

بسم الله الرحمن الرحيم

خودآگاهی نسبت به کلام

عادتهای کلامی

سؤال ۱: ۳۰ عادت کلامی

ما با افراد مختلفی سخن می‌گوییم. هر زمان که سخن می‌گوییم، دارای حالت روانی خاصی هستیم. بر این اساس، ۳۰ تا از عادت‌های هنگام سخن گفتن را بنویس! ۳۰ تا از عادت‌های نگاه کردن را هم بر این اساس بنویس.

ابتداء عادت‌ها را با صرف نظر از گروه‌ها و احساسات مختلف بنویسیم و بعد همین عادت‌ها را از این زاویه (احساس و گروه‌های مخاطب) تحلیل کنیم. لذا من در ضمن فهرست کردن عادات سخن گفتن، به تحلیلی احساسی نیز می‌پردازم.

۱. آهسته و با صدای کم سخن گفتن: این مسأله گاهی به شخصیت انسان بر می‌گردد و گاهی به ویژگی‌های جسمی. مثلاً بسیاری از انسان‌های متواضع معمولاً آهسته سخن می‌گویند. عده‌ای از انسان‌های متکبر منافق، چون می‌خواهند ادای انسان‌های متواضع را در بیاورند چنین می‌کنند. متکبران، هنگامی که بخواهند در موردی خاص، تواضع به خرج بدهند، چنین می‌کنند. وقتی جلوی شخصیت بزرگی سخن می‌گوییم معمولاً صدایمان آهسته‌تر از حالت عادی می‌شود و سعی می‌کنیم صدای خود را بلند نکنیم. در هنگام عصبانیت معمولاً صدایمان بلند می‌شود. جدیت نیز گاهی سبب بلند شدن صدا می‌شود. گاهی ترس سبب می‌شود صدایمان را بلند کنیم تا حمایت دیگران را جلب کنیم. گاهی ترس سبب می‌شود صدایمان را آهسته کنیم تا کسی محتوای کلام ما را نشنود.

۲. تند و سریع صحبت کردن: برخی در صحبت کردن بسیار سریع سخن می‌گویند. کلمات را یکی پس از دیگری ردیف می‌کنند و مکث کوتاهی در میان کلمات خود دارند و از نظر دیگران، اهل شمرده سخن گفتن نیستند. این مسأله به امور مختلفی بر می‌گردد. گاهی شخص اهل تفکر نیست و به همین دلیل یک سره کلمات را بدون فکر، پشت سر هم ردیف می‌کند. وقتی در کلام این افراد دقیق شویم، اشتباهات مختلف محتوایی و ادبی می‌یابیم. گاهی شخص به دلیل سرعت فهم و ذکاوت ذهنی، مطالب به سرعت برایش ردیف می‌شود و

حتی مباحث پیچیده علمی را با دقت زیاد، با سرعت ادا می‌کند. گاهی این مسأله با خود نمایی ترکیب می‌شود و شخص برای خود نمایی چنین سخن می‌گوید.

۳. صادقانه سخن گفتن! عجب ویژگی نایابی! مدت‌ها فکر می‌کردم انسان صادقی هستم! اما بعد از مدتی کم‌کم دریافتم که به احتمال قوی، به جز معصومین کسی نتواند کاملاً صادق باشد! بگذار خاطره‌ای بگویم:

چند روز پیش، سر صبح با برخی از رفقای طلبه به منزل طلبه‌ی دیگری رفتیم تا برخی از مباحث علمی را با هم گفت‌وگو کنیم. یک مباحثه‌ی طلبگی! چون منزل ایشان دور بود و من هم وسیله‌ی نقلیه ندارم، یکی از دوستان زحمت کشید و به دنبال بنده آمد تا با ایشان و چند نفر از برادران دیگر، با هم به آنجا برویم.

در این جمع، فقط یکی از برادران، از رفقای قبلی من بود و بقیه، بنده را نمی‌شناختند. طبیعتاً حساسیت‌هایی در ارتباط‌های اولیه وجود دارد. من را هم به عنوان کسی دعوت کرده بودند که برخی از سؤالات و ابهامات ایشان را توضیح بدهم! و این مسأله حساسیت برخوردها و ارتباط‌های اول را بیش‌تر می‌کرد.

در ماشین، بحثی بین دو نفر از برادران در مورد فرقه‌ی «شیخیه» شکل گرفت. بعد رفیقم گفت: «آقای میرزایی! شما در مورد شیخیه کار کرده‌اید؟» من هم گفتم: «کار تخصصی نکردم.»

