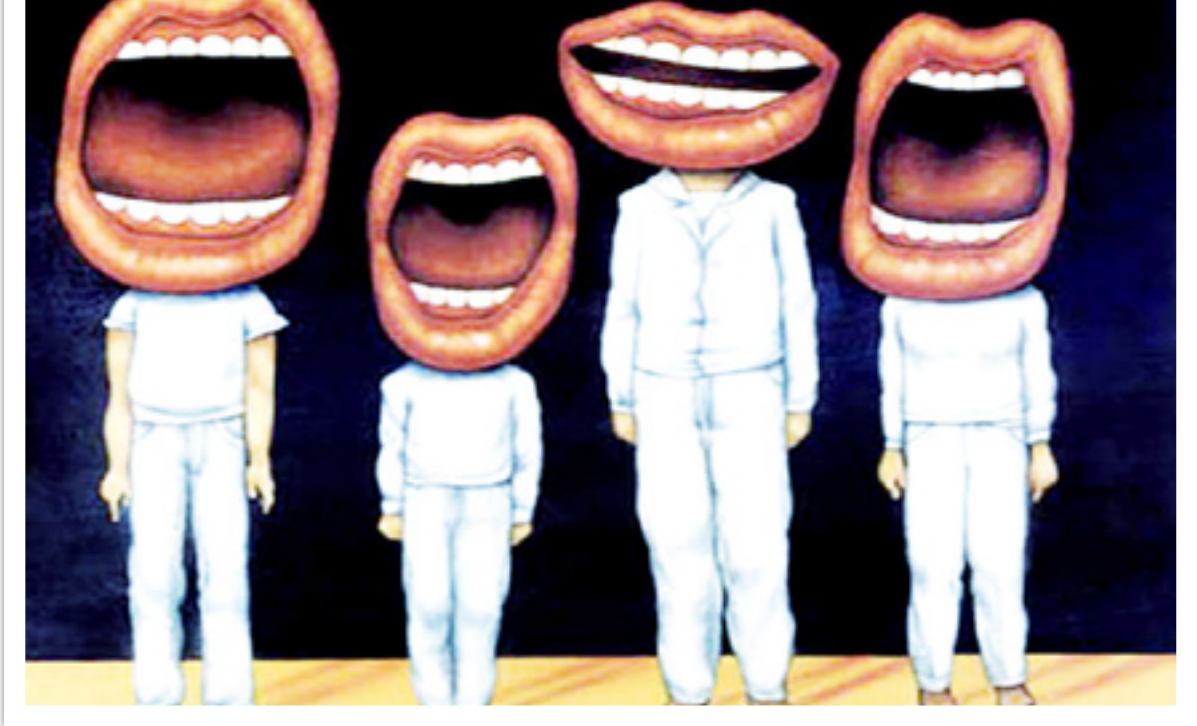


#### سبک‌سخن گفتن



## آیا آداب حرف زدن را مراعات می‌کنیم؟

# یا سخن خیر بگو یا سکوت کن!

#### ■ خاتون تهرانی

**سکوت بهتر از بیهوده سخن گفتن است.** این را بهار شنیده‌ایم ولی نه تنها سکوت اینچور وقت‌ها بهتر است که خیلی وقت‌های دیگر هم خوب است. مثل وقتی که دربارهٔ موضوعی، چیزی نمی‌دانیم ولی می‌بینیم که دیگران درباره آن در حال گفت‌وگو هستند و در این بین از ما نظر می‌خواهند. قطع به یقین، در چنین مواقعی سکوت کردن تنها راه نجات‌ماست.

#### ■ نقشه راه صداقت

اسلام برای ما نقشه راه صادقانه زندگی کردن را ترسیم کرده است. حضرت محمد(ص) می‌فرماید: «هر کسی به خدا و روز قیامت ایمان دارد باید سخن خیر بگوید یا سکوت کند.» از حدیث رسول گرامی اسلام می‌توان اینطور برداشت کرد که سکوت کردن در موقعی که چیزی را نمی‌دانیم، خیلی بهتر از این است که چیزی بگوییم که نمی‌دانیم یا از آن مطمئن نیستیم.

