يکي از موانع خودسازي که ناشي از هواي نفس است، پرگويي است. مشکل پرگويي اين است که باعث مي شود انسان به انواع گناهان زباني آلوده گردد. سخن در جاي خود ارزش فراواني دارد، ولي سکوت به دليل اينکه مانع گناهان بسياري مي شود، در برخي مواقع بر سخن ترجيح دارد.

ارزش سخن:  
زبان مهم ترين كليد دانش و فرهنگ و عقيده و اخلاق است و اصلاح آن سرچشمه همه اصلاحات اخلاقي، و انحراف آن سبب انواع انحرافات است. زبان ترجمان دل و نماينده عقل و كليد شخصيت و مهم ترين دريچه روح است. آن چه بر صفحه روح انسان نقش مي بندد. قبل از هر چيز بر صفحه زبان و در لابلاي گفته هاي او ظاهر مي شود.  
پيامبر مكرم اسلام زيبايي انسان را در زبان او مي داند. «الجمال في اللسان»( بحار الانوار، ج77، ص 141.) سخن گفتن نعمت بسيار بزرگي است كه عامل تفهيم در زندگي اجتماعي آدمي است، هر چه اجتماع بزرگ تر و روابط گسترده تر شود نياز به خوب صبحت كردن و مقيد به آداب گفتگو شدن بيشتر مي شود.  
در جامعه كساني موفق ترند كه بهتر مي توانند خواسته ها و نظريات خود را بيان كنند و يا خوب و فصيح و زيبا سخن گويند، از آنجا كه زبان مهم‏ترين وسيله ارتباط انسان‏ها با يكديگر و اطلاع رساني و مبادله افكار و انديشه‏ها است، مي‏توان آن را از فعال‏ترين عضو بدن ياد كرد،  
زبان يکي از معجزات الهي است که هر دم با آن در تماس هستيم، ولي چون از قدرت کلمات وتاثير زبان غافليم، هرگز از اين معجزات بهره اي نمي بريم و ايمان ما افزايش نمي يابد و عبوديت ما تقويت نمي گردد.  
خداوند زبان را نعمتي بزرگ براي بشر بر شمرده است که با آن قدرت بيان آدمي تحقق مي يابد و زمينه براي خلافت و ربوبيت آدمي فراهم مي گردد. همين ارزش زبان است که آن را در جايگاه رفيعي نشانده است و اميرمومنان علي (ع) مي فرمايد : اللسان ميزان الانسان؛ زبان وسيله سنجش انسان است.(غرر الحکم، ص 46) به اين معنا که اگر بخواهيم ارزش انساني را بسنجيم مي بايست به سخنان وي توجه يابيم، زيرا سخنان وي نشان مي دهد که از نظر شخصيت تا چه اندازه در مسير کمالي رشد داشته و در کدام مقام عالي انساني نشسته است.  
از آن جايي که عقل هر کسي ميزان ارزش انساني وي را مشخص مي دارد مي توان از طريق سخن گفتن دريافت که اين شخص تا چه اندازه از عقل بهره برده است و چه مقدار توانسته است از خردمندي خود سود برده و رشد نمايد و در زندگي از آن استفاده کند. کسي که عقل وي کامل شد سخن وي کم و پر بها و گوهر مي شود؛ زيرا "تا مرد سخن نگفته باشد، عيب و هنرش نهفته باشد".  
کم گويي و گزيده گويي بيانگر کمال عقل است و کسي که گزيده گو باشد نشان مي دهد که تا چه اندازه از ميزان انسانيت يعني عقل بهره برده است: کلام الرجل ميزان عقله ، سخن مرد وسيله سنجش عقل او است.(غررالحکم ، ص 573)  
زبان در عين اينكه يكي از شگفت انگيزترين آفريده هاي پروردگار و از بزرگترين نعمت هاي او است ، مي تواند بسيار خطرناك و سرچشمه گناهان بيشماري باشد و خرمن سعادت انسان را به آتش بكشد.

