

## پناهیان: آیه ۱۱ / خروجی‌های دل، مهمتر از ورودی‌های دل است / تأثیر زبان بر دل خیلی بیشتر از چشم است / کنترل زبان مهمترین عامل برای کنترل دل است

حجت الاسلام و المسلمین پناهیان، شبهای ماه مبارک رمضان و در طول برگزاری نمایشگاه قرآن، حدود ساعت ۲۲:۳۰ در مصلى بزرگ امام خمینی(ره)، با موضوع «سبک زندگی با نگاهی به سوره حجرات» سخنرانی می‌کند. علاقمندان می‌توانند این سخنرانی را هر روز ساعت ۱۳:۳۰ بر روی موج اف ام ردیف ۱۰۰ مگا هرتز از رادیو قرآن بشنوند. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در دوازدهمین جلسه را می‌خوانید:

### نحوه حرف زدن و به کارگیری زبان از سایر بخش‌های سبک زندگی مهمتر است

- یکی از بخش‌های مهم سبک زندگی، سبک سخن گفتن است. نحوه حرف زدن، هنگام غم و شادی، هنگام جدی بودن، هنگام صمیمی بودن و اوقات دیگر، جزء سبک زندگی است. مثلاً اینکه زنان طایفه‌ای در جنوب یا غرب کشور وقتی عزادار می‌شوند به شیوه خاصی مویه می‌کنند و یا مردان طایفه‌ای دیگر وقتی عصبانی می‌شوند کلمات خاصی را بر زبان جاری می‌کنند. همه اینها جزء سبک زندگی ما به حساب می‌آید.
- اگر بخواهیم دو تا از بخش‌های عمده سبک زندگی را نام ببریم باید بگوییم: ۱- نحوه به کارگیری زبان و ۲- نحوه لباس پوشیدن. می‌توان گفت نحوه حرف زدن و به کارگیری زبان از همه بخش‌های سبک زندگی مهمتر است.

عادت‌های گفتاری می‌تواند انسان را اسیر خودش کند / زبانی که به ناسزا عادت کند، کنترلش خیلی سخت است

- ما هر لحظه نمی‌توانیم هر کلمه‌ای را بر زبان جاری کنیم، مثلاً خانواده‌ای که عادت نکرده‌اند به همدیگر بگویند: «عزیزم» به این سادگی نمی‌توانند زبان خود را برگردانند و این کلمه ساده را بر زبان جاری کنند. شوهری که تا به حال به خانم خودش نگفته است «دوستت دارم» برایش خیلی سخت است که بخواهد این عبارت را بر زبانش جاری کند.
- زبان و عادت‌های گفتاری می‌تواند انسان را اسیر خودش کند. مثلاً زبانی که به ناسزا گفتن عادت کرده است کنترل کردنش خیلی دشوار است. این عادت آن قدر در روح انسان نفوذ می‌کند و یک سبک می‌شود که تغییر دادنش بسیار سخت است. لذا وقتی عصبانی می‌شود اگر هم بتواند خودش را کنترل کند و فحش ندهد، همان کلمه فحش را در دلش تکرار می‌کند!

خروجی‌های دل، مهمتر از ورودی‌های دل است/ زبان که خروجی دل است از چشم و گوش که ورودی دل هستند بر سلامت دل مؤثرتر است

- «ز دست دیده و دل هر دو فریاد/ که هر چه دیده بیند دل کند یاد» در اینجا وقتی باباطاهر به «چشم» اشاره می‌کند در واقع دارد به ورودی‌های دل اشاره می‌کند و می‌گوید اگر ورودی دل را کنترل کنیم، دل خود را کنترل کرده‌ام. در حالی که خروجی‌های دل، مهمتر از ورودی‌های دل است و زبان که خروجی دل است در سالم نگه داشتن دل مؤثرتر از چشم و گوش است که ورودی دل محسوب می‌شوند.
- زیرا دل انسان، خالی نیست که بخواهیم فقط از طریق دیدن و شنیدن، آن را پُر کنیم. قلب انسان دارایی‌های مثبت و منفی بسیاری دارد. کسی که دلش قوی باشد از ورودی‌های ناسالم، آسیب نمی‌بیند؛ مثل کسی که معده‌اش قوی است و اگر غذای ناسالمی بخورد، مریض نمی‌شود.