بسیاری از ما این حدیث یا احادیث نظیر آن را خوانده‌ایم، ولی شاید فقط در حد یک بار خواندن از کنار آن بگذریم. چون این روزها حدیث‌های زیادی نقل قول می‌شود و در کتاب‌ها، روی بیلبوردهای خیابان، دیوارهای مدارس، کانال‌ها و شبکه‌های مجاز، هر روز هلی اینترنتی و ... هزاران مورد از آنها به چشم ما می‌خورد یا خودمان دست به دست آنها را به دیگران منتقل می‌کنیم. ولی این خواندن‌ها تاگر تأثیر چندانی ندارد. بیشتر آنها از این گوش می‌آید و از آن گوش هم بیرون می‌رود. نظیر این احادیث پرمغزی که در زیر می‌خوانید را حتماً پیش از این هم شنیده یا خوانده یا با نظیرشان برخورد کرده‌اید.

امام صادق(ع) می‌فرماید: «هر کس راستگو باشد عملش پاکیزه می‌شود و رشد می‌کند.»

رسول اکرم(ص) در حدیثی دیگری می‌فرماید: «به هر کس راستگویی در گفتار، انصاف در رفتار، نیکی به والدین و صلّه و رحم الهام شود، اجلش به تأخیر می‌افتد،

#### ■ همای‌برانی

شهادت نداشته‌ایم، آدم را به خیلی از کارها وامی‌دارد؛ از جمله اینکه بگویند همه چیز را می‌دانم، در حالیکه نمی‌دانم. چون هیچ‌کس همه‌چیز را نمی‌داند. شما کسی را می‌شناسید که همه چیز را بلداند؟ حتی دانشمندان و فیلسوفان معاصر یا گذشته هم همه چیز را نمی‌دانستند. تا جایی که من می‌دانم، کسی نمی‌تواند ادعا کند که همه چیز را می‌داند. همین الان در فلان قاره و در فلان کشور و فلان شهر و فلان خیابان و فلان خانه چه می‌گذرد؟ پرسش این را تنها کسی می‌داند که در آن خانه زندگی می‌کند و می‌داند که در خانه‌اش چه خبر است، و البته یک منبع لایزال آگاهی به اسم پروردگار.

طبیعی است، ما مگر چقدر گنجایش داریم برای دانستن؟ همواره همه چیز در جهان در حال تغییر است. پس طبیعی است که خیلی چیزها را ندانیم، حتی اگر علامه دهر باشیم. پس لزومی ندارد از ندانستن بترسیم.

شاید یکی از راه‌هایی که به ما کمک می‌کند که از ندانستن ترسیم و فکر نکنیم که آدم بی‌سواد و حقیری هستیم، این باشد که این نکته را در نظر بگیریم که همه مثل ما خیلی چیزها را نمی‌دانند. این احساس که آنها هم مثل خود ما گنجایش تمام دانش جهان را ندارند به ما آرامش می‌دهد. با این روش می‌توانیم باور کنیم که ما از بقیه دور نیستیم. این از بی‌سوادی ما نیست که خیلی از چیزها را نمی‌دانیم بلکه در یک مسئله طبیعی به سر می‌بریم، و آن هم «همه چیز ندانستن» است. تعبیری بهتر، رستار و زیباتر از این نمی‌توانم برای این مورد بسازم همه چیز ندانستن ترس نداریم چون می‌ترسیم اگر این ویژگی را داشته باشیم، قضاوت شویم. این ترس ما را به بیان چیزهایی وامی‌دارد که ممکن است درست و واقعی نباشد. این احساس منفی که از این بابت در دل

روزی‌اش زیاد می‌گردد، از عقلش بهره‌مند می‌شود و هنگام سؤال اماموران الهی ا پاسخ لازم به او تلقین می‌گردد.» امام علی(ع) نیز می‌فرماید: «هر گاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، راستگویی را به او الهام می‌نماید.» حضرت امیر در حدیث دیگری می‌فرماید: «راستگو با راستگویی خود سه چیز را به دست می‌آورد، اعتماد، محبت و شکوه»(در دل‌ها)»

