



**بعضی‌ها
با دنیای سکوت
بیگانه‌اند**



طرح: منصور محمد تبریزی/جوان

سخن بگویند. در واقع باید گفت یک رابطه مستقیم بین رشد عقل و کم‌حرفی و پرحرفی انسان وجود دارد. انسان، هر اندازه که عقل و شعورش بیشتر شود و به سوی کمال برود، به همان نسبت، کمتر حرف می‌زند و در عوض بیشتر در سکوت فکر می‌کند.

کسانی که زیاد حرف می‌زنند و جلوی زبان خود را نمی‌توانند بگیرند، فکرشان کوتاه است. به همین دلیل، هنگام سخن گفتن درباره آنچه می‌گویند، فکر نمی‌کنند و هر چه به زبانشان می‌آید، بدون فکر و اندیشه بیان می‌کنند، اما بر عکس، افراد عاقل تا زمانی که موضوعی را خوب بررسی نکرده‌اند و درباره خوب و بد آن فکر نکرده‌اند، سخنی بر زبان نمی‌آورند. به همین دلیل، کمتر حرف می‌زنند، چون مقداری از وقت شخص را به فکر کردن درباره گفتاری که می‌خواهد بر زبان آورد، می‌گذرانند.

«تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد» مصداق کامل این نکته است که زبان به‌راحتی می‌تواند میزان رشد عقلی گوینده خود را فاش کند. در نتیجه کم‌گویی و گزیده‌گویی بیانگر کمال عقل است و کسی که گزیده‌گو باشد نشان می‌دهد که تا چه اندازه از میزان معرفت بهره برده است.

■ پر حرفی، یعنی حق با من است؟!

اما امروزه اکثر افراد پرحرفی را یکی از محاسن خود می‌دانند و تصور می‌کنند که اگر اجازه صحبت و دفاع به طرف مقابل خود ندهند و با صدای بلند با حریف خود صحبت کنند حرف مستدل‌تری را می‌زنند و حق با آنان است. در حالیکه این واقعیت ندارد و این‌فقط تصور افرادی است که از رشد عقلی کاملی برخوردار نیستند. در واقع باید گفت که جامعه امروز ما به بسیاری پر حرفی مبتلا شده است. اکثر افراد پر حرف تصور می‌کنند حرف فقط حرف خودشان است و آنها عقل کل هستند و دیگران نادان محض! البته پر حرفی در سن نوجوانی یک موضوع طبیعی است. به دلیل اختلالات هورمونی و هیجان و انرژی بسیاری که در این سن دارند این رفتارها عادی است اما می‌تواند ریشه در بی‌توجهی در سن کودکی هم باشد. وقتی کودک ما پر حرف است و علت این پر حرفی او را جویا

آنانی که مخ‌شمارا تریت می‌کنند و می‌خورند!

بعضی‌ها با دنیای سکوت بیگانه‌اند

بعضی‌ها با دنیای سکوت بیگانه‌اند

هر کدام از ما جزو افراد پر حرف هستیم بهتر است برای یک بار ارزش سخنان خود را بسنجیم. تمام صحبت‌هایی که در یک روز یا دیگران داریم را روی کاغذ بنویسیم. اگر نتوانستیم تمام حرف‌هایی را که می‌زنیم بنویسیم می‌توانیم ادا کنیم که حرف‌هایی که در طول روز می‌زنیم همگی ارزش علمی دارند و در واقع حرف‌هایی از جنس یاد هوانمی‌زنیم ولی اگر نتوانستیم این کار را بکنیم کمی به آنچه می‌گوییم بیشتر فکر کنیم

سبک‌سخن

آسیب‌های از دست دادن مالکیت دهان!

