

سبک گفت‌وگو



انرژی روانی ما محدود است، پس در مجادله‌های بیهوده خرج نکنیم

به نام بحث، روان تو را به غارت می‌برند

حسن فرامرزی

چندی پیش در یکی از شبکه‌های اجتماعی متن کوتاه، طنز آمیز و تأثیر گذاری دستم رسید که در عین کوتاهی به یکی از گرهِ‌های بزرگ بشری اشاره داشت. متن‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود در یک سطح معرفتی و معنایی واحد نیستند. گاهی در میان انبوه خیرها و متن‌هایی که شاید ارزش چندان زیادی نداشته باشند گوهرهایی هم هستند که بسیار زیبا و کار بردی‌اند. لطفاً به این داستانتاک‌ها که آن روز دستم من رسید توجه کنید: «خبرنگاری نزد یک پیر مرد ۱۰۰ ساله رفت تا راز سلامتی و موفقیتش را بی‌رسد. از پیر مرد پرسید: چطور تا این سن، خوب موندی؟ پیر مرد: من تا حالا با کسی بحث نکردم. خبرنگار: مگه میشه؟ پیر مرد گفت: حق با شماست نمیشه.» من در عمرم داستانتکی به این میزان کوتاهی درباره ضرورت ورود نکردن به بحث‌ها و مجادله‌های بی‌فایده ندیده‌ام. در این داستانتک چند کلمه‌ای هم روی درد و هم درمان دست گذاشته شده است. درد این است که برخی می‌خواهند مدام شما را به دامان بحث‌های بی‌سر و ته و بی‌نتیجه بکشانند اما از آن سو درمان با ارائه شده است. شما آگاهانه و با فراسد خود این تله و دام نیتفید و اجازه ندهید که انرژی ذهنی و روانی شما در بحث‌های حماقت‌بار صرف شود.

انرژی روانی و ذهنی خود را حراج نکنید

واقعیت آن است که ما آدم‌ها انرژی ذهنی و روانی محدودی داریم. این را می‌توانید در تغییرات و نوسانات انرژی‌تان در طول روز ببینید. مثلاً وقتی از خواب بیدار می‌شوید سطح انرژی بالایی دارید و قیراق و سر حال هستید اما وقتی به ظهر و عصر می‌رسید این انرژی آرام آرام در شما تحلیل می‌رود و عاقبت به ساعتی می‌رسید که دیگر راهی جز خوابیدن برای ترمیم دوباره انرژی‌های از دست رفته نمی‌ماند. این یک واقعیت محتوم در وجود ماست، بنابراین هر گونه ولخرجی در ساره انرژی‌های روانی و ذهنی در نهایت به ضرر ما تمام خواهد شد. وقتی به راحتی به دیگران اجازه می‌دهید که در همان اول صبح انرژی روانی‌تان راز شما بنزدند معلوم است که یک روز شما ممکن است با همان پیشامد تباه شده اول صبح از خانه بیرون رفتابید و کسی جلوی شما می‌پیچد می‌توانید با کمی خویشتنداری از کنار این حادثه عبور کنید. فرض کنید کسی که جلوی شما پیچیده تازه طلبکار هم هست یا مثلاً ورود ممنوع می‌آید و تازه مردمان به شما چراغ می‌دهد که کنار بکشید و شما پیش خودتان می‌گویید این آدم چقدر ولجق و پرورست. حق با شماست. او نه تنها ورود ممنوع آمده بلکه تازه به شما چراغ نور بالا هم می‌دهد که کنار بکشید بنابراین خون شما به جوش می‌آید و از ماشین پیاده می‌شوید یا از همان خودرو دستستان را بیرون می‌برید و نزاع شروع می‌شود. کمترین آسیب در این میان این است که شما بعد از آن سه چهار پنج دقیقه‌ای که سبزی می‌شود احساس می‌کنید آن آدم ۱۰ دقیقه پیش با سطح انرژی بالا نیستید و بعد از آن نزاع احساس آدمی را دارید که کتک مفصلی خورده است، آدمی که احساس می‌کند روح و روان و ذهنش کوفته شده است، لای در مانده یا ضربه بدی خورده است.

