کنیم و بهتر است اگر چیز خوبی برای گفتن نداریم سکوت کنیم و قبل از گفتن هر چیزی آینده رابطه خود با شخص مقابل را در نظر بگیریم.