

مرور جلسه قبل ۱

- برای انتقال هرچه بهتر پیام، بایستی الفاظ و عبارات، لحن ها، اشارات و کنایات و حالات کلام خود را بشناسیم و اصلاح کنیم و با انواع خلاقیت ارتقا بخشیم.
- هر کلام هم آدابی دارد، یعنی اگر رعایت شود، هم آسیب ها کمتر است و هم خیرات و بهره ها بیشتر. آدابی مانند سلام کردن، بسم الله گفتن، استفاده از دعا و ...
- ادامه مباحث را دنبال می کنیم...
- سپس اثربابی کلام و شاهد یابی کلام و اتمام بحث هم کلامی و شروع هم فکری

با ادب شو...

۲

- مهم‌ترین ادب کلام اینست که در آن خودخواهی و تکبر نباشد و با تواضع و فروتنی همراه باشد.
- برای این منظور لازم است فرد هیچگونه علوّ و بلندی برای خود قائل نباشد و به دیگری در هیچ مرتبه‌ای ظلم نکند.

آداب گفتگو

مراعات در تکلم

- بر اساس پیش بینی
- مراقبه
- ارزیابی و برخورد

سنجیده بودن کلام

- محکم و متقن
- نرم و لین
- گوارا و شایسته

ارتباط شایسته با مخاطب

- منصفانه
- همراه با مدارا
- همراه با تکریم

تمرین کن...

۳

- تمرین ۱: استفاده از کلمات شایسته در کلام
- چگونه می‌توانیم شروع کلام خود را گرم و انتهای آن را با حرارت کنیم؟

از چه شروع‌هایی می‌توانیم استفاده کنیم؟	از چه تمام‌هایی می‌توانیم بهره ببریم؟

– تمرین ۲: استفاده از دعا و ذکر خدا در کلام

– برخی از دعا‌هایی که در ابتدا، حین و انتهای گفتگو می‌توان استفاده کرد را

بنویسید.

دعا یا ذکر	مناسبت
الحمد لله يا الحمد لله رب العالمين	شروع کلام در هنگام احوالپرسی
خداوند به شما توفیقات بیشتری بدهد	حین کلام در هنگام بیان کار یا عمل شایسته
خداوند ما را از خطری محافظت کند	حین کلام در هنگام بیان عبرت‌ها و آسیب‌ها

و اختصار کن از سخن خود آنچه
را نیکودانی آن را

هرگاه نیکو کنی گفتار را پس
نیکو کن کردار را

درس ۱۶

کلام ات را نشانه گیری کن!

چه کنیم کلام مان مؤثرتر باشد؟

کلامات را نشانه گیری کن! (مهارت های اثربابی کلام)

- ۸- مدت ها بود که با خود فکر می کرد چگونه می تواند دوستش را از اشتباهی که می کند آگاه سازد. گاهی در نماز و گاهی بعد از آن برای او دعا می کرد. می دانست برخی از اشتباهات مستقیماً به جهان بینی افراد وابسته است و اگر تغییراتی در نوع فکر کردن و مشاهده حقایق برای دوستش اتفاق نیفتد، نمی تواند منتظر اصلاحی باشد.
- کتابخانه مسجد را زیر و رو کرده بود تا بتواند کتابی را بیابد که چگونگی تغییر نگرش ها را به او آموزش دهند.
- به این نتیجه رسید که با هم کار مشترکی را شروع کنند و در دل یک کار ارتباطات بیشتری را با او تجربه کرده و در اثر رویارویی بیشتر جلوی خطاها و لغزش های او را بگیرد.
- این کار با این که وقت او را می گرفت ولی فکر می کرد آنقدر با ارزش هست که انسانی احیا شود که اگر انسانی احیا شود گویی همه احیا شده اند.
- کار مشترکی را خودش پیدا کرد و به دوستش پیشنهاد داد و کار را با هم شروع کردند. قاب عکس درست می کردند و می فروختند. در دل کار خطاها و لغزش های دوستش بیشتر آشکار شد و می شد به راحتی و بدون پیش داوری در خصوص آن سخن گفت.
- ابتدا سعی می کرد حق را به دوستش بدهد و خطاهای او را موجه جلوه دهد.
- هیچگاه او را به عنوان فرد بد و خطاکاری وانمود نمی کرد.
- فکر می کرد اگر او در این زمینه خطا دارد من هم در بسیاری از موارد دیگر خطا دارم، لذا از روی بزرگی با او سخن نمی گفت.
- پیوسته قبل و حین و بعد از هر رویارویی و گفت و شنودی کارها و سخنان خود را ارزیابی می کرد تا نکند دچار افراط و تفریطی شده باشد.
- بدون پیش داوری و قضاوت برخورد کردن هایش آنقدر جالب بود که گاهی دوستش را به اشتباه می انداخت و شروع می کرد بر علیه خودش حرف زدن و تازه او بود که از او دفاع می کرد.
- از خوش حالی او حال دوستش کم کم خوش شد و کم کم متوجه اشتباهاتش گردید. تازه فهمیدم اینکه می گویند کنار گل بنشینید تا بوی عطر او شما را معطر کند یعنی چه!

