

# بیهوده گویی از آفات زبان و راه درمان آن

بیهوده گویی یکی از آفات زبان است که مرحوم آیت الله مجتبی تهرانی در کتاب اخلاق الاهی به «تعریف بیهوده گویی»، «اقسام بیهوده گویی»، «نکوهش بیهوده گویی از دید شرع»، «ریشه های درونی بیهوده گویی»، «پیامدهای زشت بیهوده گویی» و «راه های درمان بیهوده گویی» پرداخته است که تقدیم علاقمندان می گردد.

به گزارش [کلینیک روح درمانی](#)، بیهوده گویی یکی از آفات زبان است که مرحوم آیت الله مجتبی تهرانی در کتاب اخلاق الاهی به «تعریف بیهوده گویی»، «اقسام بیهوده گویی»، «نکوهش بیهوده گویی از دید شرع»، «ریشه های درونی بیهوده گویی»، «پیامدهای زشت بیهوده گویی» و «راه های درمان بیهوده گویی» پرداخته است که تقدیم علاقمندان می گردد.

## فصل چهاردهم: بیهوده گویی

رسول گرامی اسلام(ص): اعظم الناس قدرا من ترک ما لا یعنیه/ ارزشمندترین مردم کسی است که آن چه را به کار او نمی آید، ترک کند.

مقدمه

شایسته نیست انسان سرمایه عمر را با سخنان بیهوده و بی فایده از بین ببرد و باید بکوشد تا از هر لحظه عمر گرانبهایش بهره مند شود و سرمایه زندگانی را به سادگی از دست ندهد. باید از آن چه مدت کوتاهی در اختیارش گذاشته شده ، بیشترین استفاده را برده ، برای آخرت خود زاد و توشه ای فراهم آورد؛ بنابراین سخن بیهوده ، حتی برای یک لحظه هم هدر دادن سرمایه است .

بیهوده گویی از آفاتی است که بیش تر انسان ها به آن مبتلایند و به سبب آن، به وادی آفات دیگر زبان، کشیده می شوند؛ پس باید در رفع آن کوشید و راه را بر گناهان زبان بست .

این فصل بر آن است که با بررسی ابعاد گوناگون آفت پیش گفته ، راهی را برای درمان آن ارائه دهد، و موضوع های زیر در آن مطرح می

شود:

- ۱ - تعریف بیهوده گویی
- ۲ - اقسام بیهوده گویی
- ۳ - نکوهش بیهوده گویی از دید شرع
- ۴ - ریشه های درونی بیهوده گویی
- ۵ - پیامدهای زشت بیهوده گویی
- ۶ - راه های درمان بیهوده گویی .

### (۱): تعریف بیهوده گویی

مقصود از بیهوده گویی، به زبان آوردن سخنی است که فایده مجاز و مشروع دنیایی یا آخرتی، مادی یا معنوی و عقلایی یا شرعی نداشته باشد. سخن گفتن از آن چه برای گوینده بهره ای ندارد، بیهوده گویی است که از آن به شهوت کلام نیز تعبیر شده است؛ البته بی فایده بودن سخن برای گوینده، به معنای بی ارزش بودن آن برای همگان نیست. چه بسا سخنانی که برای برخی بی فایده، و برای دیگران سودمند و مفید است؛ از این رو مفید بودن را می توان امری نسبی به شمار آورد؛ اگر چه ممکن است برخی سخنان، برای همگان بی فایده باشد.

### (۲): اقسام بیهوده گویی

الف: سخن گفتن درباره موضوع بی فایده

گاه انسان از موضوعی سخن می گوید که هیچ فایده ای برای او ندارد؛ اگر چه ممکن است همان موضوع، برای برخی مفید باشد؛ در این حال، سخن او از اقسام کلام بی فایده یا بیهوده گویی به شمار می رود؛ مانند سخن گفتن از رنگ چشم و موی دیگران که برای بیش تر افراد بی فایده، ولی برای برخی از مراکز اطلاعاتی، مفید است.