قدرت کلمات:  
يکي از مباحث مربوط به زبان، قدرت سخن و انرژي کلمات است. ما از قدرت کلمه و کلام نبايد غفلت کنيم. کلمات، چنان قدرتي دارند که مي توانند آتش جنگي را بيفروزند و يا صلحي را بر قرار سازند، رابطه اي را به نابودي کشانند و يا آنرا محکمتر کنند.  
کلمات شما مي توانند زيباترين رؤياها را ايجاد کنند يا حتي مي توانند شما و تمام چيزهاي پيرامون شما را نابود کنند. کلمات منفي مسير حرکت ما را نابود مي کنند.  
کلمات قدرت بي نظيري دارند و مي توانند براحتي بر اثر تکرار در ضمير ناخودآگاه ما نفوذ کنند و باورهاي ما را شکل دهند.  
قدرت کلمات رو جدي بگيريد بخودتان اجازه ندهيد هر حرف و کلمه اي رو به زبان آوريد وقتي مي گوييد من نمي توانم پس نمي توانيد.آن وقت احساس بي کفايتي خواهيد کرد. وقتي مي گوييد زمان کافي ندارم آنگاه احساس شتاب خواهيد کرد و سرشار از اضطراب خواهيد شد .  
کلمات مي توانند احساس تان را تغيير دهند و شما را به سمت تغييرات عميق تر سوق دهند،كلمه ها و انديشه ها داراي امواجي نيرومند هستند كه به زندگي و امورمان شكل مي دهند  
کلمات منفي مي توانند کاملاً وضعيت سلامتي، زندگي و ديدگاه شما را تغيير دهند. کافي است احساساتتان با کلمات منفي ادغام شوند تا ببينيد که چه فاجعه اي به بار مي آورند! بله مي توانند کاملاً سلامتي شما را به خطر بيندازند. کلمات قدرت اين را دارند که شما را بيمار کنند يا درمان کنند. بسياري از بيماري هاي رواني از طريق کلمات منفي عارض مي شوند، روان شناسان با کلمات مثبت قادر اند بسياري بيماري هاي رواني را درمان کنند.  
بيماري هاي فکري تنها با کلمات قابل درمان اند، آشيل، نمايشنامه نويس يونان باستان، نوشته است، "کلمات پزشک ذهن بيمارهستند."  
کلمات قدرت شفا، ويراني و تغيير دنياي شما را دارند، ما با کلمات مي توانيم زندگي افرادي را که با آنها ارتباط داريم، تخريب کرده ويا بسازيم .  
کلمه به لحاظ ديني هم ارزش فراواني دارد. اولين چيزي که بر پيامبر اسلام (ص) وحي شد، کلمه بود. قرآن کلمات خدا است، همين کلمات هستند که انسان را هدايت مي کنند. انبياي الهي با سخن و کلمه بر مردم تاثير هدايتي مي گذاشتند. رهبراني مذهبي تنها با مردم سخن مي گويند. رشد معنوي بشر مديون کلمات است.  
امام خميني (رض) انقلاب اسلامي را با کلمه و سخنراني درست کرد. ابتدا اعلاميه مي داد و بعد سخنراني مي کرد، همين سخنراني ها بود که دلها و افکار مردم ايران را عوض کرد. تغيير ايجاد کرد. کاري کرد که مردم از گلوله و تانک نمي ترسيدند. از شهادت باکي نداشتند. انقلاب اسلامي با شعار پيروز شد، با کلمات شکل گرفت و تا امروز با سخنان رهبري استمرار يافته است. اکنون بيداري اسلامي که در سراسر منطقه و کشور هاي اسلامي اتفاق افتاده است، حاصل رهنمودهاي امام خميني (رض) و سپس بيانات رهبر معظم انقلاب است.  