چاه کن همیشه ته چاه است...

۹

- طبیعی است از هر کلامی اثری توقع می‌رود و البته ممکن است دارای اثری باشد که از قبل قابل پیش‌بینی نبوده است. حال این اثر می‌تواند مثبت یا منفی باشد.
- **گفتگوهای که بر پایه گناه باشد** در وهله اول تأثیر مخربش بر گوینده است و در هر حالت روحیه و قلب او را تیره و تار می‌کند.
- برخی از گناهان زبان مانند دروغ‌گویی، تمسخر، سوگند بی‌مورد، دشنام، تحکم، غیبت، همز و لمز و... است.
- هر یکی از این گناهان ابتدا بر گوینده اثر بسیار بدی دارد. زیرا گوینده قبل از بر زبان جاری کردن باید در جان خود این گناهان را مرور کند و خود اولین مخاطب آن باشد.
- همچنین کلام اگر زاید باشد و یا بیش از حد و یا نامناسب در شأن فرد و... موجب ملالت در گوینده و شنونده می‌گردد.
- توجه به آثار کلام می‌تواند قدرت فرد را در القای اثر اصلاحی بیشتر و جلوگیری از آثار تخریبی موفق سازد.

– لازم به ذکر است هر قدر نیت ما در هر گفتگو
بیشتر الهی باشد و بتوانیم از هواها و
خواهش‌های نفسانی بیشتر خودداری کنیم
اصلاح . نزول خیر به واسطه گفتگوی ما بیشتر
اتفاق می‌افتد.

از چاه خارج شو...