بعداً داشتم با خودم فکر می‌کردم که عجب اشتباهی کردم. چرا من این‌طور جواب دادم؟! من در مورد شیخیه اصلاً کار نکرده بودم! تمام اطلاعاتم از شیخیه در حد ۲۰ دقیقه صحبت‌هایی بود که از جناب استاد مددی شنیده بودم! ظاهر جمله‌ی من این بود: «من کار کرده‌ام ولی کار تخصصی نکرده‌ام» اما در واقع: «من هیچ کاری نکرده بودم»

اما واقعا چرا من چنین پاسخ دادم؟! چون دوست نداشتم، آن‌ها بفهمند که من اصلاً در این زمینه کاری نکرده‌ام. آری! این دقیقاً یعنی نفاق. یعنی باطنی دارم که دوست ندارم ظاهر شود. واقعیتی دارم که دوست دارم پنهان باشد. این علاقه در وجود من هنوز باقی مانده است و گهگاهی در گوشه‌های کلام و رفتار خودش را نشان می‌دهد و من اگر اهل محاسبه‌ی نفس نباشم، بیش‌تر این‌ها را متوجه نمی‌شوم.

چند وقتی است که جدی‌تر خودم را محاسبه می‌کنم. فهمیدم که این نفاق، زندگی من را پر کرده است! چقدر مسخره است که مدت‌ها این مسائل در وجود من باشد، اما من آن قدر از خودم غافل باشم که حتی از علت کارهایم آگاه نباشم.

یاد این دو آیه افتادم: نسوا الله فانساهم انفسهم (۱۹ حشر): خدا را فراموش کردند پس خدا سبب شد که خودشان را فراموش کنند.

اتقوا الله و قولوا قولا سديدا يصلح لكم اعمالكم (۷۰ احزاب): هوای خدا را داشته باشید و قول سدید (محکم) بگویید تا خدا اعمال شما را اصلاح کند.

آری! اگر اهل قول سدید و محکم باشیم و دقیق حرف بزنیم، خیلی از مشکلات خود را باید به زبان بیاوریم و این برای ما ناخوشایند است! پس مجبور می‌شویم که مشکلات نفسانی مان را جدی بگیریم و اصلاح کنیم!

۴. بنا بر نقل کامل واقعیت داشتن! این هم ناشی از صداقت است. معمول افراد بسیاری از واقعیت را در حین سخن گفتن، حذف می‌کنند! گاهی این حذف‌ها ناشی از سهل انگاری است، یعنی چون دقیق نیستند برخی از مطالبی را که در فهم مطلب تأثیر گذار است، به اشتباه حذف می‌کنند. گاهی به جهت ترس‌هایشان حذف می‌کنند. گاهی به جهت منافعشان حذف می‌کنند. گاهی در جمعی خاص، حذف می‌کنند ولی در گفتگویی خصوصی با شخصی معین، بیان می‌کنند. معمولا ما به جهت حذف منافع و داشتن ظاهری نیکوتر از واقعیت و باطن خود، واقعیت‌هایی را حذف می‌کنیم! این یعنی نفاق و تمایل به بهتر از واقعیت، دیده شدن!

۵. قبل از سخن گفتن تفکر کردن! این هم عادت کمیابی است، خصوصا تفکر حساب شده و روشمند و دور اندیشانه و همه جانبه.

۶. غیبت کردن: برخی اهل غیبت هستند. عیب‌های واقعی دیگران را پشت سرشان پخش می‌کنند. گاهی منشأ آن حسادت است. گاهی خوش شیرینی است! گاهی بی‌کاری است! گاهی بی‌دقتی است.

۷. تهمت زدن: برخی گمان‌های خود را پشت سر دیگران به صورت قطعی به ایشان نسبت می‌دهند. گاهی منشأ این مسأله بدبینی و سوء ظن ایشان است. گاهی منشأ آن حسادت است. گاهی هدفمان تخریب شخصیت در مقابل کسی است که او را دوست دارد. گاهی می‌خواهیم نزد آن فرد محبوب شویم و تصور می‌کنیم که شخصی که قصد تهمت زدن به او را داریم، مانع این محبت است.

۸. توهین و تحقیر کردن: گاهی منشأ آن خود بزرگ بینی است! گاهی منشأ آن حقارت خودمان است و با این کار می‌خواهیم دیگران را به سطح خود نزدیک کنیم و ثابت کنیم که آن‌ها هم مثل ما حقیر هستند! گاهی

حسادت داریم! گاهی کینه منشأ این کار است. گاهی بزرگان را تحقیر می‌کنیم. گاهی کودکان را! گاهی همسالان و هم‌شان‌ها را! هر کدام هم انواع و اقسام علت‌ها پشتوانه آن است.