سياست مدارها و مسئولين مملکتي خيلي بايد مواظب سخنان شان باشند. آنها کاملا کلمات را انتخاب مي کنند، چون مي توانند با يک کلمه يا جمله جامعه اي را به هم بريزند. آنها با يک کلمه مي توانند ملت را مايوس و نااميد و افسرده کنند، يا با يک سخنراني آنها را اميدوار و با نشاط نمايند.  
يک کلمه قادر است کسي را دوست يا دشمن سازد. مي تواند خانواده اي را از هم بپاشد، يا استحکام ببخشد. استفاده از کلمات مثبت سازنده است و کلمات منفي ويرانگر مي باشند.  
چند سال پيش دکتر ماسارو اموتو يک محقق ژاپني در زمينه تاثير کلمات تحقيقاتي انجام داده وي کلماتي در يک شيشه آب ادا کرده تا تاثير آنها را در ملوکولهاي آب مشاهده کند.  
وي با کمال تعجب متوجه شد که کلمات موجب تعقير ملوکولهاي آب شدند .  
عبارات مثبت ملوکولهاي ناشفاف آب را شفاف کردند در حالي که جملات منفي ملکولهاي شفاف آب را کدر و تيره نمودند.  
اين آزمايش شاهد عيني و فيزيکي از تاثير مستقيم افکار کلمات نه تنها بر احساسات بلکه بر جسم انسان مي باشد .قسمت اعظم بدن انسان(%75)از آب تشکيل شده است پس اگر عبارت منفي و يا مثبت اينگونه مي تواند بر ملوکولهاي آب تاثير بگذارد ،تصور کنيد که تا چه ميزان مي توانند بر بدن و روحيات انسان موثرباشد. اين آزمايش را يک خانم ايراني به نام (حميده بي طرف) نيز انجام داد .

کنترل زبان:  
سكوت و سخن هر دو در جاي خود خوب و مطلوب و در غير آن نامطلوب است. پس بايستى سخنان را طبقه‏بندى كرد و در موارد لزوم سخن گفت. در موارد غيرضرورى نيز از سخن باز ايستاد؛ مثلاً اگر سخن گفتن براى هدايت كسى يا براى ابراز محبت به همسر و فرزند باشد، بسيار نيكو است. هم‏چنين احوال‏پرسى از ديگران و...؛ ولى اگر سخن لغو و بيهوده و يا خداى ناكرده مشتمل بر گناه باشد، در اين صورت بايستى از آن پرهيز كرد.  
سعدي نيز در اين باب سروده است:  
اگر چه پيش خردمند خامشي ادب است. به وقت مصلحت آن به كه در سخن كوش.  
دو چيز طيره عقل است: دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشي.  
گاهي انسان وظيفه دارد در جايي سخن بگويد و از حقي دفاع كند، در اين صورت سكوت او مي تواند گناه باشد و او را از خداوند دور كند و گاهي نيز سخن گفتن متضمن دروغ و غيبت و تهمت و مانند آن است و باعث ارتكاب گناه و دوري از خداوند مي شود. بنابراين بايد انسان ببيند در كجا بايد سخن بگويد و در چه موقعيتي خوب است سكوت كند تا از آفات سخن گويي و سكوت بي مورد مصون بماند.  
در محافل و برخوردها آن سكوتى ممدوح است كه برخاسته از تسلط بر نفس و براى پرهيز از اتلاف وقت ديگران و پرحرفى باشد به عبارت ديگر دو نوع سكوت داريم: سكوت از روى قدرت و سكوت از روى عجز و آن سكوتى ممدوح است كه از روى قدرت باشد نه از روى عجز و ناتوانى. در حديثي از حضرت على(ع) آمده است: «لا خير فى الصمت عن الحكم كما انه لاخير فى القول بالجهل؛ آنجا كه بايد سخن درست گفت، در خاموشي خيري نيست، چنان كه در سخن ناآگاهانه نيز خيري نخواهد بود» (نهج‏البلاغه، كلمات قصار 173).  