■ حسین گل‌محمدی

همه می‌دانیم سخن گفتن نیاز انسان است و سخن مناسب و گزیده گفتن لازمه ارتباط بهینه اجتماعی است، اما نکته مهم در این است که بدانیم هر حرف و سخنی را در چه جایی و با چه شکل و شمایل و به چه کسانی بگوییم. اینکه هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد همان اصل مهم سخن گفتن و ارتباط اجتماعی است. اینکه بدانیم مطابق با وضع و حال افراد و مکان مناسب آن سخن را بگوییم. در صورت صحبت کردن آن هم در خانواده و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم یک مهارت است و بی‌شک هر کسی این مهارت را ندارد باید یاد بگیرد.

■ ■ ■

■ متناسب با جایگاه خود حرف بزنیم

گفتار هر انسانی بیانگر شخصیت اوست فردی که مؤدب و باشخصیت باشد هر گز حاضر نمی‌شود در بدترین شرایط هم با کلمات ناشایست شخصیت خود را زیر سؤال برد. اما دور و بر خود افراد زیادی را می‌بینیم که برایشان مهم نیست ادبیات ولحن کلامی که دارند آیا شایسته شخصیت و موقعیت اجتماعی آنهاست یا نه؟ تا جایی که فلان مسئول حرف‌هایی می‌زند و ادبیاتی را به کار می‌برد که به قول قدیمی‌ها از جنس چاله‌میدانی است. بعضی واژه‌ها و کلمات سخیف هم متأسفانه در جامعه باب و به اصطلاح تکیه کلام همه می‌شود. فرهنگ زیبا و شایسته صحبت کردن و کلمات را درست و بجا به کار برن مدتی است در جامعه کم‌رنگ شده است. آداب چگونه زیبا صحبت کردن در جامعه انگار دیگر رعایت نمی‌شود و کسی هم دوست ندارد آن را رعایت کند. انگار مشمشیرها را برای یکدیگر از رو بسته‌ایم و فقط منتظر زمان و مکان مناسب هستیم که با نیش و کنایه و جملات درنداک روح یکدیگر را خراش بدهیم. در واقع دیگر مالک زبان خود نیستیم.

■ مالک زبان خود باشیم

می‌گویند تا وقتی حرف در دهانتان است و هنوز از آن استفاده نکرده‌اید دل شامت، اما وقتی از دهانتان خارج شد و به فردی یا جمعی بازگو کردید دیگر شما صاحب آن نیستید. اینکه مالک زبان خود باشیم یک هنر است که

سبک زندگی

۸۸۶۹۴۷۱

نگاه

ت

تمرین سکوت

**کم حرف زدن
راه‌حلی برای آنان که کنترلی بر زبان خود ندارند**

■ کسری محمدیان

چقدر در زندگی به آنچه می‌گویید و به تأثیر کلام خود بر دیگران فکر می‌کنید. یا بهتر است اینطور سؤال کنیم که چقدر به چگونه صحبت کردن خود با دیگران توجه می‌کنید تا مبادا کسی از حرف و سخن شما رنجیده خاطر نشود. در اینکه زبان اصلی‌ترین عضو بدن برای برقراری ارتباط با دیگران است هیچ‌شکی نیست، ولی از این عضو اصلی بدن چقدر مراقبت می‌کنید تا مبادا شما را به گناه آلوده نکند. همان‌طور که می‌دانیم زبان با آن که حجم کوچکی نسبت به سایر اعضای بدن دارد، اما کارایی بسیار زیادی دارد و به همین علت هم چنانچه درست عمل نکند گناهان زیادی را برای فرد ایجاد می‌کند. حرف زدن و رابطه کلامی مناسب با دیگران داشتن از اصلی‌ترین راه‌های ارتباط جمعی است، ولی آیا هر حرف و گفت‌وگویی را باید نشانه ارتباط کلامی خود بدانیم.

■ هتمند داشته‌های درونی‌مان را با زبان آشکار نکنیم

بی‌شک تمام سخنان و گفت‌وگوهای ما بخشی از خلعت درونی ما را بر دیگران آشکار می‌کند. هر کلامی که از دهان ما خارج می‌شود می‌تواند شخصیت ما را مشخص کند.