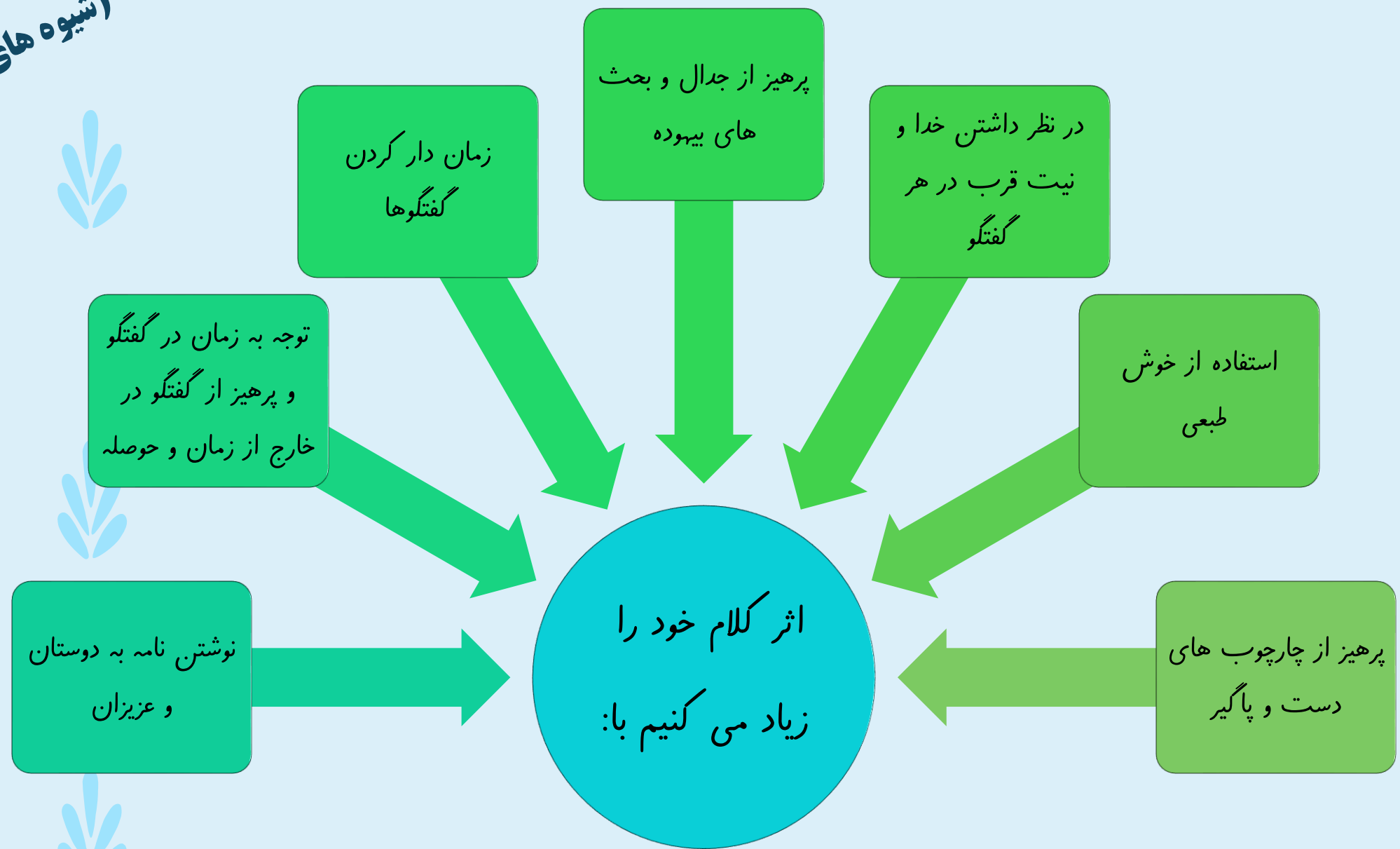
۱۱

- اثر کلام را می‌توان به شیوه‌های مختلفی ارتقا داد.
- اول لازم است برای میزان اثر معیارهای مشخصی برای خود در نظر بگیریم. لازم است این معیارها بر اساس آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام باشد.
- دوم اینکه لازم است برخی از کلام‌های روز و یا هفته و یا ماه انتخاب و بر روی آنها تمرکز صورت گیرد و ابتدا سعی کنیم به صورت موردی اثر کلام خود را در آنها ارتقا دهیم.
- سوم اینکه باید میزان اثری که در آن گفتگو دارد چه از نظر تخریبی و چه اصلاحی ارزیابی شده در لایل آن بررسی شود.
- چهارم می‌توان برای ارتقای اثر کلام از شیوه‌های جدید استفاده شده و در صورت استمرار گفتگوها سعی کنیم شیوه‌های خود را مرتب ارتقا دهیم برخی از این پیشنهادها در نمودار زیر آمده است.

درس ۱۷

خروج از چاه!