به نظر شما وجود این احادیث و هزاران حدیث و جمله دیگر که از سخن بزرگان برای ما به یادگار مانده برای اینکه راه زندگی مان را بدانیم، کم است؟ بالاخره آدم اگر همیشه و در همه جای زندگی نیاز به راهنمانداشته باشد، ولی دست کم در جاهایی از زندگی نیاز به راهنما دارد. در این صورت اگر به این احادیث و سخن بزرگان مراجعه کنیم، باز هم می‌توانیم بگوییم نمی‌دانیم. می‌توانیم بگوییم که کسی نبود که به ما یاد بدهد؟ یا اینکه راهنمای درستی نداشتیم؟ مسلماً نمی‌توانیم این ادعا را داشته باشیم. پس شاید بهتر باشد که با خودمان صادق باشیم و این را برای خودمان حلای کنیم که ما می‌دانیم، ولی آیا به دانسته‌های خود عمل هم می‌کنیم؟

اگر بتوانیم برای خود پاسخ صادقانه‌ای پیدا کنیم می‌توانیم منشأ اشتباهات خودمان را هم بیابیم. این منشأ به ما کمک می‌کند که ببینیم چرا خیلی چیزها را می‌دانیم ولی به این خیلی چیزها عمل نمی‌کنیم. حتی ممکن است وقتی درباره این چیزها حرفی بسه میان بیاید، خیلی خوب هم درباره‌اش حرف بزнім و راهکار ارائه بدهیم، ولی خودمان به آنها عمل نکنیم.

#### ■ آیا دانسته‌هایمان نهاده‌ی است؟

ما به نهاده‌ی کردن احادیث یاد شده در وجود خود نیاز داریم. نیاز داریم که کمتر حرف بزнім و کمتر از ندانستن خجالت بکشیم. نیاز داریم به عمل. به اینکه دانسته‌هایمان را به کار بگیریم.

یکی از این چیزهایی که بسیاری از ما می‌دانیم و بارها هم در زندگی با آن برخورد داشته‌ایم، همین ندانستن است که به ظاهر وانمود می‌کنیم که می‌دانیم. همانطور که در

# سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## ف

اگر بتوانیم برای خود پاسخ صادقانه‌ای پیدا کنیم می‌توانیم منشأ اشتباهات خودمان را هم بیابیم. این منشأ به ما کمک می‌کند که ببینیم چرا خیلی چیزها را می‌دانیم ولی به این خیلی چیزها عمل نمی‌کنیم. حتی ممکن است وقتی در باره این چنین‌ها حرفی بیه میان بیاید، خیلی خوب هم درباره‌اش حرف بزнім و راهکار ارائه بدهیم، ولی خودمان به آنها عمل نکنیم

## ف

بالا گفته شد جملات بسیاری از بزرگان باقی مانده که ما راز این کار دور می‌کنند. وقتی حضرت علی(ع) می‌فرماید که راستگو سه چیز را به دست می‌آورد، اعتماد، محبت و شکوه، به نظر من جای فکر دارد. شاید بشود از گفته آن امام بزرگوار این برداشت را کرد که آدم با راستگویی همه چیز را به دست خواهد آورد. این راستگویی درباره همه چیز خواهد بود. نه تنها به دروغ نگفتن مربوط می‌شود که به ندانسته نگفتن هم مربوط است. وقتی نمی‌دانیم می‌گوییم و ادعا هم می‌کنیم که گفته‌مان درست است، در واقع دروغ گفته‌ایم. بی‌شک این دروغ‌ها عاقبت خوشی ندارد.

شاید وقتش رسیده است که به چیزهایی که می‌شنویم یا می‌خوانیم بیشتر فکر کنیم. دانسته‌هایمان را کمتر به رخ دیگران بکشیم و بیشتر به آنها عمل کنیم. ما آدم‌های خیلی زود، خیلی چیزها را از یاد می‌بریم. شاید الان با خواندن این جمله به خودمان بگوییم که من دیگر هرگز ادعا نمی‌کنم که می‌دانم، در حالی که نمی‌دانم. دیگر دیگران را با اشتباهم در این باره، گمراه نمی‌کنم.

