

ولادت علی‎^(علیه السلام) یکی از زیباترین فصل‌های کتاب آفرینش است که نشان دهنده مقام والا و پرتوی از عظمت آن امام همام می‌باشد. در شب ولادت ایشان، زمین غرق نور و معنویت بود و از آسمان نیز باران فضل و رحمت می بارید. رسول اکرم‎^(صلی الله علیه و آله) در این رابطه فرمودند: «به دنیا آمدن حضرت علی‎^(علیه السلام) همانند تولد حضرت مسیح‎^(علیه السلام)، مهم و معجزه آساست و خداوند علی‎^(علیه السلام) را از نور من آفرید و ما هر دو از یک نور هستیم.»

ما شیعیان عصر انتظار، هرچند از دیدار امام خود بی‌بهره‌ایم اما درهای حکمت آنان بسته نیست. در آستانه‌ی میلاد مولا علی‎^(علیه السلام) در باغ سخنان ایشان گشت‌وگذاری کنیم و از حکمت‌هایشان توشه‌ای برای زندگی بهتر برداریم.

مهارت گفت‌وگو در سخنان حضرت علی‎^(علیه السلام)

روان‌شناسان «گفت‌وگو» را یکی از رفتارهای مهم بهبوددهندهٔ هر نوع ارتباط انسانی می‌دانند. شاید بیراه نباشد اگر بگوییم گفت‌وگوی مؤثر حلقهٔ گمشدهٔ ارتباط‌های روزگار ماست. «سخن» یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که به انسان داده شده است. آموزه‌های دینی به‌فراوانی آداب گفت‌وگو و چندوچون آن را با هدف برقراری ارتباط گفتاری مؤثر، به شیوه‌های گوناگون بیان کرده‌اند. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ مَأْلُوفٌ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ» (مؤمن [با مردم] در ارتباط و الفت است و آن کس که نه با دیگران الفت گیرد و نه دیگران با او، خیری در وی نیست.)

چگونه گفت‌وگو کنیم؟

۱. بدون ادب و احترام، هرگز!

رعایت ادب و حفظ احترام مخاطب، اولین شرط برقراری ارتباط مؤثر و مطلوب و باثبات است. اهانت کلامی و غیرکلامی، نگاه از بالا به پایین یا عاقل اندرسفیه، نیش و کنایه انداختن در میان کلمات، رفتارهایی هستند که از همان آغاز، گفت‌وگو را بی‌نتیجه خواهند کرد و حالتی روانی را برای مخاطب پدید می‌آورد که سخنان گوینده را نمی‌پذیرد و آتش خشم و تنفر را در درون او شعله‌ور می‌کند. بدون رعایت ادب و احترام متقابل، سکوت بهتر از گفت‌وگوست. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) چه زیبا فرمودند که: «إِذَا فَاتَكَ الْأَذَىٰ فَالْتَمِ الْأَمْسَ»^۲ (هرگاه ادب از تو رخت بربست، سکوت پیشه کن.)

۲. عینک بدبینی را از روی چشمت بردار!

اگر قرار است با گفت‌وگو با دوستان و خانواده، فاصلهٔ بین قلب‌ها کم شود، بدون شک آن گفت‌وگو باید با حُسن‌نیت و خالی از بدبینی باشد. در آموزه‌های دینی، خواسته شده است تا هنگام برقراری ارتباط با برادران دینی خود، همواره بهترین تفسیر از سخنان آنان برداشت شود. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) این اصل ارتباطی را چنین مطرح کرده‌اند: «صَغِ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَىٰ أَحْسَنِهِ... وَلَا تَطْنَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ شَوْءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَخْمِلًا»^۳ (کار برادر [دینی]ات را برزیباترین شکل بنا گذار... و هرگز به سخن برادرت گمان بد مبر؛ درحالی‌که می‌توانی توجیه نیکی برای آن بیابی.)

۳. هست بگو، نیست بگو، راست بگو!

مولای راستگویان عالم، آن‌گاه که به بحث صداقت می‌رسد، سنگ‌تمام می‌گذارد؛ حتی این اصل را از نشانه‌های ایمان می‌داند، آنجا که می‌فرماید: «عَلَامَةُ الْإِيمَانِ أَنْ تُؤْتِرَ الصَّدَقَ حَيْثُ يَضُرُّكَ عَلَى الْكَذِبِ حَيْثُ يَنْفَعُكَ»^۴ (نشانهٔ ایمان آن است که راستی را آنجا که به تو زیان رساند، بر دروغی که تو را سود دهد، ترجیح دهی.)

