



# زندگی با دو نقطه

## درباره اهمیت گفت‌وگو و آثار مثبت آن در زندگی فردی و اجتماعی ما

تصور این که یک روز خواب بیدار شویم و ببینیم نمی‌توانیم با همدیگر صحبت کنیم، خیلی سخت و ترسناک است. اساساً زمانی که انسان توانسته با دیگران به گفت‌وگو بپردازد؛ جامعه

حسین شکیب‌راد

فعال حوزه  
نوجوان



به معنای واقعی آن شکل گرفته و با توجه به این که ما آدم‌ها در اجتماع رشد می‌کنیم و به اهداف مان می‌رسیم؛ طبیعی است که برای بروز عقاید، افکار، احساسات و هر چیزی که در دل و ذهن مان داریم، نیازمند گفت‌وگو هستیم. البته گفت‌وگو یک امر دوطرفه است و این نکته یعنی باید برای شکل گرفتن درست آن، دو طرف ماجرا به چیزهایی پایبند باشند. درباره گفت‌وگو، ساعت‌ها می‌شود گفت‌وگو کرد ولی مابه دنبال زاویه نگاه خودمان هستیم که در ادامه خواهید خواند.

### پای حرف‌مان بایستیم

این دوستان عزیز که یز روشنفکری هم خوب بلدند بدهند؛ ته ته توصیه‌های شان در مورد گفت‌وگو، این است که ارتباط چمشی موقع حرف زدن داشته باش، زبان بدن را جدی بگیر، لحن فلان و کلماتی که استفاده می‌کنی، بیسار باشد. ولی کمتر کسی از اخلاقیات حرف می‌زند. مثلاً این چند اصل مهم:

۱. صداقت و شفافیت؛ این که حرفی مبتنی بر دروغ نزنیم یا حتی اگر از چیزی مطمئن نیستیم با قدرت و یقین درباره‌اش صحبت نکنیم.
۲. احترام به دیگران؛ چیزی که باعث می‌شود به حرف بقیه هم خوب گوش کنیم، از پیش درباره چیزی قضاوت نداشته باشیم و فکر نکنیم فقط حرف ما درست است. وگرنه گفت‌وگو شکل نمی‌گیرد.
۳. انصاف و عدالت؛ در هر گفت‌وگویی، مهم است که افراد فرصت برابر برای بیان نظرات و دیدگاه‌های خود داشته باشند. پس از آن دسته آدم‌ها نباشیم که فرصت حرف زدن به بقیه نمی‌دهند، توی جمع همیشه می‌خواهند خودشان حرف بزنند و معمولاً وسط حرف دیگران هم می‌پزند.
۴. مسئولیت‌پذیری؛ این آخری از همه به نظر من مهم‌تر است. هر فردی باید مسئولیت گفته‌های خود را بپذیرد و از تأثیرات آن آگاه باشد. شاید برای همین است که توصیه می‌کنند وقتی عصبی هستی، حرف نزن؛ چون ممکن است چیزی بگویی که بعداً برایت دردسر شود.

### گفت‌وگوباکفتگو

درباره شیوه درست نوشتن این کلمه حرف‌های زیادی زده‌اند که اصلاً ما به هیچ کدام شان کاری نداریم. ما فقط می‌خواهیم از منظر شکل‌گیری درست این رابطه کلامی، بگوییم که موافق گفت‌وگو هستیم. یعنی می‌خواهیم یادتان بیندازیم که گفت‌وگو چیزی فراتر از حرف زدن است. بله یک نفر ممکن است شروع کند در یک جا به تنهایی حرف بزند. یا مثلاً جلوی دوربین بنشیند و از حرف‌های خودش فیلم بگیرد در حالی که اصلاً نمی‌داند قرار است کسی صدای او را بشنود یا نه. اینجا گفت‌وگو شکل نگرفته است. حالا که با یک مساله حداقل دو نفره مواجه ایم، باید بدانیم آنچه مهم است، فقط خوب صحبت کردن نیست؛ چون وقتی شما صحبت می‌کنید، طرف مقابل هم می‌خواهد چیزی برای گفتن ارائه دهد، درواقع باید گفت‌وگو انجام شود و به همین خاطر نیاز به مهارت خاصی دارد. چون حرف زدن یک اتفاق متقابل است. شما برای یک انسان دیگر مثل خودتان حرف می‌زنید و طبیعتاً توقع واکنش از او خواهید داشت. پس این که این گفت‌وگو به چه شکل پیش برود و در نهایت چه نتیجه‌ای داشته باشد، به طرفین آن مکالمه بستگی دارد. شاید برای همین است که اصول و قواعدی برای این مساله مطرح کرده‌اند که شاید مهم‌ترینش این باشد که باید یاد بگیریم اول شنونده خوبی باشیم. چون اگر ما خوب گوش بدهیم، حتماً گفت‌وگو اتفاق افتاده ولی وقتی فقط حرف می‌زنیم و مطمئن نیستیم طرف مقابل به حرف‌مان گوش می‌دهد یا نه؛ از برقراری این ارتباط مطمئن نخواهیم بود.

