

## به اجسام نیز ناسزا نگوید

نقش خوش رویی و خوش زبانی در خانواده و روابط اجتماعی - بخش دوم و پایانی...

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: به بادها ناسزا نگویند؛ چراکه آنها مأموریت خود را انجام می دهند. به کوه ها، روزها و شب ها ناسزا نگویند که مرتکب گناه می شوید و ناسزا به خودتان برمی گردد.

**اهمیت خوش زبانی** درباره پسنیده سخن گفتن، قرآن کریم می فرماید: *«وقولوا للناس حسنا»* (بقره: 83)؛ به مردم، نیک بگویید. همچنین می فرماید: *«ولا تتأزوا بالألقاب»* (حجرات: 11)؛ با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید. از سوی دیگر، درباره سخن ناپسند می فرماید: *«وای بر هر عیب جوی مسخره کننده»* (همزه: 1). انسان ها به طور کلی ناپسندی و زشتی را بر نمی تابند و درصدد مقابله با آن برمی آیند. برای سازگاری، ضروری است افراد در محتوای کلام و ساختار آن، از ناپسندی و مکروه دوری کنند. هم سخن خوب بگویند و هم خوب سخن بگویند. در بسیاری از موارد، سخن خوبی که به خوبی ادا نشده، زمینه تنش و ناسازگاری را فراهم کرده است. معروف است که زبان سرخ سر سبز می دهد بر باد. از هر دو نوع ناپسندی، پرهیز لازم است. در اصطلاح روایات، کلام طیب ضلیعی از اضلاع مثلث خوش اخلاقی است. در روایتی از امام صادق علیه السلام سؤال شد: *«حدود خوش اخلاقی چیست؟ حضرت مثلی را ترسیم کردند و فرمودند: با کنار دستی خود نرم رفتار کنی و به او جا بدهی؛ در سخن گفتن، پاکیزه سخن بگویی و با برادرت با روی باز مواجه شوی»* (صدوق، 1361، ص 253). **آثار خوش زبانی** 1. صفای زندگی: خوش زبانی باعث طراوت و شادابی در زندگی است؛ به زندگی روح می بخشد و آن را از خمودی و بی معنایی می رهند. در مقابل، بدزبانی زندگی را تیره می کند و صفای آن را از بین می برد. در روایت آمده است: سه چیز زندگی را تیره و کدر می سازد: حاکم ستم پیشه، همسایه بد و زن بدزبان» (مجلسی، 1404، ج 75، ص 234). زندگی کدر حیات طیبه نیست. زن و شوهر در این زندگی احساس شادمانی ندارند و از آنچه در آن می گذرد احساس تنگی می کنند و چون دایره تحمل آنان محدود است، به ناچار، این ویژگی عوارض خود را در زندگی نشان می دهد. از اضطراب و دلهره تا جدایی و طلاق را می توان عارضه بدزبانی به حساب آورد. صفای زندگی حتما به سازگاری می انجامد؛ چراکه امری پسنیده و دلخواه برای زن و مرد است و در برابر، زندگی بی روح و بی معنا به ناسازگاری منتهی می شود. 2. امنیت و مسالمت: از شاخص های یک زندگی مطلوب، وجود امنیت و آرامش خاطر است. انسان همیشه می خواهد مطمئن باشد در زندگی چیزی او را تهدید نمی کند. انسان ها معمولا از رفتارهایی که در جامعه مخاطره آمیز تلقی می شوند، دوری می کنند تا مبدا امنیت زندگی شان دچار تهدید شود. گاهی بعضی از آنها به افسانه و خرافه شبیه تر هستند تا به واقعیت، اما به دلیل حساسیت افراد در برخورداری از امنیت در زندگی، تلاش می کنند به آن رفتارها نزدیک نشوند. حال اگر بدانند و یقین داشته باشند آثار یک رفتار زندگی آنان را در مخاطره قرار می دهد، قطعا درصدد برمی آیند آن رفتار را انجام ندهند. پسنیده و سزاوار سخن گفتن، هم امنیت خاطر به دنبال می آورد، هم زندگی مسالمت آمیز با دیگران را در زندگی فراهم می کند. کاری که دشمنی دیگران را به دنبال داشته باشد، هم امنیت خاطر را در زندگی به مخاطره می اندازد، هم نمی گذارد زندگی مسالمت آمیز داشته باشیم. ناپسند و ناسزا سخن گفتن، زندگی را از امنیت و مسالمت تهی می کند. ناسزا گفتن، حتی به موجودات بی جان نیز بد است؛ چراکه زندگی خودمان را تهدید می کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: به بادها ناسزا نگویند؛ چراکه آنها مأموریت خود را انجام می دهند. به کوه ها، ساعت ها، روزها و شب ها ناسزا نگویند که مرتکب گناه می شوید و ناسزا به خودتان برمی گردد» (کلینی، 1365، ج 2، ص 378). اینجا موجودات بی جان مورد ناسزا قرار می گیرند، اما نتیجه منفی آن گریبان گیر جاندارانی می شود که ناسزا می گویند. در روایت دیگری آمده است: *«به مرده ها ناسزا نگویند؛ چراکه شما با این کار خود زنده ها را اذیت می کنید»* (روندی، 1407، ص 278). این روایت، در واقع، به انسان ها می گوید: اگر به مرده ها ناسزا بگویند، از زندگی مسالمت آمیز با زنده ها فاصله می گیرید و در نتیجه، به تنش گرفتار می شوید و اگر به زنده ها ناسزا بگویند، مستقیما به میدان دشمنی و ستیز قدم برداشته اید و آشکارا وارد صحنه کارزار شده اید. امام باقر علیه السلام می فرماید: مردی از بنی تمیم خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و گفت: ای پیامبر خدا، به من توصیه ای ارزانی فرما. حضرت در میان توصیه هایش به او فرمود: *«به مردم ناسزا نگو؛ چراکه دشمنی آنان را به دست می آوری»* (کلینی، 1365، ج 2، ص 361). 3. عزت: از نعمت هایی که همه دنبال کسب آن هستند، عزت است. همه می خواهند برای دیگران عزیز و سربلند باشند. حتی کسانی که به رفتارهای منفی رو می آورند، خودشان فکر می کنند این رفتارها باعث موقعیت، وجهت، عزت و سربلندی آنها می شود. در واقع، رفتار مثبت را ذلت تلقی می کنند، وگرنه خود دنبال ذلت نیستند. برای چنین کسانی، راهکار اصلاح این است که ذهنیت و نگاه آنان تغییر یابد تا به گونه دیگری عمل کنند. اعطای ببیش و تحول شناختی برای چنین افرادی ضروری است. کسانی که به رفتارهای برخاسته از دستورات دینی آشنا هستند، عزت را در رفتارهای منفی دنبال نمی کنند؛ چراکه از ببیش برخوردارند. تکریم، احترام و خوش زبانی عزت می آورد. پس، ضروری است که به دنبال این رفتارها باشیم. توهین و ناسزا به دیگران، نه تنها عزت نمی آورد، بلکه بعکس، انسان را در حسیض ذلت قرار می دهد. امام صادق علیه السلام می فرماید: *«ذلیل ترین مردم کسی است که به مردم توهین می کند و ناسزا می گوید»* (صدوق، 1413، ج 4، ص 396). پس عزت و سربلندی را نمی توان در توهین و ناسزا دنبال کرد، بلکه باید با خوش زبانی و احترام به جست و جوی عزت پرداخت. 4. عاقبت به خیری: چه بسا افرادی که کارهای خوب انجام می دهند، اما نگران عاقبت به خیری خود هستند؛ یعنی با اینکه در ارزشیابی رفتارهایشان ارزش های مثبتی را می بینند، اما نگرانند. حال اگر رفتارهای فردی نامطلوب باشد بیشتر باید نگران عاقبت به خیری باشد. یکی از رفتارهایی که زمینه این نعمت بزرگ را فراهم می سازد و در دنیا و آخرت ما را به این مقصد خیر رهنمون می سازد، پسنیده و سزاوار سخن گفتن است. کسی که به دیگران طعن می زند و - به اصطلاح - به چشم دیگران می کوید، خیلی به عاقبت خوش امیدوار نباشد. چنین کسی هم در این دنیا باید بترسد که در اواخر عمر خود با مصیبت های دردناکی روبه رو شود و هم در آن دنیا زمینه دریافت کیفرش فراوان است. امام باقر علیه السلامی فرماید: هر انسانی که دیگران را مورد طعن قرار می دهد و به چشم دیگران می کوید، نمی میرد، مگر به بدترین مرگ و سزاوار و نزدیک است که عاقبت به خیر نشود» (کلینی، 1365، ج 4، ص 396). برخورداری از این نعمت بزرگ، یعنی عاقبت به خیری، پیامد خوش زبانی و دوری از طعن و ناسزا است. 5. رعایت حق دیگران: احساس دریافت حق، زمینه مناسبی برای سازگاری میان افراد است. چنانچه کسی حس کند حقی ناقص شده است یا حق خود را پایمال شده ببیند، به مقابله و ناسازگاری رو می آورد. بخصوص اگر فرد احساس کند از حقوق محدودی برخوردار است و تضییع آن حق ضایعه بزرگی را به وجود می آورد، به تنش بیشتری دچار خواهد شد و سازگاری به شدت رنگ خواهد باخت. یکی از اصحاب امام صادق علیه السلامه نام مأمون حارثی می گوید: *«به امام صادق علیه السلام گفتم: حق مؤمن بر مؤمن چیست؟ حضرت حقوقی را برشمردند تا اینکه فرمودند: حق مؤمن بر مؤمن این است که به او اف نگوید (اف کم ترین حد ناسزا است) و زمانی که اف بگوید، ولایت و محبت از میان آنان محو می شود»* (نوری، 1408، ج 14، ص 252). میان دو فرد عادی چنین حقی وجود دارد، چه رسد به زن و شوهر که در میان آنان رعایت مسئله ضروری تر است و اسلام به مراعات حدود لازم برای بقای ارتباط مطلوب میان آنان فراوان توصیه کرده است؛ بخصوص برای زنان، به مردان سفارش کرده است که حال آنان را

رعایت کنند. آنان نیمی از مردان هستند و از حقوق متناسب با خودشان برخوردارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: جبرئیل به من خبر داد و همواره مرا به رعایت زنان توصیه کرد تا آنجا که به نظرم رسید برای شوهر روا نباشد که به زن خود اف بگوید. جبرئیل گفت: ای محمد، درباره زنان تقوای خدا را پیشه سازید؛ زیرا آنان نیمی از شما هستند» (همان). رعایت زنان از آن حیث که بیشتر در معرض ناخقی هستند، ضروری تر است. پس برای حفظ حقوق آنان و در نتیجه، حصول سازگاری به خاطر احساس دریافت حق، ضروری است که خوش زبان باشیم. 6. پیدا کردن لیاقت مادری: یکی از مهم ترین هدف های زندگی مشترک، بقای نسل و تمهید مقدمات برای تأمین نیاز به داشتن فرزند است. مرد آرزو می کند پدر شود و زن بیش از او آرزوی مادری دارد. فرزنددار شدن در آیین اسلام آن قدر از اهمیت برخوردار است که توصیه شده است: زنان ولود؛ که بچه های فراوانی می توانند به جامعه بشری هدیه کنند، انتخاب کنید؛ حتی اینان از بهترین زنان معرفی شده اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: بهترین زنان شما آنان هستند که فراوان فرزند به دنیا می آورند» (کلینی، 1365ق، ج 5، ص 324) و زن زشت از زنی که فرزنددار نمی شود بهتر دانسته شده است (نوری، 1408ق، ج 14، ص 176). زن لیاقت مادری را زمانی پیدا می کند که خوش زبان باشد. چنانچه بدزبان باشد، بر مرد باکی نیست که از بچه دار شدن او جلوگیری کند. این نشان می دهد که اولاً، برآورده شدن خواسته زن در فرزنددار شدن که نتیجه آن سازگاری است (چون احساس می کند خواسته او تأمین گردیده است)، مبتنی بر خوش زبانی اوست و ثانیاً، مجموعه افراد خانواده که افزایش پیدا می کنند، مقدمات بیشتری برای تأمین سازگاری نیاز دارند و باید در میان اعضای خانواده حس همکاری و هم فکری زیاده تر احساس شود و بدزبانی تأمین کننده این نیاز نیست. با خوش زبانی می توان به این نیاز پاسخ داد. امام رضا علیه السلام می فرماید: در شش مورد، بر عزل منی از رحم باکی نیست: زنی که یقین دارد بچه دار نمی شود، زنی که پا به سن گذاشته است، زنی که زبان دراز است، زنی که بدزبان است، زنی که به فرزندش شیر نمی دهد و کنیز» (صدوق، 1355، ج 1، ص 278). در مواردی، مثل زن زبان دراز و زن بدزبان، بر مرد باکی نیست از بچه دار شدن جلوگیری کند. این نشان می دهد لیاقت مادری برای زن در صورتی است که از زبان خوش برخوردار باشد و قطعاً وجود این لیاقت در تأمین سازگاری میان همسران مؤثر است. نتیجه گیر برای