با یاد به‌شما تریک گفت و یاداش هم بهتان داد، چون این تصمیم خیلی خوبی است، ولی آیا در ضمیر شما درونی هم شده‌است؟

#### ■ در جست‌وجوی راهی مناسب

هر کدام از ما باید برود سراغ منبعی و برای خودش راهی را پیدا کند. راهی پیدا کند که در نتیجه آن بتواند آنچه را یاد می‌گیرد، در درون خود نهادینه کند. آن را درونی کند تا در عمل هم پیاده‌اش کند. این درونی کردن همان چیزی است که مردم در درس‌ها تریک گفت و یاداش، یکی از نشانه‌های بزرگ نهاده‌ی شدن آن، در برخی پدیده‌های اجتماعی و جهانی خودش را نشان می‌دهد. این روزها حرکت‌های درونی‌یستی که در دنیا خیلی‌ها را مورد رنج و آزار قرار داده است، یکی از این نشانه‌هاست. وقتی راهنمایی‌های اشتباهی در جایی ارائه شود و عده‌ای هم از آنها در کردار و رفتار و روش زندگی‌شان استفاده کنند، در واقع عواقب سوء و ناگوار این ندانسته‌هایی که به شکل دانسته و یقین

بگویند. اگر امروز کسی پرسشی از ما می‌پرسد یا درباره چیزی سر صحبت را باز می‌کند، لزومی ندارد که ما هم پاسخ بدهیم یا در آن صحبت شرکت کنیم. می‌توانیم سکوت کنیم یا اگر نظری از ما خواستند، خیلی راحت بگوییم که من درباره این موضوع که شما مطرح کردید، چیزی نمی‌دانم.

شخصاً با افرادی که می‌توانند راحت بگویند که نمی‌دانند، احساس بهتری دارم. چون این احساس را پیدا می‌کنم که با فرد صادقی و راستگویی برخورد کرده‌ام که مایک ریکارانه‌ای را به خود زده است و نمی‌خواهد ماسک دانشمند بودن را به چهره‌اش بزند. با خودم می‌اندیشم، این فرد چه خوب تکلیف طرفش را معلوم می‌کند و با جملات بیهوده و غیرواقعی او را فریب نمی‌دهد. چیزی که اگر امروز در تمام دنیا و در تمام خانواده‌ها، شغل‌ها و... وجود داشت، اینقدر خوبی اعتمادی در دنیا بالا نمی‌رفت و همه می‌توانستند به راحتی به یکدیگر اعتماد کنند. چون می‌دانستند که آنها هم مثل خودشان همان را خواهند گفت که واقعاً هست. امروزه با خیلی از قرار دالها

وامضاهای بی‌دردی این اعتماد به دست نمی‌آید در حالی که در یک زمانی روی همین خاکی که اکنون من و شما زندگی می‌کنیم، پیشینیان ما تنها با گرو گذاشتن یک تار از سیل خود یا حتی تنها با گفتن یک حرف، خودشان را مفید و متعهد به انجام آن کار می‌کردند. شاید در آن زمان اگر کسی چیزی را نمی‌دانست به راحتی هم می‌گفت نمی‌دانم، و اعتماد هم در جامعه تا اندازه‌ای تار مو گرو گذاشتن، بالا بود.

این بی‌اعتمادی از غیب که بر ما نازل نشده است. به هر طریقی که در وجود ما کاشته و نهاده‌یینه شده است، می‌شود اصلاح کرد. می‌توانیم از همین الان شروع کنیم و با خود تمریناتی داشته باشیم. تمرین از این بابت که ترس را از دلمان بیرون و شهادت را جایگزین آن کنیم. با این کار لطف بزرگی به خود، خانواده، جامعه و جهان می‌کنیم.

#### نگاه

## بعضی راهنماها خودشان راه گم کرده‌اند

#### ■ لیلاجعفری

خیلی از ما خیلی چیزها را نمی‌دانیم، مثل خیلی‌های دیگر. ولی احساسی که از این بابت داریم چیست؟ وقتی کسی چیزی از ما می‌پرسد که پاسخش را نمی‌دانیم، می‌توانیم راحت بگوییم، نمی‌دانم؟ آیا شما هم مثل خیلی‌های دیگر از اینکه این را بگویید، خجالت می‌کشید؟ خیلی از ما وقتی فکر می‌کنیم که چیزی را نمی‌دانیم، گاهی احساس حقارت و فکر می‌کنیم که کوچک شده‌ایم. این احساس گاهی در ما آنقدر شدید است که ما را به دروغ گفتن وامی‌دارد. مثلاً ممکن است اگر کسی در خیابان از ما بپرسد که فلان کوجه در کجا قرار دارد، به او بگوییم، در فلان خیابان، در حالی که ما مطمئن نیستیم یا می‌دانیم که آنچه می‌گوییم صحت ندارد. ولی با وجود اینها با قاطعیت هم می‌گوییم، چون دلمان نمی‌خواهد بگوییم؛ نمی‌دانم.