ب: سخن اضافی (فضول کلام)

سخن بیش از اندازه لازم و کافی - اگرچه درباره موضوعی سودمند هم باشد-، از اقسام کلام بی فایده به شمار می رود؛ البته روشن است که مقصود از آن، توضیح یا تکراری که جهت درک بهتر ارائه می شود

نیست؛ زیرا به چنین تکراری نیاز بوده از آن استفاده می شود.

ج: سخن نابجا

سخن کافی و به اندازه درباره موضوع سودمند و مفید، اگر بیرون از جایگاه مناسب گفته شود، از اقسام کلام بی فایده شمرده می شود. نابجایی سخن، گاه از عدم تناسب سخن با مخاطب پدید می آید؛ ماننده اقامه برهان های غامض و دشوار برای عوام، و گاه از نبود تناسب زمانی، مکانی و...مخاطب حاصل می شود؛ مانند سخن گفتن با افرادی که از فرط خستگی، توان گوش سپردن به سخنان گوینده را ندارند.

پرسش بی فایده را هم می توان از اقسام کلام بیهوده به شمار آورد که در این قسم نیز گاه از امری بی فایده، پرسیده می شود؛ مانند آن شخص که پس از کلام امیر مؤمنان علی (علیه السلام): سلونی قبل ان تفقدونی/ از من بپرسید پیش از آن که مرا در میان خود نیابید، از تعداد موهای سر و صورت خویش پرسید و گاه از کسی می پرسد که به پاسخ گفتن قدرت یا رغبت ندارد. همه این ها افزون بر این که وقت پرسش کننده را از بین می برد، وقت پاسخ دهنده را نیز هدر می دهد و او را به زحمت می اندازد. این در صورتی است که آفتی متوجه آن دو نشود و طرح پرسش برای اطهار فضل، فخر فروشی و تحقیر طرف مقابل نباشد؛ وگرنه افزون بر نابودی عمر، انسان را به وادی گناه نیز می کشاند و بی مقدار می کند. برای پاسخ دهنده نیز ممکن است پیامد زشتی را به همراه داشته باشد؛ برای نمونه؛ آن گاه که روزه داری را نا آگاهانه به خوردن و آشامیدن فرا می خوانند و او می پرهیزد، از او می پرسند: ((روزه هستی؟)) با این پرسش، چند مشکل برای پاسخ دهنده پدید می آید. اگر بگوید روزه نیستم، دروغ گفته است. اگر بگوید روزه هستم، از پاداش عبادت پنهانی او کاسته شده است. اگر پاسخ مثبت دهد و از این پاسخ، انگیزه لذت و غرور داشته باشد، به ورطه ((ریا)) افتاده و اگر پاسخ ندهد، به پرسش کننده توهین کرده است. همچنین اگر از شخصی چیزی بپرسد که او نمی خواهد در آن مورد پاسخی دهد و دوست دارد مسأله از دید پرسش کننده یا دیگران پنهان بماند، در این جا پرسش کننده نه تنها وقت پربار خود را هدر داده، بلکه وقت طرف مقابل خود را نیز گرفته و تباه کرده است بدون این که نتیجه خاصی از گفتار خود گرفته باشد. به این ترتیب، پرسش بی فایده، از بدترین نوع کلام بی فایده است.

(۳): نکوهش بیهوده گویی از دید شرع

نهاد پاک آدمی، از زیان و کاستی نفرت داشته ، انسان را از هر امر زیانباری باز می دارد. از سویی عمر، سرمایه اصلی بشر است که به تندی سپری می شود و راهی برای بازگشت آن نیست . با توجه با این دو نکته ، خرد آدمی ، به ناپسندی گفتار بیهوده حکم کرده ، گزافه گو را سزاوار نکوهش می داند. شریعت هم با صحه نهادن بر حکم عقل ، انسان را از این کار باز می دارد. روایات موجود در این زمینه ، اهمیت پرهیز از سخن بیهوده را نمایان می سازد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) در حدیث طولانی معراج می فرماید: (دیدم ) که دوزخ ، هفت در داشت و بر هر دری سه جمله نوشته شده بود. بر در پنجم نوشته بودند:

...و لا تکثر منطقک فیما لا یعنیک فتسقط من رحمه الله .../ و در آن چه بیهوده است ، بسیار سخن نگو که از رحمت خدا ساقط می شوی .