۹. مؤدبانه صحبت کردن: گاهی جلوی همه کس مؤدبانه سخن می‌گوییم و حتی با همسر و نزدیکترین دوستان ادب را حفظ می‌کنیم. گاهی فقط جلو جمع‌های غیر خصوصی مؤدب هستیم! این معمولاً نتیجه نفاق است! دوست داریم ظاهری خلاف واقعیت خودمان را در مقابل برخی از افراد خاص، نشان دهیم! اما جلوی دیگران که خصوصی‌تر هستند، آن قدر تحمیل ادب، برایمان سخت است که ارزش نقش بازی کردن ندارد و لذتش به لذت، مؤدب دانستن ما، غلبه نمی‌کند! گاهی به دلیل تکبر مؤدب سخن می‌گوییم. آن قدر خودمان را بزرگ می‌دانیم که برخی از الفاظ را پایین‌تر از شأن خود می‌دانیم. گاهی منشأ آن عزت نفس است. تصورمان این است که خدا ما را عزیزتر از این آفریده است که الفاظ بی‌ادبی را به زبان برانیم. گاهی به دلیل حیا و خجالت، واژگان زشت را به کار نمی‌بریم. منشأ این حیا، گاهی کوچک شدن خودمان است و گاهی عزت نفسمان و گاهی تکبر!

۱۰. طنز سخن گفتن: گاهی به دلیل روحیه شاد چنین هستیم. گاهی برای جبران ناراحتی‌های باطن خود، شوخی می‌کنیم. گاهی برای خودنمایی شوخی می‌کنیم. گاهی هدفمان شاد کردن دیگران است. گاهی می‌خواهیم مردم ما را شاد بدانند و با این کار تظاهر می‌کنیم و منافقانه با شوخی‌های بسیار، تظاهر به شادی می‌کنیم.

۱۱. استفاده زیاد از کلمات انگلیسی یا عربی در بین کلام: گاهی خودنمایی است! گاهی منشأ آن غرب زدگی است! گاهی منشأ آن علم زدگی است! با به کار بردن این اصطلاحات احساس شخصیت می‌کنیم! گاهی روحیات مخاطب را در نظر می‌گیریم و سبک مؤثرتر در او را انتخاب می‌کنیم. گاهی انس بسیار با دانشی که به آن زبان خاص است، سبب این مسأله می‌شود. گاهی نیافتن معادل مناسب است. گاهی توجه نداشتن به واژگان و اینکه به چه زبانی هستند، منشأ این مسأله است. گاهی ترکیبی از این مسائل، چنین سبکی از سخن گفتن را رقم می‌زند. هنگامی که با فرزند کوچکمان یا با همسرمان در فضایی شخصی و خصوصی سخن می‌گوییم چه طور سخن می‌گوییم؟ این مسأله نشانه‌ای خوب است تا نسبت به علت، چنین حرف زدندان خودآگاه شویم.

۱۲. با تفصیل و توضیح سخن گفتن

۱۳. سخن گفتن در حالی که به دیگران نگاه می‌کنیم: گاهی خودخواهی سبب می‌شود که انتظار داشته باشیم که دیگران در هنگام سخن گفتن به ما نگاه کنند و توجه داشته باشند و نگاه کردن خودنمان را ابزاری برای مجبور

کردن دیگران به توجه قرار می‌دهیم! گاهی ناشی از تمرکز است. گاهی علتش اوج توجه به دیگران است. گاهی اهمیت مسأله است.

۱۴. انتخاب کلمات و بیان مسائل با توجه به ناراحت شدن یا نشدن مخاطب از ما: گاهی منافقانه سخن می‌گوییم و برای منافع خود، به صورتی با مخاطب حرف می‌زنیم که منافع ما تحت خطر قرار نگیرد!

۱۵. عادلانه سخن گفتن: دو نفر از عزیزانتان در حال دعوا با یکدیگر هستند. مثلاً مادر و همسرتان! چه می‌کنید؟ آیا عادلانه هر کس اشتباه می‌کند، صریح و روشن نقد می‌کنید یا اینکه در هنگام سخن گفتن، هزار و یک پیچ و تاب به کلام می‌دهید و کلام را از واقعیتش بر می‌گردانید تا یک وقت کسی دلگیر نشود؟!

