



روایت حال آنانی که ناسزای گویند

۱۰ تا بگویی، یکی هم نخواهی شنید!

■ **حجت‌الاسلام مهدی حسین پور**

خدارا شاکر هستند عده زیادی از مردم که هنوز قدرت کنترل زبانشان را دارند و به کمک لب و دندان خود، این درنده کوچک را زندانی می‌کنند تا هم خود و هم دیگران را از گزندش حفظ کنند.

طبق فرمایش امیرالمومنین (ع) زبان درنده‌ای

است که اگر ره‌ایش کنی می‌درد.

زبانی به این کوچکی، قدرت ارت تکاب گناهان بزرگی را دارد. اصحاب و یاران پیامبر (ص) برای حفظ زبانشان، تکه سنگی را در دهانشان قرار می‌دادند تا به این وسیله بتوانند زبان خود را کنترل کنند چرا که با دو گوش خود، از زبان مبارک رسول الله شنیده بودند که می‌فرمودند: **اللسان جرثمه صغیر و جرثمه کبیر: زبان جرمش (به کسر ج) کوچک است ولی جرمش (به ضم ج) بزرگ است.** هستند هنوز اندکی از مردم که زبانشان همچون کلیدی، تمام درهای جهنم را با سرعت به رویشان می‌گشاید. این افراد برخلاف گروه قبل، **شعارشان این است که اگر یکی بگویی، ۱۰ تا می‌شنوی!**

■ **بهشت بر آنها حرام است**

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خداوند بهشت را بر هر فحاش

بی‌بروی کم شرمی که باکی ندارد چه گوید و چه نشود، حرام کرده است. (کافی، ج ۲، ص ۲۲۲)

افراد بد زبانی که دائماً به دیگران فحش می‌دهند در بهشت جایی نخواهند داشت. افرادی که برایشان مهم نیست، چه بگویند و چه بشنوند!

شیطان، زبان این افراد را آنچنان تیز کرده است که حتی کوه‌ها را می‌تراشد و بد زبانی‌اش در میان باده‌ها نیز آوازه بی‌حیایی او را به دور دست‌ها می‌رساند.

اینها مگر شنیده‌اند که رسول‌الله (ص) فرموده‌اند: لا تسبوا الریاح فانها مأموره. ولا تسبوا الجبال و لا الایام و لا اللیالی فثأموها و ترجع علیکم؛ به باده‌ها ناسزا نگویید که آنها از جانب خداوند مأمورند و کوه‌ها، لحظه‌ها، روزها و شب‌ها ناسزا نگویید و فحش ندهید که گناهکار می‌شوید و به خودتان برمی‌گردد (علل الشرایع، ص ۵۷۷، ج یک).

■ **فحش، نشان بی‌حیایی است**

عده‌ای هستند که صبح خود را با فحش و بدزبانی شروع می‌کنند و فضای جامعه را نیز با فحاشی به التهاب می‌کشند.

برایشان فرقی ندارند کجايندا! داخل اتوبوس یا مترو اصف بنزین یا نانوایی! داخل کوچه یا خانه! اصولاً راهکار این افراد برای این بردن ترافیک هم فحش دادن است. حیا که نباشد، زبان حد و مرزی نخواهد داشت و زمانی که مرزها و حریم‌ها از میان برود، فرقی نمی‌کند چه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



با چه توجیسه و با چه بهانه‌ای حاضر می‌شویم به همسر خود، فرزند خود، دوست و همکار خود و تمامی که در اطراف ما زندگی می‌کنند فحش و ناسزا بدهیم؟! با کدام دلیل شرعی جرئت پیدا کرده‌ایم که به مردم بی‌احترامی کنیم؟ از زبان و دهان کدام روحانی و مبلغ دینی شنیده‌ایم که مردم را دعوت به فحاشی کنند؟! با چه مجوزی فضا‌های مجازی را پر کرده‌ایم از حرف‌های زشت و زنده؟! با چه جرئتی انگشتانمان بر صفحه گوشی‌ها می‌کوبند تا از ترکیب چند حرف؛ معنای زشتی را بسازند؟!

فحشی می‌دهد؛ به چه کسی فحش می‌دهد و در کجا فحش می‌دهد!

تعجب انگیز اینکه کسانی هستند که به رفاقت با این گونه افراد افتخار می‌کنند و شجاعت را در دریدگی زبان می‌دانند!