در جای دیگری می فرماید: من حسن اسلام المرء ترک ما لا یعنیه/ از خوبی اسلام آدمی است که آن چه را به کارش نمی آید، ترک کند.

روایت به روشنی ستایش پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم ) از ترک این رفتار را می نمایاند چرا که آن را از جمله نیکی ها و محاسن اعتقاد شخص مسلمان شمرده است .

و همچنین به ابوذر غفاری (ره ) فرمود:

الا اعلمک بعمل خفیف علی البد ثقیل فی المیزان ؟ قلت : بلی یا رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم ) . قال : هو الصمت و حسن الخلق و ترک ما لا یعنیک/ آیا عملی آسان و سبک برای بدن ، و سنگین و پر بها در میزان اعمال به تو بیاموزم ؟ عرض کردم : آری ، ای رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) حضرت فرمود: خاموشی و خوش خلقی و ترک کار بیهوده .

حضرت در این عبارت بر اهمیت و سنگینی اعمال در آخرت اشاره داشته ، بر ترک سخن بیهوده تاءکید می فرماید. در جای دیگر نیز می فرماید:

من راءى موضع کلامه من عمله قل کلامه الا فیما یعنیه/ هر کس کلام خود را جزئی از عمل خویش بداند، سخن او کم می شود، مگر در مواردی که برای او فایده دارد.

اما علی (علیه السلام ) یکی از صفات مؤ منان را دوری از سخن بی

فایده بر می شمرد و از گزافه گوینان اظهار شگفتی می کند:

عجبت لمن يتكلم بما لا ينفعه في دنياه و لا يكتب له اجره في  
ءآخراه/ در شگفتم از کسی که سخنی می گوید که در دنیا سودی ندارد  
و در آخرت اجری نخواهد داشت .

سخن اضافی - اگر چه درباره امری مفید هم باشد - نکوهیده است ؛  
زیرا اضافه آن بیهوده است و فایده ای به بار نمی آورد. رسول  
خدای فرماید:

طوبى لمن امسك الفضل من لسانه و انفق الفضل من ماله/ خوشا به حال  
کسی که زیادی کلامش را نگاه دارد و زیادی مالش را انفاق کند.

در سخنی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام) نیز آمده است :

شر ما شغل به المرء وقتة الفضول/ بدترین چیزی که آدمی وقت خود را  
به آن سرگرم می کند، کارهای زیادی است (که شامل سخن زیادی هم می  
شود.)

روزی امیرمؤمنان علی (علیه السلام) از کنار مردی که فراوان سخن می  
گفت ، عبور کرد، ایستاد و خطاب به وی فرمود: یا هذا انک تملی علی  
حافظیک کتابا الی ربک فتکلم بما یعنیک ودع ما لا یعنیک/ ای (مرد!)  
همانا تو (با این گفتارت) نامه ای را به سوی پروردگارت نزد دو  
فرشته نگاهبانان ، پر می کنی [= گفتار بیهوده تو نوشته می شود]؛  
پس ، از آن چه مفید است ، سخن بگو و چیز بیهوده را رها کن .

سخن نابجا هم، اگر چه درباره موضوعی مفید باشد، نکوهیده است؛  
زیرا افزون بر آن که فایده ای ندارد، چه بسا کاستی شخص گوینده را  
نیز در پی داشته است .

