

چگونه سخن بگوییم؟



تا سخن نگفته باشی، نمی‌شود گفت چگونه آدمی هستی! وقتی دهان باز می‌کنی، با هر کلمه‌ای کم‌کم شروع به شناساندن شخصیت‌ات به دیگران خواهی کرد و هر چه بیشتر حرف بزنی، بیشتر خود را می‌نمایی؛ چرا که انسان زیر زبانش پنهان است و وقتی سخن گفت، آشکار می‌شود. سخن گفتن افزون بر شناساندن شخصیت انسان، از مهمترین اصول برقراری روابط اجتماعی است. چه کارهای بزرگی که بر عهده اوست و چه خرابکاری‌های اندوه‌زایی که از دامن او بلند شده است. همین است که مولای سخن می‌فرماید: چه بسا سخنی که از حمله مسلحانه کارتر است!

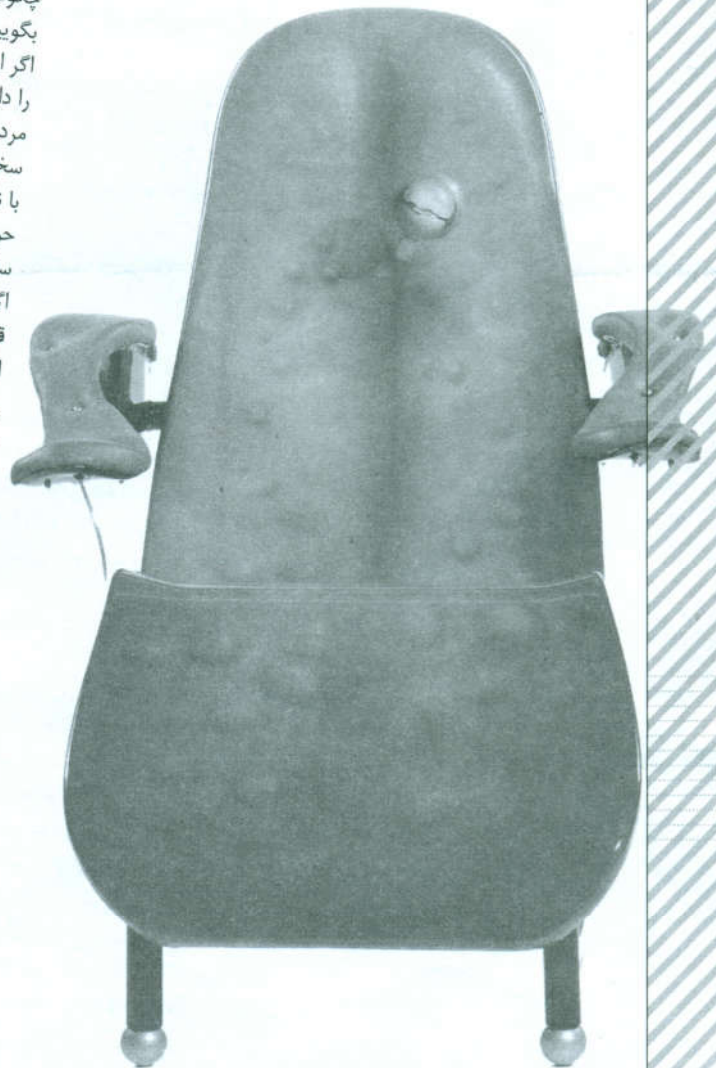
چگونه باید از این فرصت بزرگ، مهم و لغزنده استفاده کرد؟! چه بگوییم، کی بگوییم، چگونه بگوییم؟ اگر این سؤال‌ها را از قرآن بپرسی، می‌بینی که چقدر بادقت و ظریف و زیبا پاسخت را داده! کافی است دل بسپاری و گوش کنی و بعد از آن ساعت‌ها فکر و اندیشه: با مردم نیکو سخن بگو، خوب، خوش و مفید: **قولوا للناس حسنا**. سخن باید طبق عرف و شریعت، شایسته و به حق باشد، به خصوص در سخن گفتن با نامحرم: **قولوا معروفا**.

حرف‌هایت را سبک سنگین کن. سنجیده، بالطف و بزرگووارانه سخن بگو. سفارش شده در صحبت با پدر و مادر این‌گونه باشیم: **قولوا کریمًا**. اگر خواستی خواسته کسی را هم رد کنی، محترمانه، نرم و سراسر لطف سخن بگو: **قولوا میسورًا**.

اگر می‌خواهی سخت اثرگذار باشی، نرمی را در تمام سخنان جدی بگیر: **قولوا لینًا**. و البته که محکم بودن و استواری سخن، در حالی که نرم و دلنشین باشد، سخت را مورد پسند شنونده قرار می‌دهد: **قولوا سدیدًا**. با انسان‌های جاهل دهان به دهان نشو و با زبان خوش پاسخ‌شان را بگو: **قالوا سلامًا**. بسیار تأمل برانگیز است و البته اهمیت سخن را می‌رساند که: پروردگارمان از ما خواسته تا در کنار پرهیزکاری، محکم، استوار و به حق سخن بگوییم تا اعمال‌مان را اصلاح کرده و گناهان‌مان را ببخشد! **یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله و قولوا قولا سدیدًا**. **یصلح لکم اعمالکم و یغفر لکم ذنوبکم....**

پیامبر رحمت و مهربانی هر روز قبل از سخنانش همین آیات را تلاوت می‌فرمودند. آیا می‌دانید که همه خوبی‌ها و زیبایی‌ها به سرچشمه خودشان برمی‌گردند! کلام زیبا و پاکیزه به سوی خالق و پروردگارش بالا می‌رود: **«الیه یصعد الکلم الطیب»** و البته که توانایی آن را دارد که برای ما در آن دنیا چیزهای خوبی دست و پا کند. کلماتی که نشاط را به ارمغان بیاورد، صفا و صمیمیت را همراه داشته باشد، به مذاق شنونده خوش بیاید و از دروغ، بی‌اساسی و ناروا بودن به دور باشد، همان طیب است. که خداوند مومنانش را هدایت می‌کند تا آن‌گونه سخن بگویند: **و هدوا الی الطیب**.