### نسخه آرامش بخش

وقتی دل‌مان برای کسی تنگ می‌شود، کمی احساس غم برای مان به همراه دارد و یک جورهایی آرامش ما به هم می‌ریزد. احتمالاً اگر تلفن را برداریم و به او زنگ بزنیم، دل‌مان آرام‌تر می‌شود. حتی اگر او را از دست داده باشیم، اگر برویم و مثلاً سر قبر او برایش فاتحه بخوانیم و با او حرف بزنیم باز هم آرامش بیشتری به ما دست می‌دهد. خود خدا هم همین شکلی است. اگر ما در هیاهوی دنیا پر از چیزهایی هستیم که آرامش را از ما می‌گیرد و فکر می‌کنیم لازم است به چیزی فراتر از مادیات متصل شویم. راه حلش را خود خدا جلوی مان گذاشته است. وقتی می‌گوید: «الّا بذكر الله تطمئن القلوب». جالب این است که نماز و دعا هم از جنس گفت‌وگو هستند. چون خودش قول داده است که وقتی صدایش می‌کنیم، جواب مان را بدهد.

### گفت‌وگوبادیگران

توی همه جوامع، هر مسأله‌ای به سه مسیر ختم می‌شود: گفت‌وگو، خشونت و فریبکاری. اگر در جامعه گفت‌وگو تعطیل شود، دورویی که جای آن را می‌گیرند، خشونت و فریبکاری هستند. تنها چیزی که ما را از این فریب‌خوردگی عموم مردم و خشونت دیدگی خواص مردم نجات می‌دهد، باز شدن باب گفت‌وگو است. با باز شدن این باب هم استعداد فریب‌خوردگی عوام کم می‌شود و هم دیگر نمی‌توان با خواص به خشونت برخورد کرد. گفت‌وگو، عوام را به سوی خواص شدن می‌برد و تعداد خواص را هم افزایش می‌دهد و دیگر نمی‌توان با آنها خشونت کرد. خیلی روشن است که دنیای بدون گفت‌وگو چقدر آزاردهنده خواهد بود و فواید گفت‌وگو هم واضح است ولی من برای تان چند تا را می‌شمرم: پیشرفت به کمک حرف زدن، ابراز احساسات و افکار و ایده‌های تان، تبادل اطلاعات، رسیدن به اهداف با قانع کردن دیگران، بیان قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی و حتی تحول و تأثیر گذاشتن بر دیگران.

### گفت‌وگوباخود

اصلاً مگر کسی هم پیدا می‌شود که قبل از انجام کار یا قبل از این که سر صحبت را با دیگران باز کند یا حداقلش آخر شب که می‌خواهد بخوابد با خودش حرف نزند. برخی که می‌گویند کسی اگر با خودش حرف بزند، لابد دیوانه است؛ کاملاً در اشتباه‌اند. اتفاقاً گفت‌وگو با خود در شرایط و حرف‌های مثبت، ابزاری قدرتمند برای افزایش اعتماد به نفس و مهار احساسات منفی است. به نظر می‌رسد افرادی که می‌توانند در گفت‌وگو با خود مثبت تسلط داشته باشند، اعتماد به نفس، انگیزه و بهره‌وری بالاتری دارند. برخی حتی موفقیت‌شان را مدیون داشتن صدای درونی قوی می‌دانند. در برخی موارد، حتی صدای درونی انتقاد هم می‌تواند با آگاهی از موانع داخلی و خارجی، باعث شود آدم به سمت پیشرفت و موفقیت حرکت کند. البته مثل موقعی که داریم با دیگران حرف می‌زنیم، اینجا هم لحن گفت‌وگو اهمیت دارد. یکی با خودش این طوری حرف می‌زند که: «چه آدم احمقی ام! واقعا من این کار رو کردم؟ یا من این حرف‌ها رو توی جلسه زدم؟» در حالی که این جملات، جایگزین بهتری هستند: «من می‌تونم بهتر از این کار کنم. دفعه بعد بیشتر آماده می‌شم و تمرین می‌کنم. شاید برای سخنرانی توی جمع نیاز به آموزش داشته باشم یا از قبل حرف‌ها رو روی کاغذ بنویسم و ...»