حضرت امير در جايى ديگر با صراحت فرموده‏اند: «تكلّموا تعرفوا؛ حرف بزنيد تا شناخته شويد [زيرا مرد زير زبانش پنهان است]»، (همان، 3845).  
پبامبر گرامي(ص) مي فرمايد که رهايي مومن در نگهداشت زبان خود است.(وسايل الشيعه، حر عاملي، ج 8 ، ص 533)؛ بنابراين کسي که مي خواهد از خسران و زيان ابدي و عذاب و خشم الهي رهايي يابد مي بايست به پاسباني از زبان خود اقدام کند؛ زيرا بسياري از گناهاني که خسران ابدي را به همراه دارد، برخاسته از زبان آدمي است. اگر کسي بخواهد تا سلامت در همه امور را دارا شود مي بايست سلامت خود را در حفظ زبان بجويد چنان که اميرمومنان (ع) بيان داشته است(الاثناعشريه ، حسيني عاملي، ص 21)؛ زيرا زبان موجب مي شود که شخص سلامت دين و دنياي خويش را از دست دهد؛ چرا که بسياري از بلايايي که انسان بدان دچار مي شود از زبان است(بحار الانوار، ج 71، ص 286) و بسياري از انسان ها که دچار هلاکت و نيستي شده اند به سبب آن بوده است که زبان خود نگه نداشتند.(غرر الحکم، آمدي، ص 550)  
پيامبر گرامي (ص) مي فرمايد: هر که پر حرف باشد خطايش فراوان است و هر که خطايش فراوان باشد ، گناهانش بسيار است و هر که گناهانش بسيار باشد ، آتش دوزخ به وي سزاوارتر است  
از اين رو است که اميرمومنان علي (ع) مي فرمايد: خردمند کسي است که زبانش را در بند کشد: العاقل من عقل لسانه(غررالحکم، ص 20) و همين مساله سبب شده است که لقمان به فرزندش بفرمايد: پسرم اگر مي پنداري که سخن گفتن نقره است، خاموشي و سکوت زر و طلاست.(بحارالانوار، ج 71 ، ص 297)  
حضرت عيسي (ع) در ارزش سکوت و خاموشي مي فرمايد: عبادت ده جز است که نه جزء آن در سکوت و جزء ديگر آن در فرار از مردم است.  
رسول خدا (ص) فرمود: نجاه المومن في حفظ لسانه / نجات مؤمن در حفظ زبان اوست.

گناهان زبان:  
بيشترين گناهان انسان مربوط به زبان است. از مجموع رواياتي که در اين زمينه داريم، حدود هفتاد نوع گناه کبيره و صغيره استخراج مي شود که به آنها اشاره مي کنيم.  