امام(ع) می‌فرمایند: «ای مرد! انسان ۱۰ خلعت دارد که زبان او آنها را آشکار می‌سازد: زبان، گواهی است که از درون خیر می‌دهد. داوری است که به‌دعواها خاتمه می‌دهد. گویایی است که به‌وسیله آن به پرستش‌ها پاسخ داده می‌شود. واسطه‌ای است که با آن حاجت برآورده می‌شود. وصف‌کننده‌ای است که با آن اشیا شناخته می‌شود. فرماندهی است که به نیکی فرمان می‌دهد. پنددهنده‌ای است که از زشتی بازمی‌دارد. تسلیت‌دهنده‌ای است که غم‌ها را با آن آرامش می‌یابد. حضاری است که با آن کینه‌ها برطرف می‌شود و دل‌ربایی است که گوش‌ها را از لذت برخوردار می‌شوند.»

(کافی، ج ۸، ص ۲۰، ج ۴)

■ با زبان خود دیگران را آزار ندهیم

با زبان خود به دیگران ظلم نکنیم. با تهمت و افترا دیگران را به دردمس نیندازیم. هرچه را برای خود دوست نداریم برای دیگران هم نخواهیم. جوانمرد باشیم و نیکی را برای دیگران بخواهیم. اینها همه مواردی است که رابطه مستقیمی با چگونگی استفاده از زبان دارد. پیامبر(ص) می‌فرمایند: «هر کس در معاشرت با مردم به آنان ظلم کند، دروغ نکوید و خلف وعده نماید، جوانمردی‌اش کامل، عدالتش آشکار، برادری بسا او واجب و غیبتش حرام است.» (خصال، ص ۲۰۸، ج ۲۸)

■ تمرین سکوت و گزیده‌گویی کنیم

در زندگی همیشه برای بهتر کردن ارتباط کلامی و غیر کلامی خود بسا دیگران به ما توصیه‌هایی می‌شود. از جمله این که پشت سر هم و مداوم صحبت نکنیم. به سخنان و اظهارات طرف مقابل به طور فعال گوش فرا دهیم. مطمئن باشیم آنچه را که می‌گوییم با تن صدا و زبان بدنی این‌مان هماهنگی داشته باشد.

خیلی آهسته بسا خیلی بلند صحبت نکنیم. در طول ارتباط به فرد مقابل خود نگاه کنیم. مراقب ژست‌ها و حالات بدن خودمان باشیم. نشانه‌های غیر کلامی راوی را به شیوه‌ای ظریف تکرار کنیم تا ارتباطی گرم و صمیمی میان ما و او ایجاد شود. برای مثال اگر او می‌خندد، ما هم می‌توانیم با لبخندی ملایم پاسخی مثبت و انگیزه‌بخش به لبخند او بدهیم. اگر واقعاً هنگام سخن گفتن هیچ کدام از این موارد را رعایت نکنیم، اگر نمی‌توانیم زبان خود را کنترل کنیم و با آن دیگران را می‌آزاریم، پس بهتر است با خود تمرین سکوت کنیم و این مهارت را یاد بگیریم، چون استفاده‌های بسیاری برایمان دارد و در بیشتر موارد به آن احتیاج پیدا می‌کنیم. به شما پیشنهاد می‌کنیم این مهارت مثبت را حتماً به کار ببرید و اثرات مثبت آن را ببینید. با خود تمرین کنیم کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش بدهیم. وقتی سکوت می‌کنیم و در باب موضوعی فکر می‌کنیم می‌توانیم عکس‌العمل‌های بجایی از خود نشان دهیم. می‌توانیم رفتار و گفتاری داشته باشیم که باعث خوشنودی خود و مخاطب ما باشد. خداوند در سوره بقره آیه ۸۲ می‌فرماید: «قولوا للناس حسنا» یا مردم به زبان خوش سخن بگویید. وقتی چنین آیات روشن و صریحی درباره خوشگویی، خوب حرف زدن و آداب سخن گفتن وجود دارد، وقتی خدا و رسولش و امامان معصوم(ع) اینقدر بر پاکیزه سخن گفتن تأکید دارند، پس بدانیم که زبان و کلام ما نباید به ورطه بدگویی بیفتد.