شیوه های ارتقای اثر کلام

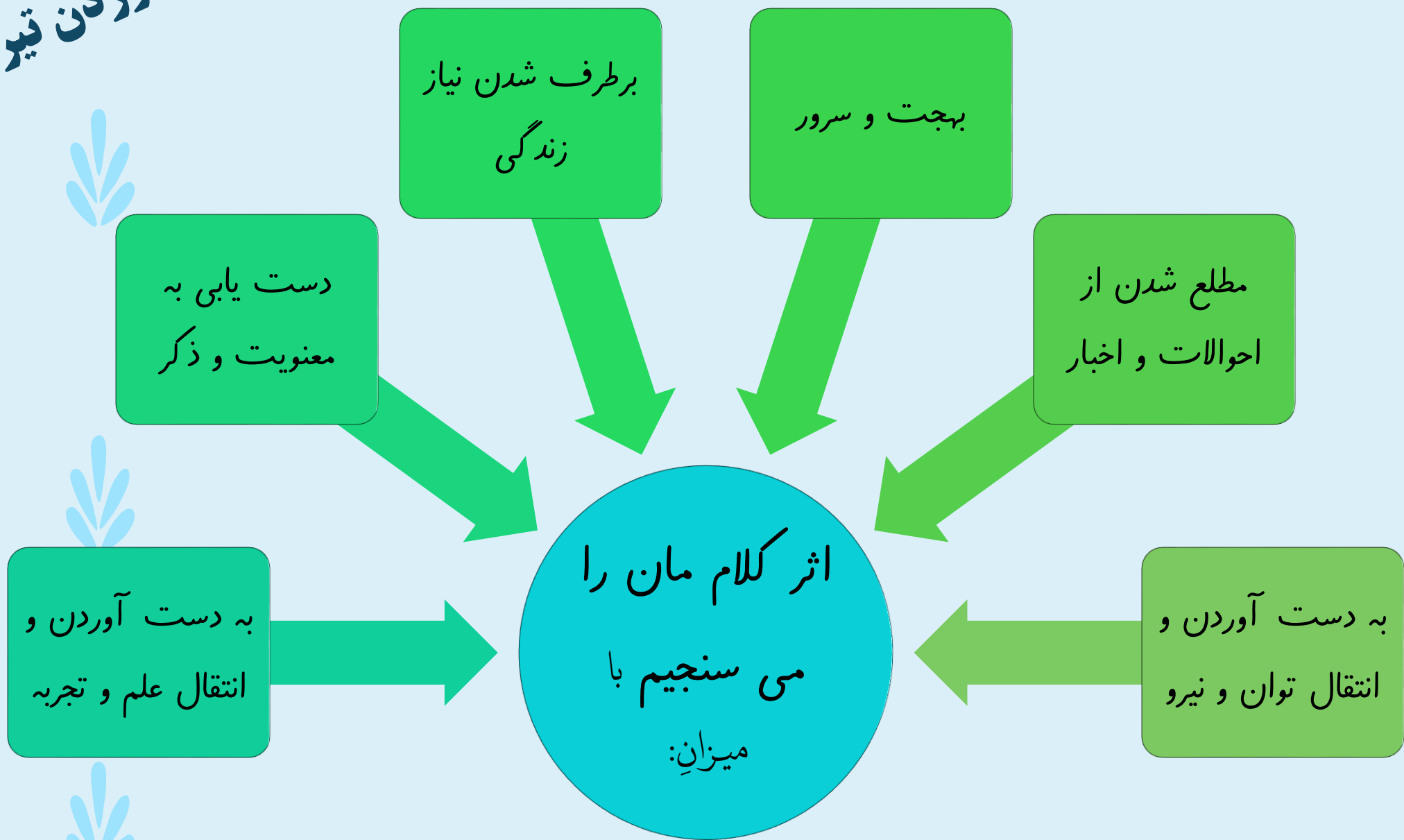


درس ۱۸

به هدف خوردن تیر

سنجش اثر کلام

به هدف خوردن تیر ۱۵ (سنجش اثر کلام)



تمرین کن...

۱۶

- تمرین ۱: همراه کردن انبیا و اولیای الهی در هر کار خیر
- هر روز را می‌توان با یاد و نام انبیا و اولیای الهی آغاز کرد. این ذکر و یاد را با یازده بار خواندن سوره توحید می‌توان همراه کرد.
- تمرین ۲: دعا برای اثربخشی کلام
- بعد از هر نمازی با خواندن سه مرتبه سوره توحید از خدا بخواهیم از شر کلام خود و دیگران مصون باشیم.

- تمرین ۳: همراه کردن دعا در کلام
- با هر کسی سخن می‌گوییم خوب است ابتدا و انتهای کلام، او را از دعای خیر بهره‌مند سازیم. موارد زیر را تکمیل کنید:
- برخی از دعای شروع در اغلب کلام‌ها برای اثربخشی بیشتر کلام.....
- برخی از دعای خاتمه کلام برای اثربخشی بیشتر کلام.....
- تمرین ۴: خوش‌طبعی و چهره‌گشاده در هنگام گفتگو
- دانستن برخی از لطیفه‌های جالب و یا خاطرات شنیدنی و استفاده به‌مورد از آنها می‌تواند کلام را شیرین کند. برای این کار باید مراقب بود به حرف‌های باطل و گناه‌آلود متوسل نشد.
- برخی از حرف‌های باطل و گناه‌آلود عبارتند از: لطیفه‌های قومیتی یا جنسیتی / شایعات سیاسی اجتماعی

**نشانه یا ابزار رساندن مطلوب کلام به
دیگران قلبی دارای عقل و زبانی گویاست.**

آیه [آلَةُ] الْبَلَاغَةِ قَلْبٌ عَقْلٌ وَلِسَانٌ قَائِلٌ ﴿تَصْنِيفُ
غُررِ الْحِکْمِ وَدُررِ الْکَلَمِ ص: 49﴾

با روایات زیر زندگی کن!

۱۹

از روایات ذکر شده تمرین‌هایی را برای تثبیت روایت در خود ارائه دهید.

– الخَطُّ لِسَانُ الْيَدِ (تصنيف غرر الحکم ودرر الکلم ص: 49)

– خط زبان دست است.

– لِسَانُ الْبَرِّ يَأْبَى سَفَهَ الْجُهَّالِ (تصنيف غرر الحکم ودرر الکلم ص: 210)

– زبان نیکوکاری از بی‌خردی نادانان جلوگیری می‌کند.

درس ۱۹

چشم‌هایی که نگران تو آند...