چرا عیسی (ع) از دست احمق به کوه گریخت؟

وقتی آن روز من آن داستان پیر مرد روشن ضمیر را می‌خواندم که چگونه از بحثی بی‌سر و ته می‌گریزد و اجازه نمی‌دهد که به بازی بحث‌های پوچ کشیده شود یاد حکایت زیبایی افتادم که مولانا در مثنوی معنوی طرح می‌کند: «عیسی مریم به کوهی می‌گریخت / شیر گویی خون او می‌خواست ریخت / آن یکی در پی دودید و گفت خیر / در پیت کس نیست چه گریزی چو طیر / با شتاب اونچنان می‌تاخت جفت / کز شتاب خود جواب اونگفت / یک دو میدان در پی عیسی براند / پس بجد جد عیسی را بخواند / کز بی‌مرضات حق یک لحظه بیست / که مر اندر. گریزت مشکلیست / از کی این سو

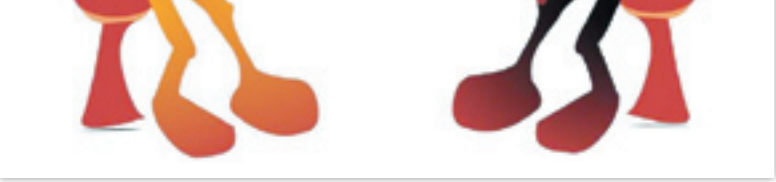
می‌گریزی ای کریم / نه پیت شیر و نه خصم و خوف و بیم / گفت از احمق گریزانم بسرو / می‌رهانم خویش را بندم مشو.»

مولانا در این حکایت می‌گوید حضرت عیسی (ع) داشت چنان به سمت کوهی می‌گریخت، انگار که شیری دنبالش می‌کند و خطر عظیمی در پی اوست. کسی او را دید و او هم متأثر از آن وحشت در پی عیسی دودید اما دید که از بی او حیوان درنده‌ای نمی‌آید بنابراین از عیسی (ع) پرسید که به خاطر خدا یک لحظه پایست چون من واقعا نمی‌دانم تو چرا باید این طور هراسان بدوی چون هرچه نگاه می‌کنم چیزی در پشت تو نمی‌بینم؛ نه شبری و نه دشمنی و نه اثری از خوف. آن وقت عیسی (ع) در پاسخ به آن مرد گفت من از دست احمق می‌گریزم.

وقتی حکایت به این جامی‌رسد آن مرد می‌گوید: «گفت آخر آن مسیحانه توی / که شود کور و کر از تو مستوی / گفت آری گفت آن شه نیستی / که فسون غیب را ماویستی / چون بخوانی آن فسون بر مرده‌ای / بر چند چون شیر صید آورده‌ای / گفت آری آن منم گفتا که تو / نه ز گل مرغان کنی ای خوبرو / گفت آری گفت پس ای روح پاک / هر چه خواهی می‌کنی از کیست پاک / با چنین برهان که باشد در جهان / که نباشد بر ترا از بندگان.»

آن مرد خطاب به حضرت عیسی(ع) می‌گوید: مگر تو صاحب همان دم و نفس مسیحایی نیستی؟ مگر تو همان کسی نیستی که با همین دم مسیحایی می‌توانی مردگان را زنده کنی؟ و حضرت در پاسخ می‌گوید بله من همانم. باز مرد می‌پرسد مگر تو همان نیستی که خاک و گل در دست تو و به معجزه و نفس تو به مرغ و پرندهای تبدیل می‌شود؟ حضرت در پاسخ می‌فرماید من همانم. اینجاست که آن مرد از حضرت عیسی می‌پرسد پس مشکل چیست؟ تو وقتی می‌توانی مرده‌ای را زنده کنی چرا باید از دست احمقی فرار کنی و بگریزی؟ و حضرت عیسی (ع) پاسخ می‌دهد: «گفت عیسی که به ذات پاک حق / امدعت خالق جان در سبق / حرمت ذات و صفات پاک او / که بود گردون گریبان چاک او / آکان فسون و اسم اعظم را من که / بر کر و بر کور خواندم شد حسن / بر که سنگین بخواندم شد شکاف / خرقه را بدید بر خود تا بناف / بر تن مرده بخواندم گشت حی / بر سر لاشی بخواندم گشت شی / خواندم آن را بر دل احمق بود / صد هزاران بار و درمانی نشد / سنگ خارا گشت و زان خو بر نگشت / ریگ شد کز وی نروید هیچ کشت.»