#### ■ به هر راهنمایی اعتماد نکنیم

حتماً شما هم به نوعی با این دست از موارد برخورد کرده‌اید، مواردی از این دست که شخصی با اینکه چیزی را نمی‌داند ولی درباره آن اظهار نظر کرده یا حتی سخنرانی کند. شاید بارها از این جملات نادرست و در واقع اظهار فضل‌ها دچار خسارت و اشتباه شده باشید، شاید هم در مرحله بعدتر، خودتان باعث گمراهی سایرین شده باشید.

اینگونه رفتارها چه از ما سرزده باشد چه از دیگری، پیامدهای بدی را به دنبال دارد که زندگی همه ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

روزی در یکی از خیابان‌های یکی از شهرهای کشورم به دنبال نشانی ادارای بومد هم برای کاری به آنجا دعوت شده بودم. وقتی از مردی که در آن اطراف بود نشانی را پرسیدم، خیلی مصمم پاسخی به من داد و من هم بی‌نقشه‌ای که او در ذهنم تصویر کرده، راه افتادم. خیابان خلوت بود و آفتاب به شدت می‌تابید. هر چه جلوتر رفتم از اندازه خبری نبود. دیگر مطمئن شده بودم که نشانی را یا اشتباه فهمیده‌ام یا اینکه مرد آن را اشتباه گفته است. ولی با وجود این چرا می‌ناشتم که باز هم از مغازه‌ها که بر خلاف بقیه مغازه‌ها باز بود، ببینم و نشانی را از او بپرسم. پیرمرد من را به خیابانی راهنمایی کرد که از آن آمده بودم و مرد هکذر را هم همانجا دیده بودم. دیگر برایم روشن شد که آن مرد نشانی را یا نمی‌دانسته یا اینکه اشتباه راهنمایی‌ام کرده است. وقتی دوساره به همان خیابان پیشین برگشتم، هنوز هم همان مرد آنجا بود. کنار جوی لبه جدول نشسته بود، با دیند می‌که دیگر عصبانی هم بودم، رنگ از صورتش پرید. در همان لحظه چند نفر از ساختمانی که او کنارش ایستاده بود بیرون آمدند، گویارمد منظر

روزی در یکی از خیابان‌های یکی از شهرهای کشورم به دنبال نشانی ادارای بومد هم برای کاری به آنجا دعوت شده بودم. وقتی از مردی که در آن اطراف بود نشانی را پرسیدم، خیلی مصمم پاسخی به من داد و من هم بی‌نقشه‌ای که او در ذهنم تصویر کرده، راه افتادم. خیابان خلوت بود و آفتاب به شدت می‌تابید. هر چه جلوتر رفتم از اندازه خبری نبود. دیگر مطمئن شده بودم که نشانی را یا اشتباه فهمیده‌ام یا اینکه مرد آن را اشتباه گفته است. ولی با وجود این چرا می‌ناشتم که باز هم از مغازه‌ها که بر خلاف بقیه مغازه‌ها باز بود، ببینم و نشانی را از او بپرسم. پیرمرد من را به خیابانی راهنمایی کرد که از آن آمده بودم و مرد هکذر را هم همانجا دیده بودم. دیگر برایم روشن شد که آن مرد نشانی را یا نمی‌دانسته یا اینکه اشتباه راهنمایی‌ام کرده است. وقتی دوساره به همان خیابان پیشین برگشتم، هنوز هم همان مرد آنجا بود. کنار جوی لبه جدول نشسته بود، با دیند می‌که دیگر عصبانی هم بودم، رنگ از صورتش پرید. در همان لحظه چند نفر از ساختمانی که او کنارش ایستاده بود بیرون آمدند، گویارمد منظر

#### ■ راهنمای مجازی یا واقعی؟

این روزها اینترنت یکی از راه‌های کسب اطلاع و معلومات است. با فشار دادن چند دکمه روی صفحه کیبورد، رایانه بسا لمس چند نقطه روی صفحه نمایشگر گوشی همراه خود، می‌توانیم با یک کلیک به هزار اطلاعات درباره هر موضوعی که برای بخواهیم دست پیدا کنیم. در واقع هزاران راهنما روبه‌رویمان قرار می‌گیرد و مسارا درباره آنچه