۱۶. دقیق سخن گفتن از حیث قواعد ادبی

۱۷. دقیق سخن گفتن از حیث محتوا

۱۸. بی ربط سخن گفتن

۱۹. بدون بهانه خاصی، سخن گفتن

۲۰. پر حرفی

۲۱. با شور و شوق و حرکات بدن سخن گفتن

۲۲. دقت زیاد روی تناسب لحن کلام با محتوای آن

۲۳. رُک‌گویی: گاهی منشأ رُک‌گویی، بی‌رحمی است. گاهی اوج دلسوزی و صداقت است. گاهی حیا مانعی از رُک‌گویی است. شاید گاهی کلام منافقانه تعارف‌گونه، اگرچه خطاست، جرمش کمتر از رُک‌گویی بی‌رحمانه باشد. رُک‌گویی و صراحت لهجه باید دلسوزانه باشد.

۲۴. هنری سخن گفتن: گاهی منشأ آن زیبایی طلبی است. گاهی قریحه ذاتی است. گاهی خودنمایی است. گاهی ترکیبی از اینهاست.

۲۵. استفاده از اشعار در کلام

۲۶. روشمند سخن گفتن: معمولاً بون روشی معین سخن می‌گوییم، چون کمتر در مورد سخنان خود، تفکر می‌کنیم. من به عنوان یک سخنران، وقتی به مجلسی دعوت می‌شوم، از قبل در مورد سخنرانی خود تفکر می‌کنم و به صورتی روشمند بر اساس قوانین تنظیم خطابه، سخنرانی خود را آماده می‌کنم. اما برای سخنان دیگر کمتر چنین می‌کنم.

۲۷. حاضر جوابی: گاهی منشأ آن بی‌فکری است. گاهی بی‌ادبی. گاهی فطانت و هوش بالا.

۲۸. مسخره کردن: گاهی حقارت ما، سبب می‌شود که دیگران را مسخره کنیم تا احساس تعادل کنیم! گاهی دیگران را انسان حساب نمی‌کنیم و خودخواه هستیم و لذا نقطه ضعف‌های دیگران را به سخره می‌گیریم. گاهی غفلت ما، از یاد خودمان، سبب می‌شود که مشغول عیوب دیگران باشیم.

۲۹. تصریح به اشتباه و خطای دیگران: گاهی منشأ آن خودخواهی است. گاهی سبب آن دلسوزی است. واقعا چه طور دلسوز کسی باشیم ولی اشتباهش را طوری که دقیقاً متوجه بشود، به او نفهمانیم.

۳۰. مستند سخن گفتن: گاهی به دلیل دقت است. گاهی به دلیل توجیه بهتر دیگران است. گاهی به دلیل خودنمایی و خود جلوه‌گری است تا در مقابل دیگران خود را بالاتر بگیریم.

۳۱. محکم سخن گفتن: گاهی منشأ آن تکبر است. گاهی منشأ آن علم همراه با عمل است، علم همراه با عمل، انسان را محکم می‌کند و این مسأله در سخن گفتن، خود را نشان می‌دهد. گاهی منشأ آن تأثیرگذاری است.

۳۲. با نیش یا کنایه سخن گفتن: گاهی منشأ آن کینه است. گاهی منشأ آن نفاق است و نمی‌خواهیم تصریحی بکنیم که بعداً مؤاخذه شویم، با کنایه حرف می‌زنیم. گاهی منشأ آن ترس است! چون جرأت نداریم تصریح کنیم، با نیش و کنایه حرف می‌زنیم.

۳۳. متکبرانه سخن گفتن: گاهی منشأ آن، تکبر و گاهی منشأ آن مصلحت‌سنجی است.

سؤال ۲: تمرین بعدی اینکه الفاظی را که در طول یک روز به کار بردی، دقیقاً رصد کن. چه واژه‌هایی را به خاطر حرص به کار بردی؟! چه واژگانی را به خاطر کینه؟! چه واژگانی را به دلیل غضب و خشم؟! چه واژگانی را به طمع لذت یا منفعت به کار بردی!؟

از این تمرین به تنهایی، شاید بیش از ۱۰۰۰ عادت کلامی، قابل رصد کردن باشد.

سؤال ۳: مواردی که تا به حال، افرادی را راهنمایی کرده‌ای مرور کن. مثلاً زمانی که برادر کوچک یا والدین تو، از تو نظر سنجی کرده‌اند و تو نظری را بیان کرده‌ای. آیا مصلحت جمع را در نظر گرفتی یا مصلحت خودت را؟! آیا مصلحت خودت را در نظر گرفتی یا صرفاً لذت لحظه‌ای زودگذر خودت را؟! برای اینکه بهتر مسأله را درک کنی، فرض کن که تو مثلاً جای برادر کوچک یا مثلاً پدرت بودی. آنگاه بر روی چه تصمیمی اصرار می‌کردی؟