حضرت در پاسخ می‌فرماید: سوگند به ذات پاک حق به همان کسی که خالق جان و صاحب ذات و صفات پاک است. من آن اسم اعظم را بر کر و کور خواندم و آن اسم اعظم کار خود را کرد و کرها، شنوا و کوران بینا شدند. سوگند به خدا که من آن اسم اعظم را بر مرده خواندم و مرده را زنده کرد اما نفس من بر دل احمق اثری نکرد: صد هزاران بار این نفس و دم بر دل احمق دمیده شد اما آن دل مثل سنگ خارا بود و در آن اثر نکرد.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

ما آدم‌ها انرژی ذهنی و روانی محدودی داریم. این را می‌توانید در تغییرات و نوسانات انرژی‌تان در طول روز ببینید. مثلاً وقتی از خواب بیدار می‌شوید سطح انرژی بالایی دارید و قیراق و سر حال هستید اما وقتی به ظهر و عصر می‌رسید این انرژی آرام آرام در شما تحلیل می‌رود. این یک واقعیت محتوم در وجود ماست، بنابراین هر گونه ولخرجی درباره انرژی‌های روانی و ذهنی در نهایت به ضرر ما تمام خواهد شد

د

علم و آگاهی من افزوده نخواهد شد، بنابراین از ورود به آن بحث احتراز کنم. شونپهاور در کتاب «هنر همیشه بر حق بودن» یکی از بهترین نشانه‌ها را مطرح کرده است. این اندیشمند در بخشی از مباحث این کتاب می‌نویسد: «چگونه ممکن است که آدم‌ها هنگام بحث فقط در پی پیروزی باشند و به حقیقت اعتنا نکنند؟» شونپهاور می‌گوید: «به سادگی، این دانلت فطری بشری است. این امر نتیجه نخوت ذاتی و این واقعیت است که مردم پیش از سخن گفتن، فکر نمی‌کنند بلکه بر حرف ریخت / اندک اندک آب در دزدده او / دین چنین دزدده رحمتی احمقی قهر خداوند است که این سخن حضرت آن مرد از عیسی (ع) می‌رسد که حکمت این رخداد کجاست که اسم خداوند آنجا اثر می‌کند اما احمق را درمان نمی‌کند و عیسی (ع) در پاسخ می‌فرماید: رنجی احمقی قهر خداوند است که این سخن حضرت عیسی علیه السلام در واقع یادآور آیات شریفه‌ای چون «فی قلوبهم مرض»... در دل‌های آنان یک نوع بیماری است.»

در ادامه هم توصیه مولانا این است که همچون عیسی(ع) دم خود را صرف مباحثه‌های بی‌سر و ته با احمق نکنید چون احمق‌ها گرمی‌شمارا می‌برند و سردی می‌آورند، چون مباحثه با احمق‌ها چه بسا باعث قلوبهم مرض... در دل‌های احمقان بگریز چون عیسی گریخت / صحبت احمق بسی خون‌ها که ریخت.» چون احمق‌ها غارتگران اندیشه‌اند و به میزانی که آدم‌ها در گیر مباحث‌ها و جدال‌های احمقانه شوند، اندیشه آنها ضایع می‌شود.

چگونه نخوت ما در بحث بسر حقیقت غلبه می‌کند؟

اما مختصات بحث‌های سازنده‌ای که ابرادی ندارد ما به آنها ورود کنیم چیست؟ از کجا بدانم که این بحث، مباحثه‌ای بی‌سرانجام است و به واسطه آن بر دانش و

د

گاهی گمان می‌کنیم که مباحثه یعنی مجادله، گمان می‌کنیم که در هر بحثی اگر صدایی بالاتر رود و افراد مدام سخنان همدیگر را قطع نکنند آن وقت بحث داغ و جذابی صورت نرفته است، در حالی که عالمان و فرهیختگان حقیقی می‌دانند که بحث و گفت‌وگو یک داد و ستسد لذت‌بخش معرفتی و روحانی است و به میزانی که آدم‌ها می‌توانند به تراز بالاتری از اندیشه و علم برسند، مباحثه آن‌ها هم عالمانه‌تر، زیباتر و صیقلی‌تر می‌شود