من القول. اگر اندک دقتی در سخنان پیشوایان‌مان داشته باشیم، می‌بینیم که چه خوب این آیات را عملاً برایمان تفسیر کرده‌اند. و کمال سخنان‌شان همه ادیبان و سخن‌شناسان را به تحیر واداشت.



تفاوت از زمین تا آسمان

اشاره:

در صفحات گذشته از ادبیاتی برایتان گفتیم که لمین بود و مخفی! از ادبیاتی گفتیم که بکار بردنشان، گاه مایه شرمساری می‌شود و شخصیت گوینده را تنزل می‌دهد. اما در انتهای این پرونده ویژه، بد نیست از تأثیر کلمات (حتی کلمات مثبت) بر ضمیر ناخودآگاه بگوئیم. کلمات، تأثیر شگرفی روی ضمیر ناخودآگاه انسان دارند. ناخودآگاه بدون آن که منظورمان را بداند، هر چه بگوئیم خوب یا بد را بر ایمان خلق می‌کند. پس لازم است برای دستیابی به موفقیت از کلمات مثبت و دارای انرژی مثبت استفاده کنیم. با این که مفهوم کلی عبارت «من بیمار نیستم» مثبت است، اما کلمه «بیمار» واژه‌ای منفی است. ضمیر ناخودآگاه به منظور و مفهوم، کاری ندارد، بلکه روی کلمات متمرکز می‌شود. برای مثال در جمله «فراموش نکنی در هنگام برگشتن نان بخری» احتمال فراموشی بیشتر از زمانی

است که می‌گوییم «یادت باشد که هنگام برگشتن نان بخری». زیرا در حالت اول ناخودآگاه بر روی فراموشی تمرکز می‌کند و در حالت دوم بر روی به یاد ماندن. و یا مثلاً برای آرام شدن یک نفر جمله «آرام باش» بیشتر از جمله «داد نزن» تأثیر دارد و همچنین به کار بردن جملاتی از قبیل «خسته نباشی»، «دستت درد نکند» و... در ناخودآگاه تأثیر منفی می‌گذارد و باعث افزایش خستگی، درد و... می‌شود. وقتی درباره چیزی واژه‌ای نامناسب را به کار می‌بریم، باید بدانیم در جهان چیز منفی و بدی وجود ندارد. وقتی چیزی بد تلقی می‌شود، در واقع به ما خبر نبودن خوبی را می‌دهد. پس چه بهتر است که به جای «بد» بگوئیم «ناخوب».

هرگاه ذهن‌تان را از امواج منفی (افکار، کلام، عادات و...) تخلیه کنید آنگاه شاهد هجوم شادی و آرامش خواهید بود.
به جای خسته نباشید؛ بگوئیم: خدا قوت
به جای خدا بد نده؛ بگوئیم: خدا سلامتی بده
به جای بد نیستم؛ بگوئیم: خوب هستم
به جای فراموش نکنی؛ بگوئیم: یادت باشه
به جای پدرم درآمد؛ بگوئیم: خیلی راحت نبود!
به جای دست درد نکنه؛ بگوئیم: ممنون از محبت، سلامت باشی
به جای ببخشید که مزاحمتان شدم؛ بگوئیم: از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم
به جای گرفتارم؛ بگوئیم: در فرصت مناسب کنار شما خواهم بود.
به جای دروغ نگو؛ بگوئیم: راست می‌گی؟ واقعاً؟
به جای قابل نداره؛ بگوئیم: هدیه برای شما
به جای شکست خورده؛ بگوئیم: با تجربه
به جای فقیر هستم؛ بگوئیم: ثروت کمی دارم.
به جای بدرد من نمی‌خورد؛ بگوئیم: مناسب من نیست.
به جای مشکل دارم؛ بگوئیم: مسئله دارم.
به جای جاتم به لیم رسید؛ بگوئیم: چندان هم راحت نبود
به جای مسئله ربطی به تو ندارد؛ بگوئیم: مسئله را خودم حل می‌کنم
به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوئیم: من سالم و با نشاط هستم
به جای زشت است؛ بگوئیم: قشنگ نیست
به جای چرا اذیت می‌کنی؛ بگوئیم: با این کار چه لذتی می‌بری
به جای غم آخرت باشد؛ بگوئیم: شما را در شادی‌ها ببینم
به جای متفرم؛ بگوئیم: دوست ندارم
به جای دشوار است؛ بگوئیم: آسان نیست

دیدید؟! به همین راحتی‌ست... حتی با جایگزین کردن واژه‌هایی که ظاهر خوبی هم دارند، می‌توان تأثیر بهتری در ضمیر ناخودآگاه مخاطب به جا گذاشت.