رسیدن به سازگاری در زندگی اجتماعی، ضروری است از انتخاب رفتارهایی که به عنوان ساده ترین و ابتدایی ترین رفتار به ذهن می آید، خودداری شود، و ضمن تجسم پایان کار، پیامد رفتار بیشتر مورد دقت قرار گیرد. فرد با تجسم پایان کار می تواند علت رفتار نامطلوب را جویا شود و با استدلال و به شیوه ای مؤدبانه با دیگران مواجه گردد. مرور رفتار و تمرین کردن رفتار جدید در محیطی امن و به دور از دنیای واقعی، به شخص اجازه می دهد که با دریافت بازخورد، به انجام رفتار اطمینان پیدا کند. بر این اساس، فردی که به تندی در گفتار و بدزبانی مبتلاست، لازم است پیش از حضور در موقعیت واقعی و قرار گرفتن در برابر اعضای خانواده، ارتباط کلامی صحیح و به کار بردن واژه های لطیف و محبت آمیز را تمرین کند تا در هنگام مواجهه بتواند با سهولت از این گونه عبارات استفاده نماید. خانواده ها وقتی با مشکلات زندگی روبه رو می شوند اغلب بیشتر جدی می شوند و فکر می کنند چون موقعیت حساس تر شده است، آنها نیز باید جدی تر برخورد کنند؛ اما این حالت، انسان را از خودشناسی دور می کند و فضای گفت و گو را از لطافت خارج می سازد. نگرستن به بهبودگی موقعیت یا مبالغه آمیز کردن آن می تواند به میزان بسیار زیاد به بینش و خویشتر شناسی فرد منجر شود. در چنین مواردی، خارج شدن از حالت جدی و رو آوردن به شوخی به شرط آنکه محدوده آن مراعات شود، می تواند به سازگاری افراد کمک نماید. هنگامی که فرد ارتباط دیداری، گفتاری و بدنی با همسر خود ندارد، احتمال ابراز جملات و مطالب نازیبا وجود دارد، ولی به هر مقدار که ارتباط ایجاد شود، از احتمال طرح چنین مطالبی کاسته خواهد شد و آن گاه که این ارتباط به نحو کامل برقرار شود، یعنی فرد همسر خود را ببیند، با او سخن بگوید و او را لمس کند، احتمال تنش در روابط به حداقل ممکن خواهد رسید. در چنین حالتی، ارسال پیام نامناسب یا پیام عصبانیت و ناهمخوان به دیگری بسیار دشوار است. در اکثر موقعیت های تعارض آمیز، خشم نقش مهمی دارد. منشأ بسیاری از موارد بدزبانی خشم و عصبانیت طرفین یا یکی از دو طرف است. بر این اساس، لازم است حالت خشم در آنها مهار شود و بدین صورت می توان امیدوار بود که تندی و بدزبانی به حداقل ممکن کاهش یابد. برای برخورد با خشم، خانواده می باید منبع خشم را برای هر یک از اعضا شناسایی نماید. شناسایی عامل خشم هر یک از اعضا به دیگران کمک می کند تا از ایجاد زمینه خشم آنها جلوگیری کند. علاوه بر این، لازم است اعضای خانواده با شیوه های مهار خشم نیز آشنا شوند. در مواقعی که ممکن است خشم بروز کند، باید هم خود فرد و هم دیگران از راهکارهای مهار آن استفاده کنند تا در هنگام بروز خشم، آسیب های احتمالی آن کاهش یابد. تشویق اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، سبب می شود اعضا اعتماد به نفس خویش را پیدا کنند. وظیفه افراد آن است که به یکدیگر کمک کنند تا از طریق تشویق و تمجید به شخصیتی مطلوب دست یابند. کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: "تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!" همین تمجید و تعریف مختصر روحیه او را تقویت می کند تا واقعا همان شخصیت عالی و ممتاز را تصاحب کند» (کارنگی، 1376، ص 55). هرگاه یکی از اعضای خانواده احساس خوبی در شما به وجود می آورد، بلافاصله به صورت لفظی یا غیرلفظی از او قدردانی کنید. سیاست گزاری از دیگران، به دلیل خوش زبانی و به کار بردن مطالب مؤدبانه و دل پسند موجب می شود او تشویق شود. از آنجا که تشویق های بیرونی زمینه ساز رفع تندی