مهارت‌های شاهدیابی کلام

چشم‌هایی که نگران تو اند... (مهارت‌های شاهدیابی کلام)

- خانه‌ای داشتند حیاط‌دار، دو اتاق در شمال خانه بود و یک اتاق کوچک در جنوب، اتاق جنوبی که مستقل هم بود محل زندگی او بود. هر وقت آنجا می‌رفت بوی عطر خاصی داشت.
- سادگی آنجا برایمان جالب بود ولی نمی‌دانستیم چرا! احساس می‌کردیم آنجا آرامش خاصی دارد، نشاطی دارد که ماندگار است. دوست‌داشتنی است.
- روزی بعد از نماز که به خانه او رفتیم ما را به همان اتاق برد، بنا شد هر کسی کار خودش را انجام دهد. کتاب می‌خواندیم گاهی که خسته می‌شد نماز می‌خواند. فهمیدم آنجای اتاق او نیست بلکه مسجد اوست و تمام تأثیری که آن فضا دارد در اثر نمازهایی است که او در آنجا خوانده است.
- تازه متوجه شدیم که توجه و حضور او در محضر خدا که گفت و شنودهایش مشهود بود از کجا نشأت می‌گیرد.

-
- هر گفتگویی هر چند دو نفره شاهی دارد که نمی‌توان به وجود او بی‌اعتنا بود.
 - گاهی علاوه بر خداوند متعال می‌توان افراد دیگر و حتی اشیاء را شاهد کلام خود دانست.
 - کسی که بتواند برای خود شاهی را در نظر بگیرد در هر رفتاری از جمله سخن گفتن و شنیدن سریع‌تر به شایستگی می‌رسد.
 - غفلت از شاهد حقیقی منجر می‌شود که فرد نسبت به اطرافیان نیز بی‌اعتنا باشد و نتواند مراعات حال آنها را نموده و یا حتی عیوب خود را از آنها مخفی نگه دارد.

توجه به شاهد حقیقی یعنی خداوند
روح تقوا و ایمان را در فرد جاری
می‌کند و در گفت و شنودش رحمت
و مغفرت را حاکم می‌کند.

-
- همه می‌دانند وقتی هر کاری می‌کنند شاهد های فراوانی دارند ولی نوعاً فراموش می‌کنند. برای غلبه بر این فراموشی می‌شود برخی از کارهای را پیشنهاد کرد:
- ۱. سعی کنیم در هنگام گفتگو کنار آینه یا شبیه آن باشیم و هر از چند گاهی به نحوه گفتگوی خود نگاهی بکنیم.
 - ۲. سعی کنیم برخی از گفتگوهای حساس خود را ضبط کرده و بعد از آن خود آن را بشنویم.
 - ۳. سعی کنیم عیوب گفتگوی خود را از دیگران سؤال و برطرف کنیم و از آنها کمک بخواهیم.
 - ۴. می‌توانیم گاهی از حالات خود هنگام گفتگو از خود سؤال کنیم.
 - ۵.

تمرین کن...

۲۵

- تمرین ۱: پیاده کردن قطعه‌ای از سخنان خود
- وقتی با کسی از دوستان و یا خانواده در مورد موضوعی مشخص صحبت می‌کنید سخنان خود را ضبط کنید. سپس با پیاده‌سازی آن سخنان ایرادهای خود را بیابید.
- [?] تکیه کلام‌هایتان چیست؟
- [?] تکرارهای کلامتان کدام است؟
- [?] حرف‌های زایدی که می‌توانستید نگویند کدام است؟
- [?] حرف‌های بی‌جایی که ضرر داشت کدام است؟
- نمره خود از ۱۰۰ را بنویسید.

– تمرین ۲: نوشتن نامه

– در صورتی که از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود گله‌مند هستید و در نظر دارید شکایت خود را به او منتقل نمایید به جای گفتگو برایش نامه بنویسید. طبیعی است در نامه هر حرفی گفته نمی‌شود زیرا امکان مرور دوباره و چند باره وجود دارد.

با روایات زیر زندگی کن! –

از روایات ذکر شده تمرین هایی را برای در نظر داشتن شاید در گفت و شنودهایتان ارائه دهید.

-
- الْعَاقِلُ مَنْ عَقَلَ لِسَانَهُ إِلَّا عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ﴿تصنيف غرر الحکم ودرر الکلم ص: 53﴾
 - عاقل کسی است که زبانش را مهار می کند مگر برای ذکر خداوند.
 - اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِنْ قُلْتُمْ سَمِعَ وَإِنْ أَصْمَرْتُمْ عَلِمَ ﴿تصنيف غرر الحکم ودرر الکلم ص: 268﴾
 - از خدایی پروا کنید که اگر گفتید می شنود و اگر پنهان کردید عالم است.