در اختیار خود بگیرد. بیشترین گناه انسان از طریق زبان او اتفاق می‌افتد. گناهانی که از زبان برمی‌خیزد، بسیار است که می‌توان به گفته بعضی‌ها صدها مورد برشمرد، مانند: تهمت، دروغ، غیبت، سخن چینی، گواهی به باطل، اشاعه فحشا و نشر اکاذیب، بیهوده گفتن، ناسزاگویی، خشونت با زبان، اصرار بیجا، تکدی‌گری و چاپلوسی با زبان، مسخره کردن و آزاررسانی به دیگران با زبان، نکوهش دیگران، کفران نعمت با زبان، تبلیغ باطل و تشویق به گناه، وعده دروغ، بدزبانی و...

هر همین اساس رسول خدا(ص) می‌فرماید: «ان اکثر خطایا بن آدم فی لسانه، قطعاً بسیاری از گناهان انسان از ناحیه زبان او است.» ایشان در کلام هشدارآمیز دیگری می‌فرمایند: «در روز قیامت بیشترین گرفتارها آنان هستند که بیهوده گو بوده و زبان لق و بی‌کنترل داشته‌اند.»

■ فراموش نکنیم که سخنان ما ثبت می‌شود

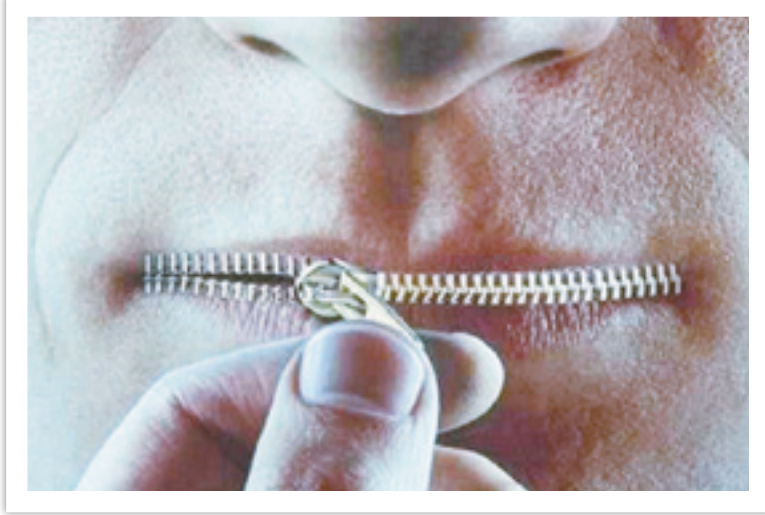
در سخن گفتن خود باید مراقب تمام کلمات و واژه‌هایی که استفاده می‌کنیم باشیم زیرا تمام

د

برای بهتر کردن ارتباط کلامی و غیر کلامی خود با دیگران به ما توصیه‌هایی می‌شود. از جمله این که پشت سر هم و مداوم صحبت نکنیم. به سخنان و اظهارات طرف مقابل به طور فعال گوش فرا دهیم. مطمئن باشیم آنچه را که می‌گوییم با تن صدا و زبان بدنی‌مان هماهنگی داشته باشد. خیلی آهسته یا خیلی بلند صحبت نکنیم