تأثیر زبان بر دل خیلی بیشتر از چشم است / مراقبت زبان، مهمتر از مراقبت چشم و گوش است / گناهان زبان، بیشتر و سنگین‌تر از گناهان چشم است

- اگر دل انسان سالم و آباد باشد، دیده (چشم) نمی‌تواند این دل را خراب کند. البته معنایش این نیست که چشم و گوش را آزاد بگذاریم و فقط سراغ تقویت دل برویم، بلکه باید چشم و گوش را هم مراقبت کنیم، ولی در مقایسه با زبان، باید گفت تأثیر زبان بر دل انسان خیلی بیشتر از چشم است. لذا مراقبت کردن زبان، مهمتر از مراقبت کردن از چشم و گوش است. آن قدر که در روایات ما از دست زبان شکایت شده است از دست دل شکایت نشده است. تعداد گناهان چشم خیلی کمتر از تعداد گناهان زبان است و جرم‌های زبان خیلی سنگین‌تر از جرم‌های چشم است.

کنترل زبان مهمترین عامل برای کنترل دل است

- کنترل زبان مهمترین عامل برای کنترل دل است و اگر زبان را کنترل کنیم، دل ما قوی خواهد شد. اگر دل خودت را قوی کنی به جایی می‌رسی که دیگر «هر آنچه دیده بیند دل نکند یاد» و دیگر نیازی به خنجر نیست که به دیده بزنی تا دل آزاد گردد. یعنی زود تحت تأثیر چشم و گوش قرار نمی‌گیری.
- اینکه گفته می‌شود بعضی‌ها «دهان‌بین» هستند و زود به مقایسه می‌افتند به خاطر این است که دل آنها قوی نیست و زود تحت تأثیر ورودی‌های ناسالم قرار می‌گیرد.
- اگر دل انسان قوی باشد ورودی‌های دل که از طریق دیدن و شنیدن است، چه مثبت باشد و چه منفی بر روی این دل اثر نمی‌گذارد. البته برای اینکه دل قوی بشود باید یک مقدار ورودی‌ها را کنترل کرد؛ ولی مهمتر از کنترل ورودی‌ها، کنترل خروجی‌هاست.

عمل زبان (سخن گفتن) نسبت به رفتارهای دیگر انسان، مؤثرترین خروجی بر دل است/ زبان، دستیار اول سلطان دل انسان است

- عمل زبان (سخن گفتن) نسبت به رفتارهای دیگر انسان، مؤثرترین خروجی بر دل است. شما اگر عمل خوب یا بدی انجام دهید، مثلاً سیلی ظالمانه‌ای به کسی بزنید یا صدقه‌ای به کسی بدهید آن قدر بر دل شما مؤثر نیست که زبان شما بر دل تان مؤثر است.
- زبان، دستیار اول سلطان دل انسان است. لذا اگر بخواهیم این سلطان دل را مهار کنیم و او را به عبودیت خدا بکشانیم، باید اول این دستیار را مهار کنیم، چون این دستیار دل، هرچه دل می‌خواهد سریع گوش می‌کند و خواسته دل را برآورده می‌کند و باعث می‌شود دل انسان نابکارتر شود. اگر هر چه دل شما بخواهد، زبان شما آن را بگوید، دل شما ضعیف می‌شود، و دل مانند بچه لوس و نُنری می‌شود که هرچه خواسته به او داده‌اید و دیگر قابل کنترل نیست.

به کمک زبان می‌توان حسادت را در خود تضعیف کرد

- مراقبت کردن از زبان فقط این نیست که آن را مهار کنیم تا حرف‌های بد نزنند، بلکه با زبان خود می‌توانیم خریدهای خوب انجام دهیم، یعنی حرف‌های خیلی خوب بزنیم که آثار بسیار خوبی بر دل داشته باشد. **مثلاً به کمک زبان می‌توانیم حسادتی که در وجودمان هست را تضعیف کنیم. به این ترتیب که اگر نسبت به کسی حسادت داریم به جای اینکه غیبت او را بر زبان جاری کنیم، از او تعریف کنیم.** اینکه زبان خود را کنترل کنیم تا غیبت نکند، حداقل ماجراست، باید زبان را در جهت درست به کار بگیریم و مثلاً به نفع کسی که به او حسادت می‌کنیم، سخن بگوییم. در این صورت حسادت ما تضعیف خواهد شد.

اولین وصف متقین در خطبه متقین، مربوط به «زبان» است/ ابتدا ۳ ورودی، بعد ۲ خروجی

- امیرالمؤمنین (ع) در خطبه همام اولین وصفی که برای متقین بیان می‌فرماید درباره زبان است. حضرت در توصیف متقین می‌فرماید: «مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ» (نهج البلاغه/خطبه ۱۹۳) یعنی متقین درست سخن می‌گویند. بعد می‌فرماید: «وَمَلَبَسَهُمُ الْاِقْتِصَادَ وَ مَشِيَهُمُ التَّوَّاضُعُ» یعنی حضرت ابتدا سه خروجی را بیان می‌فرماید: ۱- سخن گفتن ۲- لباس پوشیدن ۳- تواضع در راه رفتن
- بعد از اینکه حضرت خروجی‌ها را بیان فرمود، ورودی‌ها را بیان می‌فرماید: «غَضُّوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَ وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ» یعنی ۱- چشم‌های خود را بر حرام می‌بندند ۲- گوش خود را بر علم نافع و مفید صرف می‌کنند.

لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ .. در سوره حجرات اولین نکته در کنترل زبان، «مسخره نکردن» است

- یکی از بدترین رفتارهای زبان «مسخره کردن» است. در سوره حجرات بحث مفصلی درباره زبان مطرح شده است و اولین نکته‌ای که برای کنترل زبان مطرح می‌شود راجع به «مسخره کردن» است. می‌فرماید: «هیچ قومی حق ندارد قوم دیگر را مسخره کند و با زبان خودش آنها را تحقیر کند چه بسا آنها بهتر باشند؛ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ» (حجرات/۱۱) در ادامه می‌فرماید: «زنان هم حق ندارند زنان دیگر را مسخره کنند و با زبان خود تحقیر کنند چه بسا آنها بهتر باشند؛ وَ لَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ»

- اینکه مردان را جدا می‌فرماید و زنان را هم جدا ذکر می‌کند، شاید به خاطر اهمیت موضوع باشد و اینکه انگیزه‌های مسخره کردن معمولاً در زنان و مردان متفاوت است.

### مقدسات را خیلی راحت می‌توان مسخره کرد/ اگر تمسخر در جامعه‌ای باب شود، مسخره کردن اولیاء خدا رواج می‌یابد

- اگر باب تمسخر در جامعه باز شود معمولاً مقدسات و انسان‌های مقدس بیشتر مورد هجوم مسخره‌کنندگان قرار می‌گیرند. لذا در طول تاریخ، همه انبیاء الهی را مورد تمسخر قرار داده‌اند: یا حَسْرَةً عَلَى الْعِبَادِ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ (یس/۳۰)
- امور مقدس را خیلی راحت می‌توان مسخره کرد. حتی کسانی که هنر مسخره کردن هم نداشته باشند اگر مقدسات را مسخره کنند کارشان می‌گیرد. خندانند مردم در فیلم‌ها کار سختی است اما کسی که هنر ندارد در فیلم خود مردم را بخنداند اگر مقدسات را مسخره کند، کارش می‌گیرد. چون یک نوع «عدم تناسب» و «تضاد ویژه» ایجاد می‌کند که برای مخاطب غیرمنتظره و خنده‌آور است و همان طور که می‌دانید تعجب عامل خنده است.

- اگر تمسخر در جامعه‌ای باب شود، یکی از نتایجش این است که این آتش به مقدسات می‌رسد و اتفاقی که خیلی راحت رواج پیدا می‌کند، مسخره کردن اولیاء خداست. لذا در اسلام حکم شرعی قطعی که شیعه و سنی قبول دارند این است که اگر کسی پیامبر گرامی اسلام (ص) را تمسخر کند حکمش اعدام است. چون باب شدن تمسخر علیه مقدسات، هم آسان است و هم اینکه اگر رواج پیدا کند، نمی‌توان آن را کنترل کرد.

### بسیاری اوقات حجاب دختران ما را با تمسخر، ضعیف می‌کنند

- بسیاری اوقات حجاب دختران ما را با تمسخر، ضعیف می‌کنند. طبق تحقیقی که در یکی از دانشگاه‌ها انجام شده بود، بیشتر دخترهایی که حجاب‌شان ضعیف شده بود گفته بودند که از ترس مسخره شدن، حجاب قبلی خود را کنار گذاشته‌اند. یعنی چون نمی‌خواستند مورد تمسخر برخی افراد بی‌شخصیت قرار بگیرند، حجاب‌شان ضعیف شده بود.
- لذا باید بدانیم اگر بعضی از خانم‌ها حجاب‌شان را کم می‌کنند آدم‌های بدی نیستند، بلکه گاهی اوقات به خاطر مسخره نشدن توسط افراد بی‌شخصیت است؛ چون از این طرف خیالشان راحت است که مؤمنین آنها را به خاطر بدحجاب بودن مسخره نمی‌کنند. البته مؤمنین ممکن است نهی از منکر کنند، ولی مسخره نمی‌کنند.

### عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ / غالباً کسی که مسخره شده بهتر از کسانی است که او را مسخره کرده‌اند

- در عبارت «عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ» نکته جالبی وجود دارد. معنایش این است که «چه بسا کسی که مسخره می‌کنید از شما بهتر باشد». این کلمه «عَسَى» که معنایش «شاید» یا «چه بسا» است گاهی اوقات پرده از یک واقعیت بر می‌دارد که در اینجا «بهتر بودن مسخره شونده» است. اگر خدای نکرده کسی را مسخره کردید یا اگر دیدید کسی را مسخره می‌کنند، دقت کنید ببینید کسی که مسخره شده بهتر از مسخره‌کننده‌ها نیست؟ چون غالباً کسی که مسخره شده است بهتر از همه کسانی است که او را مسخره کرده‌اند.

## وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ / بعضی‌ها دنبال این هستند که از دیگران عیبی پیدا کنند و به رخ او بکشند

- در ادامه می‌فرماید: «وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ؛ از همدیگر عیب‌جویی نکنید» بعضی‌ها دنبال این می‌گردند که از دیگران عیبی پیدا کنند و به رخ او بکشند. پرهیز از عیب‌جویی آن قدر مهم است که حتی اگر دیدید با نصیحت کردن دیگران کم‌کم دارید روحیه عیب‌جویی پیدا می‌کنید، شاید بهتر باشد دیگر کسی را نصیحت نکنید. در این صورت حتی انتقاد به‌جا هم نکنید، چون داشتن روحیه عیب‌جویی خیلی بد است.

## وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ / یکی از آداب در سبک زندگی اسلامی این است که هرکسی را به اسمی که دوست دارد صدا بزنیم

- در ادامه می‌فرماید: «وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ همدیگر را با لقب‌های بد و سبک صدا نزنید. یکی از کلیدی‌ترین آداب و سفارش‌های جزئی در سبک زندگی اسلامی خصوصاً در مورد روابط اجتماعی و بحث زبان این است که هرکسی را به اسمی که دوست دارد صدا بزنیم و این مستحب است و از آداب اسلامی است. متأسفانه گاهی اوقات بعضی‌ها که این آیات و روایات را نشنیده‌اند از سر فهم فطری خود این آداب را رعایت می‌کنند ولی ما رعایت نمی‌کنیم. چه خوب است از همدیگر بپرسیم: «دوست داری چگونه صدا بزنم؟» بچه‌ها باید از پدرشان بپرسند: دوست دارید شما را چطور صدا بزنیم، «بابا جان» یا «بابا» یا «آقا» یا «پدر جان» یا...
- متأسفانه بعضی‌ها نه تنها به این سفارش عمل نمی‌کنند، بلکه به همدیگر القاب بد می‌دهند و با کلمات نازیبا همدیگر را صدا می‌زنند.
- رعایت احترام شخصیت دیگران به قدری اهمیت دارد که اولیاء ما حتی نسبت به دشمنان خودشان هم ادب و احترام را رعایت می‌کردند. مثلاً امیرالمؤمنین (ع) در جنگ خندق بعد از اینکه عمرو بن عبدود را کشت، حاضر نشد طبق رسم جنگ‌های آن زمان، زره او را به عنوان غنیمت جنگی از تنش دریاورد و فرمود: او رئیس قبیله است و درآوردن زره، بی‌احترامی به او محسوب می‌شود.

## عذاب فوری شامل قاتلین حسین (ع) نشد، اما شامل زخم زبان زندگان به حسین (ع) شد / امام حسین (ع) یک‌جا نفرین کرد

- در روز عاشورا کسانی مانند شمر و حرمله که مستقیماً به بدن مبارک امام حسین (ع) تیر و نیزه و خنجر زده بودند، بلافاصله بلا بر سرشان نازل نشد، اما کسانی که به امام حسین (ع) «بی‌ادبی و بی‌احترامی» کرده بودند و یا اینکه با زبانشان نیش زدند، بلافاصله عذاب بر سرشان نازل شد. مثلاً کسی به تمسخر کلاه امام حسین (ع) را به سرش گذاشت و شروع کرد به مسخره کردن، و بلافاصله رعه‌ش گرفت.
- امام حسین (ع) درد تیرها و نیزه‌ها را به جان می‌خرید و دشمن را نفرین نمی‌کرد، ولی امام حسین (ع) یک‌جا نفرین کرد و آن هم وقتی بود که یکی از دشمنان به ایشان زخم زبان زد. وقتی حضرت داشت دور خیمه‌ها خندقی از آتش درست می‌کرد، یکی از لشکر دشمن جلو آمد و امام حسین (ع) را مسخره کرد و با لحن استهزاء آمیزی گفت: قبل از آتش دوزخ برای خودت آتش روشن کرده‌ای! امام حسین (ع) با شنیدن این زخم زبان، دلش شکست و او را نفرین کرد و فرمود: خدایا! قبل از آتش جهنم، طعم آتش دنیا را به او بچشان! ناگهان اسبش تکانی خورد و به داخل همان آتش افتاد و به درک واصل شد...