1.غيبت. 2. سخن چيني. 3. دروغ. 4. دو زباني. 5. بهتان و افتراء. 6. قذف. 7. افشاء اسرار مؤمن. 8. دشنام 9. لعن و نفرين. 10. طعن و شماتت. 11. سُخريه و استهزاء. 12. مدح. 13. اظهار غضب. 14. غنا. 15. كثرت مزاح و خنده. 16. مراء و جدال. 17. خصومت.18. سؤال عوام از امور مشكله. 19. تكلم بدون علم. 20. تكلم بي فايده. 21. منكر خدا شدن. 22. غير خدا را پرستش كردن. 23. دروغ بستن به خدا. 24. تكذيب آيات خدا. 25. كفران نعمت. 26. از خدا شكوه كردن. 27. اظهار نااميدي كردن از خداوند. 28. به خداوند دشنام دادن. 29. نسبت فرزند به خدا دادن. 30. نسبت بي عدالتي به خدا. 31. ادعاي خدائي كردن. 32. از خدا درخواست بيجا كردن. 33. دعاي خير براي ستمگران. 34. نفرين كردن. 35. چون و چرا كردن در كار خدا. 36. خدا را متهم كردن كه به قتل امام حسين راضي بوده. 37. با دشمنان خدا اظهار دوستي كردن. 38. منكر رسالت پيامبر شدن. 39. پيامبر را مجنون خواندن. 40. اسرار امامان معصوم را فاش كردن. 41. از سخن امام عيب گرفتن. 42. براي ظهور امام زمان وقت تعيين كردن. 43. ادعاي امامت كردن. 44. حلال خدا را حرام و حرام خدا را حلال دانستن. 45. احكام را با قياس سنجيدن. 46. به ناحق شهادت دادن. 47. تفسير به رأي كردن قرآن. 48. مؤمن را خوار كردن. 49. فاسق را عزيز شمردن. 50. مؤمن را ترساندن. 51. اظهار فقر و تنگدستي كردن. 52. راز خود را به ديگران گفتن. 53. به پدر و مادر اُف گفتن. 54. عيبجوئي كردن. 55. نسبت زنا به كسي دادن. 56. خلافكار را تشويق كردن. 57. مؤمنان را با القاب زشت خواندن. 59. به مال و منال ديگران غبطه خوردن. 60. وعدة دروغ دادن. 61. صفات نيك زنان را به نامحرمان گفتن. 62. با زن نامحرم شوخي كردن. 63. فال بد زدن. 64. عذرتراشي براي ظلم ظالمان. 65. سخن برادر مسلمان خود را قطع كردن. 66. پيشگويي و كهانت. 67. منّت كشيدن. 68. با خواندن قرآن كسب روزي كردن. 69. امر سلاطين را امر خدا دانستن. 70. در كيفيت خدا سخن گفتن.(صفري، محمدعلي، گناهان زبان، تهران، چاپ فرهنگ، چاپ اول، شهريور 1361.)

ارزش سکوت:  
مراد از ستايش سکوت در آيات و روايات اسلامى، باز داشتن از پرگويى و سخنان لغو و بيهوده و گفتارهاى اضافى و غير لازم است وگرنه در بسيارى از موارد، سخن گفتن، واجب و لب فرو بستن و سکوت، حرام مسلّم است.  
هدف از سکوت مبارزه با انبوه فضول کلام و سخنان اضافى و بى هدف، و احياناً بى معنى يا گناه آلود است. ممارست بر سکوت سبب مى شود که انسان زبانش را در اختيار خود بگيرد، و از طغيان و سرکشى آن بکاهد و به اين ترتيب به جائى مى رسد که جز حق نگويد و جز به رضاى خداوند سخن نراند.  
به همين دليل، در حديثى از اميرمؤمنان على(ع) مى خوانيم:  
« کسى که سخن بسيار بگويد خطا و لغزش او فراوان مى شود; و کسى که خطا و لغزشش فراوان گردد، حياء او کم مى شود; و کسى که حيائش کم شود، پرهيزگارى اش کم مى شود; و کسى که ورعش کم شود، قلبش مى ميرد; و کسى که قلبش بميرد، داخل آتش دوزخ مى شود!» (نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه 349)  
در جايي ديگر امير المومنين مي فرمايند: « سخن مانند دارو است، اندکش مفيد و کثيرش قاتل است!» (غرر الحکم، شماره 2182)  
امام باقر عليه السلام فرمود: شيعيان ما بى زبانند (کم گوي و گزيده گويند)(اصول کافى ج : 3 ص : 175 رواية 2)  
زبان بيش از هر چيز ديگر بر انسان حاكميت دارد، و هميشه در اختيار انسان است از اين رو اگر افسار گسيخته باشد، خطرات آن با خطرات هيچ يك از اعضاء ديگر قابل قياس نيست، آفات و گناهان كبيره‏اي كه از زبان برمي‏خيزد، بسيار است كه مي‏توان آن را به گفته بعضي به دهها رسانيد مانند: تهمت، دروغ، غيبت، سخن چيني، گواهي به باطل، خودستايي،اشاعه فحشاء و نشر اكاذيب، بيهوده گفتن، ناسزا گويي، خشونت با زبان، اصرار بي‏جا، تكدي گري و چاپلوسي با زبان، مسخره كردن، و آزار رساني به ديگران با زبان، نكوهش ديگران، كفران نعمت با زبان، تبليغ باطل و تشويق به گناه، وعده دروغ، بدزباني، نهي از معروف و امر به منكر با زبان و...  