■ با آدم‌های حرف و بدزبان چه کنیم؟

همه ما در زندگی حتماً برای یک بار هم که شده با افرادی که فقط حرف می‌زنند بدون آنکه به آنچه می‌گویند فکر کنند، بر خورد داشته‌ایم. افرادی که فک مبارک خود را بدون هیچ استراحتی مدام تکان می‌دهند بدون آنکه به آنچه می‌گویند کمی تأمل کنند بعد ادامه دهند. در واقع متکلم وحده به معنای واقعی هستند. معمولاً این افراد همیشه فکر می‌کنند حق با آنهاست و این دیگران هستند که نمی‌فهمند. پس هر جور که دوست دارند با زبان نیش‌دار خود دیگران را می‌آزارند. در اکثر مواقع این افراد ظاهر بسیار جدی به خود می‌گیرند و دیگران را از بالا به پایین نگاه می‌کنند و چون خود را عقل کل می‌دانند پس به خود حق می‌دهند هر جور که دوست دارند با دیگران صحبت کنند. شاید در ابتدا همین دیگران به سخنان این افراد گوش بدهند و بذیرند که او حرف درستی می‌زند ولی بعد از مدتی صحبت‌های او تأثیرش را از دست می‌دهد و متعاقباً دیگران حرف‌های او گوش نمی‌دهند، بلکه در دل هم به او می‌خندند یا اصلاً به سخنان او اهمیت نمی‌دهند. در حقیقت این افراد اسیر و بنده همان یک تکه گوشت در دهان خود هستند. زبان آنها افسار عقل آنها را به دست گرفته‌است و دیگر مالک آن نیستند. نجات از راهایی که بتوانیم خود را از دست اینگونه افراد بکشیم تا دهیم است که برای یک بار هم که شده به آنها بگوییم که حق با شما نیست و شما صلاً درست نمی‌گویید. حتی اگر این یک بار به ضرر ما تمام شود این کار را بکنیم. برای یک بار هم که شده به او بگوییم که اشتباه می‌کند و با این نوع صحبت کردن فقط به دیگران خودش آسیب می‌رساند. شاید بهتر است ترم دست‌ی این افراد را خود ما بکشیم. خلاصه کلام اینکه مراقب زبان خود باشیم و افسار عقل خود را به دست زبانتان ندهیم که اگر بدهیم همین زبان اسرار درونی ما را فاش می‌کند. با همین زبان کوچک است که با دیگران فخر می‌فروشیم و آنها را اذیت می‌کنیم. به آنها تهمت می‌زنیم و آنها را تحقیر می‌کنیم. در نتیجه بهتر است حرفمان را مزه مزه و بعد از دهان جارش کنیم. در واقع سنجیده سخن بگوییم تا عواقب بد آن دامان خود ما را هم نگیرد.



معمولاً درصد کمی از افراد صاحب این هنر هستند. شاید حرف و سخن در ظاهر فقط یک کلمه یا یک جمله ساده باشد ولی همین کلمه یا جمله ساده عواقب و پیامدهای بسیاری دارد که خیلی از آدم‌ها از آن بی‌خبر هستیم. این کلمات ساده در قالب یک جمله می‌تواند یکی را تا عرش بالا ببرد و دیگری را بر فرش بکوبد. می‌تواند یک زندگی را به نابودی بکشدان یا به یک زندگی سر و سامانی بدهد. شگفتناز کار این زبان که اگر مهارت نشود و لجام گسیخته باشد، چه گناهان که نمی‌کند، چه آبروها که نمی‌ریزد و چه دوستی‌هایی که به دشمنی بدل نمی‌کند. با حرف زدن چه پشیمانی‌هایی که پیش نمی‌آید، چه دل‌هایی که نمی‌شکند و چه اسراری که فاش نمی‌شود. به راستی اگر با فکر و اندیشه بدانیم که چه بگوییم که بعد از آن که گفتیم پشیمان نشویم که چرا گفتیم خودش یک هنر بزرگ است. اینکه موقعیت‌سنجی کنیم و درست و غلط هر سخنی را که به زبان می‌آوریم بدانیم دیگر نه به دیگران آسیب می‌رسانیم نه خود را آزار می‌دهیم.