شرط اول: بیشتر از اینکه دهان باشید، گوش شوید

شرط اول یک گفت‌وگو این است که آدم‌ها بیشتر و پیش‌تر از اینکه سعی کنند دهان باشند تلاش کنند گوش شوند. مباحثه در ظاهر با دهان‌ها پیش می‌رود، اما در باطن با گوش‌ها جلو می‌رود. ظاهر قضیه این است که مباحثه با کلام و با دهان پیش می‌رود، اما در واقع و در حقیقت این گوش‌ها هستند که یک گفت‌وگو و مباحثه را می‌سازند. مثل وقتی که ما می‌رویم و در یک رستوران می‌نشینیم و غذای ما را می‌آورند. درست است که غذا آن لحظه در سالن ظاهر می‌شود، اما واقعیت آن است که در مطبخ آن رستوران آماده می‌شود. این جا هم گوش دادن و شنیدن مطبخ یک گفت‌وگو و مباحثه است و روی دهان‌ها ظاهر می‌شود، بنابراین اگر کسی می‌خواهد یک گفت‌وگوی خوب به معنای واقعی کلمه را تجربه کند چاره‌ای جز شنیدن در میان نیست و هر اندازه که آدم‌ها خوب گوش کنند و خوب بشنوند و این هنر بهره بیشتری برده باشند، گفت‌ووی آنها عمق بیشتری به خود می‌گیرد، بنابراین ما باید به انگیزه‌های خودمان رجوع کنیم و ببینیم چه ابزاری وارد یک گفت‌وگو شده‌ایم. اگر تکیه‌گاه اصلی ما در دهانمان وارد گفت‌وگو شده‌ایم به احتمال زیاد به یک بحث و گفت‌وگو دهان ماست و ما با این مباحث به مجادله ختم خواهد شد، اما اگر تکیه‌گاه ما گوش‌هایمان است و ما گوش‌ها و به واسطه شنیدن وارد آن مباحثه شده‌ایم چنان

د

پیش از ورود به بحث من باید با خودم مرور کنم که چرا وارد این بحث می‌شوم؟ آیا می‌خواهم حقیقتی بر من روشن شود؟ این شریف‌ترین انگیزه‌های است که می‌تواند برای کسی در ورود به یک بحث پدیدار شود به شرط اینکه فرد بتواند در طول مباحثه بر این عهد و پیمان بماند و انگیزه‌های انحرافی را در این میسان قربانی کند



معلوم است که این تله ما را در ادامه گرفتار خواهد کرد.

شرط سوم: آیا تسلیم حقیقت خواهیم شد؟

پیش از ورود به بحث من باید با خودم مرور کنم که چرا وارد این بحث می‌شوم؟ آیا می‌خواهم حقیقتی بر من روشن شود؟ این شریف‌ترین انگیزه‌های است که می‌تواند برای کسی در ورود به یک بحث پدیدار شود به شرط اینکه فرد بتواند در طول مباحثه بر این عهد و پیمان بماند و انگیزه‌های انحرافی را در این میان قربانی کند. مثلاً من مدعا می‌در طول بحث دارم اما در طول مباحثه می‌بینم خلل‌های جدی بر سر آن مدعا می‌م‌وارد است اما در این میان انگیزه‌های دیگر هم وارد می‌شوند مثل اینکه اگر این خلل‌ها را بپذیرم معلوم می‌شود که من اندیشه سستی داشته‌ام و همین اتفاق باعث می‌شود که طرفداران من از گرد من پرانکند شوند یا مخاطبان خود را از دست دهم یا به واسطه این پذیرش، منصب، جایگاه و مسئولیتی را از من بگیرند یا آن تصویر ذهنی قدرتمند و اتوکشیده‌ای که از خود در آذهان داشته‌م به مخاطره بیفتد. اینجاست که من در میانه یک دوراهی قرار می‌گیرم که چه کار کنم، حقیقت را بپذیرم و آن خطر‌ها را به جان بخرم و یا روی منافع شخصی ام بگذارم یا نه با توسل به هر حربه و روشی خاک بر سر و روی حقیقت بپاشم و با شهیدبازی و دادن اطلاعات شبهه‌دار و مسئله‌دار صورت‌مسئله را به نفع خودم تغییر دهم و جلوی افشای حقیقت را بگیرم. در هر بحثی احتمال دارد که ما وارد آن دالان‌ها و دوراهی‌های سخت و دشوار شویم. این آزمونی است که ما در مباحثه‌ها دچارش می‌شویم و اگر کسی بتواند به سلامت از این مرحله عبور کند می‌تواند بحثی پیشرونده، انسانی و اخلاقی را رقم بزند.