می‌خواهیم راهنمایی می‌کند. یعنی یک علامه راهنما روبه‌روی ما قد علم می‌کنند و می‌خواهند ما را هدایت کنند. ولی آیا این راهنماها واقعاً درست می‌دانند؟ آیا همانطور که ادعا می‌کنند و دانششان را به رخ ما می‌کشند، آگاهی درستی هم دارند؟ همانطور که همه می‌دانیم، خیلی از این آیت‌ها که جلوی چشم ما روی صفحه دنیای مجازی رژه می‌بروند، درست نیستند و منبع درستی هم ندارند. خیلی از آنها نظرات شخصی و تگازنده‌هایشان هستند که با سلیقه و اعتقادی که دارند آنها را نوشته‌اند. این آیت‌های راهنما، در زندگی واقعی و روزمره ما هم وجود دارند. در همین مقاله‌ای که در حال خواندن هستید،

در تلو‌یون، در کتاب‌ها یا هر جایی که فکرش را یکبند، بسته به نوع پرسش و سؤالی که داریم تعداد و کیفیت آنها هم پیرومان متغیر است. ولی ما چطور؟ آیا حواسمان به این راهنماها است؟ آیا راهنمایی‌هایی که خودشان در غربت گیر افتاده‌اند و راه را نمی‌دانند، برای ما قابل شناسایی هستند؟ یا این راهنماها حواسمان است؟ این روزها به دلایلی مثل مدرک‌گرایی و اینکه خیلی‌ها فکر می‌کنند که اگر بگویند نمی‌دانم، دانشگاه‌رفته یا بی‌مدرک تصور می‌شوند، تمام سعی‌شان را می‌کنند تا درباره مسائل مختلف اظهار نظر کنند. بگذریم از این هم که مدرک دانشگاهی هم نشانه دانستن و داشتن سواد نیست!

بنابراین «ندانستن» خود را به دست هر کسی نسپاریم. اگر بشود به همه گفت که نمی‌دانم، نیایی نمی‌شود چاله ندانستن را با دانش هر کسی پر کرد. ممکن است چاهی در دست شود که آدم ببرد. چاله ندانستن را با دانشی پر کنیم که عمیق ترش نکند. بعضی راهنمایی‌ها ما را دچار سردرگمی می‌کند هیچ، به جاهای نادرست هم می‌کشاند. ندانستن، راهنما و یادگیری مهمی هستند که در کنار یکدیگر به زندگی و روابط ما معنی قابل تأملی می‌بخشند. این معنی را با راهنماهای راه‌گم کرده بی‌مفهوم نکنیم

## ف

«ندانستن» خود را به دست هر کسی نسپاریم. اگر بشود به همه گفت که نمی‌دانم، ولی نمی‌شود چاله ندانستن را با دانش هر کسی پر کرد. ممکن است چاهی در دست شود که آدم را با خودش به قهقرا ببرد. چاله ندانستن را با دانشی پر کنیم که عمیق ترش نکند.

بعضی راهنمایی‌ها ما را دچار سردرگمی می‌کند هیچ، به جاهای نادرست هم می‌کشاند. ندانستن، راهنما و یادگیری مهمی هستند که در کنار یکدیگر به زندگی و روابط ما معنی قابل تأملی می‌بخشند. این معنی را با راهنماهای راه‌گم کرده بی‌مفهوم نکنیم

آمدن آنها بود. یکی از آنها و کرد به او و گفت: ببخشید خیلی طول کشید، چرانومدی تو؟ مرد با دستپاچگی به او نگاه کرد چون هنوز حواسش

به من بود. مرد گفت که نمی‌خواست مزاحم کار من باشم، برای همین هم به ساختمان وارد نشده است. مرد‌ها هم در پاسخ او چیزی گفتند که در واقع پاسخ پرسش‌های ذهن من بود. یکی از آنها به مردی که نشانی را به من اشتباه گفته بود، گفت: «ببخشید، تو اینجا غریب هستی و حتماً خلی اذیت شده‌ای.»

دیگر بقیه جملات آن دورا نمی‌شنیدم، چون همه چیز را فهمیدم. نخواستم آبروی او را در برابر دوستاش بریزم، به ساختمان‌های من مردان از آن بیرون آمدند نگاه کردم، همانجایی بود که باید واردش می‌شدم، ولی به دلیل تعمرات