وقتی در گفت‌وگو بنا بر راست‌گویی باشد، مخاطب به ما اعتماد می‌کند و دربارهٔ آنچه می‌گوییم می‌اندیشد. این موضوع در ارتباط با کودکان اهمیت بیشتری می‌یابد، پدر و مادرها گاهی در گفت‌وگو با فرزندان خردسالشان، اصل صداقت را با توجیه آرام‌کردن موقت کودک رعایت نمی‌کنند؛ درحالی‌که امام علی‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «وَلَا أَنْ يَعِدَ أَحَدُكُمْ صَبِيَّهُ ثُمَّ لَا يَبْقَىٰ لَهُ، إِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ الْفُجُورُ يَهْدِي إِلَى النَّارِ...»^۵ (و جایز نیست یکی از شما به کودکش وعده دهد، آن‌گاه بدان عمل نکند؛ چراکه دروغ به بدکاری رهنمون می‌شود و بدکاری به آتش....)

۴. جملات را مزمزه کن!

حالا که بحث صداقت شد، این سؤال هم جای بحث دارد: «آیا بازگوکردن همهٔ حرف‌های راست درست است؟» مولا علی‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «لَا تَقُلْ كَلِمًا تَعْلَمُ.»^۶ (هر آنچه می‌دانی نگو.) در هنگام گفت‌وگو لازم است جملات خود را قبل از به‌زبان‌آوردن بچشیم. اگر تلخ و تند و بی‌فایده‌اند، اگر آتشی در دل مخاطب روشن می‌کنند، از خیرشان بگذریم؛ حتی اگر صادقانه باشند. حرف‌های هرچند راست که موجب بی‌آبرویی افراد و ایجاد تنش، بی‌مهری و حتی تنش میان اعضای خانواده و افراد جامعه می‌شود، همان بهتر که گفته نشوند، ضمن اینکه گاهی چیزهایی که ما فکر می‌کنیم راست هستند، پایه و اساس درستی ندارد، به‌ویژه در دنیای رسانه‌های امروزی این احتمال خیلی پررنگ‌تر است. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) فرمود: «لَا تُعَدِّثِ النَّاسَ بِكُلِّ مَا سَمِعْتَ بِهِ، فَكَفَىٰ بِذَلِكَ كَذِبًا»^۷ (هر آنچه می‌شنوی، برای مردم بازگو نکن، که برای دروغ‌گو بودن همین بس است.) ترجمهٔ امروزی این سخن شاید این باشد: هر پیامی که برایت می‌آید، برای دیگران بازارسال نکن!

۵. اما تو قول داده بودی!

حتی وقتی قرار است یک گفت‌وگوی صادقانه و سالم داشته باشیم، اصل رازداری را نباید از یاد ببریم. رازداری و پاسداشت اسرار، نشانهٔ امانت‌داری و خرد آدمی است، امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) فرموده‌اند: «صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقٌ سِرٌّ.»^۸ (سینهٔ خردمند صندوق راز اوست.) در روابط میان‌فردی لازم است انسان تمام تلاش خود را خرج کند تا اسرار خود را حفظ کرده و برملا نکند و از طرف دیگر اگر از اسرار دیگران باخبر شد، در حفظ آن‌ها بکوشد و از افشای اسرار دیگران پرهیز کند. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «إِبْدَالُ لِصْدِيقِكَ كُلِّ الْمَوَدَّةِ، وَلَا تَبْدِلْ لَهُ كُلَّ الظَّمَائِنَةِ»^۹ (برای دوستت همهٔ مهرت را ارزانی دار؛ ولی به‌طور کامل، اعتماد مکن.)

۶. هنر خوب‌گوش‌دادن

«گوش‌دادن» اهمیت فراوانی در روابط میان‌فردی دارد. روان‌شناسان قدم اول بهبود روابط انسانی را «گوش‌دادن فعال» می‌دانند. گوش‌دادنی همراه با توجه کامل، قطع‌نکردن سخن گوینده، داشتن بازخوردهای غیرکلامی مثلاً تأیید صحبت‌هایش با تکان‌دادن سر، مشتاقانه نگاه‌کردن، توصیه و نصیحت‌نکردن در زمان گوش‌دادن. مولا علی‎^(علیه السلام) به گوش‌دادن فعال اشاره می‌کنند، آنجا که می‌فرماید: «مَنْ أَحْسَنَ الْاسْتِمَاعَ تَعَجَّلَ الْانْتِفَاعَ»^{۱۰} (آن کس که به نیکی گوش فرادهد، به‌زودی سود می‌برد.)

۷. زبان بدن! و ما ادراک ما زبان بدن!

دانشمندان علم ارتباطات معتقدند ۷۰درصد برداشتی که ما از صحبت‌های فرد دیگری داریم، نه با توجه به حرف‌هایی که می‌زند، بلکه با تحلیل زبان بدن یا ارتباط غیرکلامی او شکل می‌گیرد. بیش از نیمی از مکالمات رودرویی ما، غیرکلامی است و «زبان بدن» پیش از آنکه سخنی بگوییم، احساس‌ها و نگرش‌های ما را بازمی‌گوید. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) حالات چهره را، راهی برای پی‌بردن به درون افراد می‌شمارد: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ، وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ»^{۱۱} (هیچ‌کس چیزی را در دل نهان نکرد، جز که در سخنان بی‌اندیشه‌اش آشکار شد و در صفحهٔ رخسارش پدیدار.)