و بعضي از گناهان نيز به طور غيرمستقيم از زبان سرچشمه مي‏گيرد و مي‏تواند رابطه‏اي با زبان داشته باشد، مانند: ريا، حسادت، تكبّر، قتل نفس، زنا و روابط نامشروع و...بر همين اساس از رسول خدا(ص) روايت شده فرمود: «انّ اكثر خطايا ابن آدم في لسانه؛ قطعاً بسياري از گناهان انسان از ناحيه زبان او است.»  
قرآن مي فرمايد : «وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَري لَهْوَ الْحَديثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَ يَتَّخِذَها هُزُواً أُولئِكَ لَهُمْ عَذابٌ مُهينٌ ؛ بعضى از مردم خريدار سخنان بيهوده‏اند، تا به نادانى مردم را از راه خدا گمراه كنند . قرآن را به مسخره مى‏گيرند. نصيب اينان عذابى است خوار كننده»‏. (لقمان، 6)  
روشن است که لهو اعم از سخن و عمل بوده، مشتمل بر سخنان بيهوده يا سرگرم کننده که انسان را از ياد خدا باز مي دارد مي باشد. بنابراين پرحرفي از جمله مصاديق لهو الحديث در آيه کريمه است و به همين جهت مذموم است.  
از آن جايي که هدف اصلي مومن در زندگي که مي خواهد در مسير تکامل حقيقي خود گام بردارد، تقرب به خدا و قرار گرفتن در جوار رحمت او است، از کار هاي لغو و لهو که انسان را از توجه به مقصد اصلي باز مي دارد، پرهيز مي کند. اصولا يکي از نشانه هاي انسان عاقل آن است که بي جا سخن نمي گويد، زيرا سخن گفتن بيان کننده ميزان عقل آدمي است.  
از امام صادق(عليه السلام) نقل است : «دَليلُ الْعاقِلِ التَّفَكُّرُ وَ دَليلُ التَّفَكُّرِ الصَمْتُ؛ نشانه عاقل فكر كردن و نشانه فكر كردن، سكوت نمودن است. »( بحارالانوار، جلد 75، صفحه 300)  
از جمله مضرات پرحرفي اين است که قسمت مهمّى از نيروى فكرى انسان در سخنان بيهوده از ميان مى رود؛ هنگامى كه انسان سكوت را پيشه مى كند، نيروها متمركز مى گردد، و فكر و انديشه را به كار مى اندازد، ابواب حكمت را به روى انسان مى گشايد؛ به همين دليل، مردم سخن گفتن بسيار را دليل كم عقلى مى شمرند و افراد كم عقل سخنان بيهوده بسيار مى گويند.  
امير المومنين فرمود : الْمَرْءُ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ. انسان زير زبان خويش پنهان است. (نهج البلاغه فيض الاسلام، حکمت 14.)  