مگر شنیده‌اند که امام باقر (ع) رفاقت ۲۰ ساله خود را با شخصی که یک بار فحاشی کرد، کنار گذاشت و دیگر ندیدند که امام (ع) با آن شخص رفاقت و همنشینی داشته باشند. (اصول کافی، ج ۴، ص ۱۶)

مگر شنیده‌اند که امام صادق (ع) به شاگردش عنوان بصری فرمودند: «ای عنوان بصری، اگر کسی به تو گفت آنها از جانب خداوند مأمورند و کوه‌ها، لحظه‌ها، روزها و شب‌ها ناسزا نگویید و فحش ندهید که گناهکار می‌شوید و

به خودتان برمی‌گردد (علل الشرایع، ص ۵۷۷، ج یک).

عده‌ای هستند که بی‌حیایی را شجاعت می‌دانیم؟! چه بر سرمان آمده که بی‌حیایی را شجاعت می‌دانیم؟! چه بر سرمان آمده که نه تنها به طرف مقابل، بلکه به خانواده و پدر و مادرش هم فحش می‌دهیم؟! چه بر سر جوانان ما آورده‌اند که فحش‌دانن به ناموس یکدیگر را نوعی طنز و شوخی تلقی می‌کنند و خیلی ساده از کنار آن می‌گذرند؟! پناه بر خدا! شر بدترین بدگانش، که از ترس فحش و بد زبانی، جرئت همنشینی با او را نداریم

خشم و راهکارهای کنترل آن

تنش‌ها را از خود دور کنیم

■ **مینا محمد دوست**
شاید اولین نداعی از کلمه خشم در ذهن افراد شامل تصورات ناخوشایندی از رفتارهای پر خاشگرنه‌انه، کنترل‌نداشتن روی کلمات یا به عبارتی ناسزا گویی، رفتارهای هیجانی که منجر به صدمه دیدن خود یا دیگران می‌شود، بد رفتاری و... باشد. در مجموع مفهوم این کلمه به طور نسبی در فرهنگ بسیاری از جوامع می‌تواند در نهایت به موارد ذکر شده ختم شود. البته در این میان علاوه بر فرهنگ، نقش رسانه‌ها نیز بر این باور دامن می‌زند. در بسیاری از فیلم‌ها شخصیت‌های منفی فیلم، خشن هستند و این خشم را به مغرب‌ترین شکل ممکن به نمایش می‌گذارند اما آیا واقعیت نیز چنین است؟ به طور کلی بسیاری از نیروهای درونمان، در واقع به شکلی ایزاری برای محافظت از ما هستند. خشم نیز از این قاعده مستثنی نیست، خشم در اصل نیرویی است سازنده برای بقا، به عبارتی خشم پاسخ هیجانی است در برابر آنچه تهدید محسوب می‌شود و آسیب‌زا است. این تهدید می‌تواند یا جسمانی باشد یا درونی. هنگام خشم نیروهای جسمانی و هیجانی ما افزایش یافته و به نوعی منجر به محافظت انسان، از خود می‌شود. بنابراین خود این حالت به تنهایی مغرب نیست بلکه آنچه این حالت را به شکل نامن جلوه می‌دهد بر خودی است که ما هنگام خشم از خود نشان می‌دهیم.

■ **عوامل مؤثر در ایجاد یا کنترل خشم**

از عوامل مؤثر در ایجاد خشم می‌توان به ناکامی

■ **پناه می‌بریم به خدایی که شنوا و بیناست**

اکنون سوال این است که با چه توجیه و با چه بهانه‌ای حاضر می‌شویم به همسر خود، فرزند خود، دوست و همکار خود و تمامی مردمی که در اطراف ما زندگی می‌کنند فحش و ناسزا بدهیم؟!

با کدام دلیل شرعی جرئت پیدا کرده‌ایم که به مردم بی‌احترامی کنیم؟ از زبان و دهان کدام روحانی و مبلغ دینی شنیده‌ایم که مردم را دعوت به فحاشی کنند؟!

با چه مجوزی فضا‌های مجازی را پر کرده‌ایم از حرف‌های زشت و زنده؟!