و بدزبانی می شود، به مرور جای خود را به تشویق درونی می دهد و فرد که درمی باید خوش زبانی چقدر به ایجاد تفاهم میان او و دیگران کمک می کند، بدون چشم داشت تشویق های بیرونی، به خوش رویی و خوش زبانی رو می آورد. خاموش سازی» به فرایند حذف رفتار نامطلوب از طریق عدم تقویت رفتار مورد نظر اطلاق می شود (همان، ص 151). کسی که همواره بدروبی و بدزبانی را وسیله دستیابی به اهداف خود قرار می دهد، هنگامی که مورد توجه قرار گرفت و خواسته اش تأمین شد، به این وسیله، رفتارش تقویت می شود و همواره از آن استفاده می کند. اما چنانچه شما به کج خلقی و رفتار توهین آمیز او توجه نکنید و نسبت به آن بی اعتنا شوید، راه مؤثری برای کاهش بدخلقی های او به کار گرفته اید و این رفتارها به تدریج حذف خواهد شد. در مواقعی که به هر دلیل، رفتار غیرمؤدبانه از فرد سر می زند، با عذرخواهی، می تواند ضمن جلوگیری از گسترش دایره نزاع، به ایجاد حالت تفاهم و حاکم ساختن فضای صمیمیت در خانواده کمک نماید. عباراتی نظیر "خب، بله"، "درست"، خیلی خوب»، می فهمم» و همین طوره» می تواند بیانگر توجه شما به اعضای خانواده باشد. این کار می تواند زمینه ارتباط کلامی مؤثرتری را در میان اعضای خانواده فراهم سازد. خلاصه کردن مطالب دیگران، طرح سؤال از مطالبی که بدان می پردازند و انعکاس احساسات آنان، کمک می کند تا توجه افراد نسبت به یکدیگر تقویت شود. در مواردی که انجام رفتاری نامطلوب زمینه پرخاصگی فرد را فراهم می سازد، مواجهه همراه با متانت مشکل گشاست. هر موضوعی را که موجب اوقات تلخی شما می شود، روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. در موقع ناراحتی، گله خود را اظهار نکنید، تحمل کنید تا وقتی که اعضای خانواده در آرامش روحی به سر می برند، آن وقت شکایات را ابتدا پیش خود مرور کنید. در چنین زمانی، بیشتر گله ها و شکایات به خودی خود ناچیز جلوه خواهند کرد و از مطرح شدن ساقط می گردند. وقتی درباره گله های عمده صحبت می کنید، سعی کنید عاقل، متین و منطقی باشید. بدون شک، شکایات شما با همکاری و علاقه همه اعضا از بین خواهد رفت. منابع: ابن فارس احمد (1411ق)، معجم مقاییس اللغة، بیروت، دارالجلیل، ابن منظور، محمدبن مکرّم (1300ق)، لسان العرب، بیروت، دارصادر، تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (1366)، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، حرعاملی، محمدبن حسن (1368)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البیت، حسینی، مرتضی (1384)، کارگزاران شایسته در اسلام، قم، فرهنگ قرآن، راوندی، قطب الدین (1407ق)، الدعوات، قم، مدرسه د امام مهدی، صدوق، محمدبن علی (1355)، عیون اخبارالرضا علیه السلام، تهران، کتابفروشی اسلامی، (1413ق)، من لا یحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، (1361)، معانی الاخبار، قم، جامعه مدرسین، کارنگی، دوروتی و دیل کارنگی (1376)، آیین همسرداری، ترجمه مهستی شهلانی، تهران، نقش و نگار، کلینی، محمدبن یعقوب (1365ق)، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، مجلسی، محمدباقر (1404ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا، مصطفوی حسن (1360)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، نوری، میرزاحسین (1408ق)، مستدرک الوسایل، قم، مؤسسه آل البیت، هارچی، اون (1377)، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه خاشایار بیگی، تهران، رشد، علی حسین زاده: استادیار دانشگاه کاشان، معرفت - سال بیست و دوم - شماره 192