سیدالشهدا حضرت حسین (علیه السلام) به ابن عباس فرمود:

یا ابن عباس لا تتکلن بما لا یعنیک فاننی اخاف علیک الوزر و لا  
تتکلن بما یعنیک حتی تری له موضعا قرب متکلم قد تکلم بحق فعیب/  
ای فرزند عباس ! هرگز از آن چه بی فایده است ، سخن مگو؛ چرا که  
من از وزر برای تو می ترسم و هرگز از آن چه مفید است ، سخن نگو  
تا هنگامی که جایگاهی مناسب برای سخنت ببینی . چه بسا گوینده ای  
که به حق سخن گوید (اما در جایگاه نامناسبش)؛ پس بر او عیب  
گرفته می شود.

امام صادق (علیه السلام) نیز در گفتاری مانند همین می فرماید:

... ودع كثيرا من الكلام فيما يعنيك حتى تجد له موضعا قرب متكلم بحق في غير موضعه فعنت/ ... و بسیاری از سخنان مفید را ترک کن تا برای آن ها جایگاهی مناسب بیابی. چه بسا گوینده بحقی که در جایگاه نامناسب سخن می گوید و در سختی قرار گرفته، نابود می شود.

پرسش بی فایده هم امری نکوهیده است؛ چنان که یکی از اصحاب امام صادق (علیه السلام) نقل می کند نزد امام بودیم که آسمان رعدی زد.

حضرت فرمود: سبحان من يسبح له الرعد بحمده والملائكة من خيفته فقال له ابو بصير جعلت فداك ان للرعد كلاما فقال: يا ابا محمد سل عما يعنيك ودع ما لا يعنيك/ پاک و منزّه است کسی که رعد به ستایش او، و فرشتگان از ترس او تسبیح می گویند. ابو بصیر عرض کرد: فدای تو شوم. آیا رعد هم سخن دارد؛ امام فرمود: ای ابا محمد! از چیزی که به کارت می آید بپرس و آن چه را به کارت نیاید، رها کن.

#### (۴): ریشه های بیهوده گویی

عوامل ذیل، انسان را به وادی بیهوده گویی می کشاند:

##### الف: کنجکاوی بیجا

اشتیاق به دانستن چیزی که برای شخص سودی ندارد یا کاوش در مسائل غیر مفید، از عوامل مهم بیهوده گویی است، البته این نباید با مسأله کسب دانش و فهمیدن امور مفید و نیکو، اشتباه شود. مقصود از این عامل، حرص به دانستن چیزهایی است که فقط سرگرم کننده ولی بی فایده اند؛ مانند دانستن تعداد آجرهای خانه فلان شخص، یا پرسش از تعداد موهای سر خود.

##### ب: علاقه فراوان و صمیمیت

شدت علاقه به دیگری، موجب پیدایش میل فراوان به سخن گفتن با او می شود که این می تواند انسان را به بیهوده گویی و پرگویی وا دارد. فرد، در این حال آن قدر سرگرم سخن گفتن است که به مفید بودن یا نبودن گفتارش توجه ندارد.

##### ج: وقت گذرانی

گاه گوینده به اشتباه گمان می کند که وقت اضافی دارد و با سخن

گفتن می تواند این وقت را پر کند؛ برای همین به سخن گفتن درباره هر چیزی پرداخته ، وقت خویش را هدر می دهد.

د: حب جاه (جلب توجه)

سخن گفتن گاه برای جای گرفتن در دل دیگران است که در این حال ، فرد با سخن گفتن می کوشد توجه دیگران را به خود جلب کند تا مردم به ارتباط با او تمایل نشان دهند.