نگاه

مرور ۳ شرط برای بحث و گفت‌وگو

گوش بسیار بسیار و سخن گزیده بگو!

محمد مهر

اگر یک غذا خوردن ساده که برای تأمین نیازهای تن انسان است آدابی دارد و اینطور نیست که ما در هر شریاطی غذا بخوریم، آیا ممکن است نیازهای روحانی انسان مثل نیاز به گفت‌وگو و مباحثه بدون آداب باشد؟ چطور می‌تواند یک نیاز جسمانی که شرافت و شأن پایین‌تری نسبت به نیاز روحانی دارد آداب مفصلی داشته باشد اما نیاز روحانی بدون آداب باشد؟ شما در هر جایی غذا نمی‌خورید، شما در هر شریاطی دست به غذا نمی‌برید، شما از هر کسی غذا تهیه نمی‌کنید. وقتی قرار است غذا بخورید مقدماتی می‌خواهد. سفره‌ای پهن می‌کنید و غذا را می‌آورید. دور سفره می‌نشینید قبل از غذا خوردن دست‌ها ی‌تان را می‌شوید، پیش از اینکه دست به طعام ببرید دذکی می‌گویید و «بسم‌الله الرحمن الرحیم» بر زبان‌تان جاری می‌شود تا آن غذا بر شما مبارک شود و جان تا پایان این مطلب می‌توان درباره آداب یک غذا خوردن ساده سخن گفت. حال چطور می‌شود که بحث و گفت‌وگوی میان دو انسان آداب نداشته باشد؟ آنچه در ادامه می‌آید در تک بسیار کوتاهی بر پیش نیازها و پیش شرط‌های یک بحث و گفت‌وگوی درست و منطقی است.

شرط اول: بیشتر از اینکه دهان باشید، گوش شوید

شرط اول یک گفت‌وگو این است که آدم‌ها بیشتر و پیش‌تر از اینکه سعی کنند دهان باشند تلاش کنند گوش شوند. مباحثه در ظاهر با دهان‌ها پیش می‌رود، اما در باطن با گوش‌ها جلو می‌رود. ظاهر قضیه این است که مباحثه با کلام و با دهان پیش می‌رود، اما در واقع و در حقیقت این گوش‌ها هستند که یک گفت‌وگو و مباحثه را می‌سازند. مثل وقتی که ما می‌رویم و در یک رستوران می‌نشینیم و غذای ما را می‌آورند. درست است که غذا آن لحظه در سالن ظاهر می‌شود، اما واقعیت آن است که در مطبخ آن رستوران آماده می‌شود. این جا هم گوش دادن و شنیدن مطبخ یک گفت‌وگو و مباحثه است و روی دهان‌ها ظاهر می‌شود، بنابراین اگر کسی می‌خواهد یک گفت‌وگوی خوب به معنای واقعی کلمه را تجربه کند چاره‌ای جز شنیدن در میان نیست و هر اندازه که آدم‌ها خوب گوش کنند و خوب بشنوند و این هنر بهره بیشتری برده باشند، گفت‌ووی آنها عمق بیشتری به خود می‌گیرد، بنابراین ما باید به انگیزه‌های خودمان رجوع کنیم و ببینیم چه ابزاری وارد یک گفت‌وگو شده‌ایم. اگر تکیه‌گاه اصلی ما در دهانمان وارد گفت‌وگو شده‌ایم به احتمال زیاد به یک بحث و گفت‌وگو دهان ماست و ما با این مباحث به مجادله ختم خواهد شد، اما اگر تکیه‌گاه ما گوش‌هایمان است و ما گوش‌ها و به واسطه شنیدن وارد آن مباحثه شده‌ایم چنان

د

پیش از ورود به بحث من باید با خودم مرور کنم که چرا وارد این بحث می‌شوم؟ آیا می‌خواهم حقیقتی بر من روشن شود؟ این شریف‌ترین انگیزه‌های است که می‌تواند برای کسی در ورود به یک بحث پدیدار شود به شرط اینکه فرد بتواند در طول مباحثه بر این عهد و پیمان بماند و انگیزه‌های انحرافی را در این میسان قربانی کند