با چه جرئتی انگشتانمان بر صفحه گوشی‌ها می‌کوبند تا از ترکیب چند حرف؛ معنای زشتی را بسازند؟! چه زود، دیر می‌شود و چقدر برای فهمیدن دیر شده است! زمانی که بدی بی‌جانمان را داخل قبر می‌گذارند و تلقین می‌دهند که اسمع اهلهم یا فلان ابن فلان؛ بشنو و بفهم ای آقا یا خانم...

بیباید تا زنده‌ایسم و زندگی می‌کنیم، حرف‌های خدا و فرستاد گانش را بشنومیم و بفهمیم و توبه کنیم.

خدایی که قدرت دارد زبان فحاش ما را لال کند اگر تاکنون بسا ما پر خورده نکرده است یعنی فرصتی برای جبران و توبه بر ایمان گذاشته است. پناه می‌برم به خدایی که شنوا و بیناست.



افزایش می‌دهد. بهتر است این مواد غذایی را شناسایی کرده در وعده غذایی حذف یا به میزان لازم کاهش دهیم.

تنش و فشار جسمی را از خود دور کنیم. خوب است یاد بگیریم گاهی خشم خود را با ضربه‌هایی به بالش تخلیه کنیم! شاید یکی از حسن‌های این کار این است که می‌آموزیم هر زمان دیگران ابراز مناسی برای تخلیه خشم ما نیستند، ورزش کنیم، بدویم یا حتی در مکانی که مزاحمتی برای کسی ایجاد نمی‌کند فریاد بزنیم.

شاید یکی از اصولی که همه ما نیاز داریم در درون خود بازنگری کنیم این است که بار مسائل و مسئولیت‌های خود را به دوش بگیریم. مهم کردن دیگران در بسیاری از موارد حکم مسکن مقطعی را دارد. ناراحتی باید درمان شود. نسبت به اعمالی که انجام می‌دهیم مسئول باشیم و موقع تجربه با ناکمی بیشتر به روی علت و راه‌حل تمرکز کنیم. به این ترتیب از فشار خشم کاسته می‌شود. متأسفانه وقتی مدام انگشت تهمت به طرف دیگران می‌گیریم به‌نوعی بازی با یک کلاف نامشخص تر شروع می‌کنیم که با هر تهمت گرهی نامشخص تر ایجاد شده می‌زنیم.

اگر مسئله‌ای موجب ناراحتی ما شده است، به جای پر خاشگری و خشمگین شدن یاد بگیریم در مورد آن موضوع صحبت کنیم. برای صحبت کردن نیازی نیست صدایمان را بلند کنیم، قاطعیت در عین گفت‌وگویی محترمانه یکی از تأثیر گذار ترین روش‌هاست. هنگام صحبت کردن دلایل خود را بیان کنیم تا طرف مقابل علت ناراحتی ما را درک کند و در نهایت

حین مسافرت با اتومبیل در جاه‌های دور از آبادی در ظهر یک روز گرم تابستان، ساعتی طولانی درگیر خرابی اتومبیل هستند به مراتب زودتر رسیدند به افرادی که در یک روز متعال بهاری گرفته در میانه راه دهکده‌ای خوش منظره دچار خرابی ماشین می‌شوند خشمگین هستند. همچنین



متأسفانه وقتی مدام انگشت تهمت به طرف دیگران می‌گیریم به نوعی بازی با یک کلاف پیچیده را شروع می‌کنیم که با هر تهمت گرهی نامشخص تر به مسئله ا ایجاد شده می‌زنیم. اگر مسئله‌ای موجب ناراحتی ما شده است، به جای پر خاشگری و خشمگین شدن یاد بگیریم در مورد آن موضوع صحبت کنیم. برای صحبت کردن نیازی نیست صدایمان را بلند کنیم، قاطعیت در عین گفت‌وگویی محترمانه یکی از تأثیر گذار ترین روش‌هاست. هنگام صحبت کردن دلایل خود را بیان کنیم تا طرف مقابل علت ناراحتی ما را درک کند و در نهایت

حین مسافرت با اتومبیل در جاه‌های دور از آبادی در ظهر یک روز گرم تابستان، ساعتی طولانی درگیر خرابی اتومبیل هستند به مراتب زودتر رسیدند به افرادی که در یک روز متعال بهاری گرفته در میانه راه دهکده‌ای خوش منظره دچار خرابی ماشین می‌شوند خشمگین هستند. همچنین

✽ **کارشناس ارشد جامعه‌شناسی**