### (۵): پیامدهای زشت بیهوده گویی

الف: تباه شدن عمر

کم ترین زیان کلام بیهوده برای شخص متکلم ، تباه شدن عمر او است که بزرگترین سرمایه زندگی او شمرده می شود. آن چه انسان در این جهان به دست می آورد، به سبب عمر او است . انسان می تواند از این بخش زندگانی ، برای جهان آخرت خود توشه بردارد و البته با گفتن سخنان بیهوده که هیچ فایده دنیایی و آخرتی ندارد، این فرصت از بین می رود. اگر زمانی را که صرف سخنان بیهوده می کند، به سکوت بگذراند و در سکوتش هم به یاد حق باشد، گنجینه ای بزرگ برای آخرت خویش ذخیره کرده است . افزون بر این ، انرژی خود را نیز نگاه داشته است .

ب: حقارت در اجتماع

کلام بی فایده و اضافی ، سبب کاستی مقام گوینده می شود؛ زیرا هر سخنی به صورت معمول مخاطبی دارد و مخاطب با شنیدن سخنان بی ارزش از گوینده ، ارج و منزلت پیش از شنیدن را برای او باور نخواهد داشت .

ج: درخواست پوشش

یکی دیگر از آثار زشت بیهوده گویی، این است که چه بسا سخنی بر زبان آورد یا برخوردی کند که از آن پشیمان شود و به ناچار از مخاطب عذر بخواهد؛ حال آن که در روایات آمده است : (مؤمن وارد کلامی نمیشود یا کاری نمی کند که پس از آن عذر بخواهد.)

د: زمینه سازی گناهان زبان

سخن بیهوده، زمینه ورود انسان به وادی گناهان زبان را فراهم می

سازد؛ زیرا بیهوده گویی ، از شهوت کلام سرچشمه می گیرد و این اشتها به سخن گفتن ، خطرهایی چون غیبت ، دروغ ، فرو رفتن در باطل و ... را در پی دارد. کسانی که شهوت سخن گفتن دارند، بسیار آسان تر از دیگران به گفتار حرام دچار می شوند. روشن است که بیهوده گویی و پرگویی ، انسان را به وادی گناه نزدیک می سازد؛ زیرا سخن درست ، اندک است و شخص پرگو برای سخن گفتن ، به نادرست روی می آورد؛ چنان که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم ) می فرماید:

من کثر کلامه کثر سقطه و من کثر سقطه کثر ذنوبه و من کثر ذنوبه کانت النار اولی به / کسی که بسیار سخن گوید، خطایش فراوان می شود و کسی که خطایش فراوان شود کار بیهوده اش فزونی می گیرد و کسی که بیهوده کاری اش فزونی گیرد، دروغش افزون می شود و کسی که دروغش فراوان شود، گناهانش بسیار می شود ...

گویا بیهوده گویان، سخن را جزو رفتار خویش به شمار نمی آورند و برای همین است که به وادی هولناک گناه کشیده می شوند.

رسول خدای فرماید: من لم یحسب کلامه من عمله کثر خطایاه و حضر عذابه / هر کس سخنش را از رفتارش به شمار نیاورد، خطاهایش زیاد و عذابش حاضر می شود.

ر: دوری از رحمت الاهی

بیهوده گویی، انسان را از رحمت خداوند دور می سازد. همان گونه که گذشت، رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) در حدیث معراج فرمود: بر در پنجم دوزخ نوشته شده بود: درباره آن چه به کارت نیاید [= برای تو بی فایده است ] ، بسیار سخن مگو که از رحمت خدا ساقط می شوی

س: از دست دادن امور مفید

هنگامی که شخص به امور بی فایده سرگرم می شود، از آن چه مفید و سودمند است ، باز می ماند؛ یعنی نه تنها سودی نمی برد، بلکه منفعت های بسیاری را از دست می دهد.

حضرت علی (علیه السلام ) می فرماید: من اشتغل بما لا یعنیه فاته ما یعنیه / هر کس خود را به چیزی که به کارش نیاید سرگرم سازد، آن چه را که به کارش آید از دست می دهد.

ع: نابودی خرد



عقل، انسان را به پیشرفت و کمال فرا می خواند. سرگرم شدن به امور زاید و بی فایده ، حرکتی در جهت خلاف فرمان عقل بوده ، موجب نابودی آن می شود.