اهمیت توجه به نشانه‌های غیرکلامی، آن‌قدر زیاد است که هرگاه بین حالات چهره و گفتار شخص، تناقض وجود داشته باشد، حالات چهره و رفتار غیرکلامی او، قطعاً مهم‌تر و معتبرتر از حرف‌هایش است، به‌ویژه اینکه کنترل کلمات، بسیار آسان‌تر از کنترل چهره است.^{۱۲} علی‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «لِسَانُ الْخَالِ أَصْدَقُ مِنْ لِسَانِ الْمَقَالِ»^{۱۳} (زبان حال، راست‌گوتر از زبان گفتار است.)

۸. تملق ممنوع!

تعریف و تمجیدکردن هم حدومرز دارد. زیادی‌اش تملق و چاپلوسی حساب می‌شود و دل را می‌زند، یا حتی گاهی به ابزاری برای فریب‌دادن طرف مقابل و وادارکردنش به پذیرش یک کار تبدیل می‌شود. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «إِذَا مَدَحْتَ فَاحْتَصِرْ، إِذَا ذَمَمْتَ فَاقْتَصِرْ»^{۱۴} (هرگاه ستودی (تعریف و تمجید کردی)، مختصر کن. هرگاه نکوهیدی (سرزنش و انتقاد کردی)، کوتاه کن.)

۹. در کلمات صرفه‌جویی کن!

اگر می‌خواهیم حرف‌زدنمان بی‌تأثیر شود، بهترین راهش این است: زیاد حرف بزنیم! پرحرفی از آفت‌های گفت‌وگو و در مقابل کم‌گویی و گزیده‌گویی، از آداب مهم آن به شمار رفته است. برای نمونه، امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «أَفَةُ الْكَلَامِ الْإِطَالَةُ»^{۱۵}، ...طوبی لمن...أَمْسَكَ الْفُضْلَ مِنْ لِسَانِهِ.»^{۱۶} (آفت سخن، درازگویی است....خوشا آن‌که...زبان را از پرگویی‌کردن باز داشت.)

۱۰. پاکیزه سخن بگو!

اگر می‌خواهیم حرف‌هایمان آدم‌حسابی‌ها را ناامید کند، در مخاطب احساس بیزاری ایجاد کند و ارزشمان را در چشم دیگران کم کند، راهش این است: از ادبیات زشت و غیراخلاقی استفاده کنیم. بهترین مفاهیم هم اگر در قالب چنین ادبیاتی گفته شوند، تباه و بی‌ارزش می‌شوند. امیرمؤمنان‎^(علیه السلام) می‌فرماید: «از سخن زشت پرهیز که فرومایگان را گرد تو آورد و بزرگواران را از تو دور سازد.»^{۱۷} همچنین فرمودند: «بدگویی، [آدمی را] بی‌ارزش و برادری را تباه می‌کند.»^{۱۸}

منابع:

^[1] محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۴

^[2] محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۹۳

^[3] محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۶۲؛ یادکردنی است که بر اساس روایات، وقتی فساد بر اهل زمانه غالب شود و نیز در مواجهه با دشمن، مثبت‌نگری و حسن‌ظن روا نیست، نک: نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی، نامهٔ ۵۳ و حکمت ۱۱۴

^[4] نهج البلاغه، ترجمهٔ جعفر شهیدی، حکمت ۴۵۸

^[5] محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، الامالی، ص ۵۰۵

^[6] نهج البلاغه، ترجمهٔ جعفر شهیدی، حکمت ۳۸۲

^[7] نهج البلاغه، ترجمهٔ جعفر شهیدی، نامهٔ ۶۹

^[8] نهج البلاغه، ترجمهٔ جعفر شهیدی، حکمت ۶، ص ۳۶۱

^[9] عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۴۲۱

^[10] عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۶۰

^[11] نهج البلاغه، ترجمهٔ سیدجعفر شهیدی، حکمت ۲۶، ص ۳۶۴

^[12] نک: جری رچاردسون، معجزهٔ ارتباط و ان‌ان‌پی، ترجمهٔ مهدی

^[13] قراچه‌داعی، ص ۳۲؛ اون هارچی و دیگران، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی، ترجمهٔ خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، ص ۶۴

^[14] عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۱۵۳

^[15] عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۲۳ و ۴۶۶

^[16] عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۱۲

^[17] نهج البلاغه، ترجمهٔ جعفر شهیدی، حکمت ۱۲۳

^[18] نک: عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۱۴

^[19] نک: عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۲۳