از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: ضیاع العقول فی طلب الفضول/ ضایع شدن عقل ها، در جست و جوی کارهای زاید است .

ف: گمراهی

بیهوده گویی موجب نابودی خرد می شود و با از دست دادن خرد، اندیشه به خطا رفته، انسان، راه کمال و سعادت را گم خواهد کرد.

امیرمؤمنان می فرماید: وقوعک فیما لا یعنیک جهل مذل/ قرار گرفتن تو در آن چه به کارت نمی آید، نادانی گمراه کننده ای است .

و: قساوت قلب

دوری از یاد خدا، دل را سخت می کند، و نتیجه پرگویی در آن چه به کار نمی آید، کاهش ذکر خدا، و سرانجام آن، قساوت قلب است .

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: لا تکثروا الکلام بغیر ذکر الله فان کثره الکلام بغیر ذکر الله تقسو القلب ان ابعده الناس من الله القلب القاسی/ سخن در غیر یاد خدا را زیاد نکنید. همانا سخن بسیار در غیر یاد خدا، دل را سخت می کند. همانا دورترین مردم از خدا، دل شخص سنگدل است .

ش: خستگی شنونده

بیهوده گویی، افزون بر زیان های پیش گفته ، موجب ملامت و خستگی شنونده نیز می شود که این خود، بی میلی شنونده به هم سخن شدن با بیهوده گو را در پی خواهد داشت .

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می فرماید: ایاک و کثره الکلام فانه یكثر الزلل و یورث الملل/ از پرگویی بپرهیز؛ زیرا بر لغزش ها می افزاید و کسالت و خستگی را به دنبال می آورد.

**(۶): راه های درمان بیهوده گویی**

درمان بیهوده گویی از دو راه علمی و عملی ممکن است .

دقت در پیامدهای سخن بی فایده و یادآوری مستمر آن ها، سبب ترک

این عادت ناشایست می شود.

بیهوده گو باید بداند که عمر عزیزش بر نمی گردد؛ پس نباید آن را صرف کار بیهوده کند. اگر شدت علاقه، او را به بیهوده گویی و داشته است، بداند که با این کار عمر دوستش را تباه می کند؛ در حالی که می تواند با سخنان سودمند محبت خویش را ابراز کند.

به یاد آوردن ارزش والای ذکر خدا و اندیشه در مبداء و معاد نیز او را بر ضد بیهوده گویی، تشویق و تحریک می کند. شناخت نقش گفتار در میان دیگر رفتار، گامی بسیار مهم در ترک بیهوده گویی است. آن گاه که انسان به اهمیت نقش سخن در زندگی آگاه شود، دیگر به گفتار بی فایده روی نخواهد آورد.

امام صادق (علیه السلام) به نقل از رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: من راءى موضع کلامه من عمله قل کلامه الا فیما یعنیه/ هر کس جایگاه سخنش را در میان رفتارش بشناسد، گفتارش جز در امور مفید، کم می شود.

سرگرم شدن به کارهای مفید و سودمند، کوششی مناسب برای ترک عادت بیهوده گویی است؛ زیرا پرداختن به بیهوده گویی انسان را از کارهای سودمند باز داشته است؛ پس برای ترک آن باید به ضدش عمل کرد.

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می فرماید: من اطرح ما یعنیه وقع الی ما لا یعنیه/ کسی که آن چه را به کارش آید کنار گذارد، در آن چه به کارش نیاید [= مفید نباشد] قرار می گیرد.

پرداختن به ذکر، دعا، مسائل مفید علمی و ارشاد و تربیت، از جمله امور مفیدی است که انسان را از بیهوده گویی دور می سازد.

منبع: کتاب اخلاق الاهی/ جلد چهارم، آفات زبان/ استاد آیت الله مجتبی تهرانی

\*[حوزه نیوز](#)