تا مرد سخن نگفته باشد. عيب و هنرش نهفته باشد  
در روايتي داريم كه حضرت رسول ـ صلي الله عليه و آله ـ فرمود: «هر كه متعهد شود محافظت آنچه ميان دو فك اوست كه زبان باشد، و آنچه ميان دو پاي اوست، من از براي او بهشت را متعهد مي شوم.» (کنزل العمال، ج 15، ص 806، ح 43205)  
شخصي به آن حضرت عرض كرد كه: راه نجات چيست؟ فرمود: زبان خود را نگاه دار.6 و ديگري عرض كرد كه: از چه چيز بيشتر بر من ترسيده شود؟ زبان او را گرفت و فرمود: اين و فرمود بيشتر چيزي كه مردمان را داخل جهنم مي كند زبان است و شهوت. (الغزالي، محمد، احياء العلوم، بيروت، انتشارات دارالقلم، ج 3، ص 94)  
حضرت علي ـ عليه‎ السلام ـ مي فرمايد:«به خدا سوگند، باور نمي كنم بنده اي زبانش را حفظ نكند تقوائي سودمند به دست آورد.» (نهج البلاغه، ص 183، خطبه 176)  
كسي كه سخن بسيار بگويد خطا و لغزش او فراوان مي شود و كسي كه خطا و لغزشش فراوان گردد حياء او كم مي شود و كسي كه حيائش كم شود، پرهيزگاري اش كم مي شود و كسي كه پرهيزگاريش كم شود، قلبش مي ميرد و كسي كه قلبش بميرد، داخل آتش دوزخ مي شود. (نهج البلاغه، كلمات قصار 349)  
علي عليه السلام فرمود: الكلام كالدواء قليله ينفع و كثيره قاتل. سخن مانند دارو است، اندكش مفيد زيادش كشنده است (غرر الحكم، شماره 2182)  
در اين جا مقصود از سكوت، سكوت مطلق نيست؛ زيرا كه سكوت مطلق از لوازم عقل نيست و افضل از كلام نيست، بلكه منظور از سكوت يعنى سكوت از حرفها و سخنان غير مناسب و بى‏فائده كه كلام در موقع خود، افضل از سكوت است؛ زيرا كه به واسطه كلام، نشر معارف و حقايق دينيّه ونشرآداب شريعت مي شود و خداى تعالى متّصف به تكلّم است و از اوصاف جميله او «متكلّم» است. از اين جهت، در مقابل صمت، تكلّم قرار ندارد، بلكه هَذَر- به فتحتين- را، كه عبارت از هذيان است و تكلّم‏ به چيزهاى بى‏معنى است، قرار دارد.  
پس، آنچه از جنود عقل است و در شرع و عقل مورد تحسين است، سكوت از هذيان و هذر است و البته اين سكوت و حفظِ زبان از لغو و باطل، از فضايل و كمالات انسانى است؛ بلكه اختيار زبان را داشتن و اين مار سركش را در تحت اختيار درآوردن از بزرگترين هنرمندى‏ها است كه كمتر كسى مى‏تواند به آن موفق شود و اگر كسى داراى چنين قدرتى شد، از آفات و خطرات بسيارى محفوظ ماند. (امام خمينى‏؛شرح حديث جنود عقل و جهل‏،مؤسسه تنظيم و نشر آثار امام خمينى قدس سره‏،چاپ اوّل، بهار 1377 ، ص386)  
در زمينه تأثير سکوت در تعميق تفکّر و استوارى عقل، از رسول خدا(ص)نقل شده که فرمود:  
« هنگامى که مؤمن را خاموش ببينيد به او نزديک شويد که دانش و حکمت به شما القا مى کند، و مؤمن کمتر سخن مى گويد و بسيار عمل مى کند، و منافق بسيار سخن مى گويد و کمتر عمل مى کند.» (بحارالانوار، جلد 75، صفحه 312.)  
از امام اميرالمؤمنين(ع) آمده است: «بسيار خاموشى برگزين تا فکرت زياد شود، و عقلت نورانى گردد، و مردم از دست (و زبان) تو سالم بمانند!» (ميزان الحکمه، جلد 2،صفحه 1667، شماره 10825)  
از بعضى از روايات استفاده مى شود که يکى از مهمترين عبادات سکوت است; از جمله، در مواعظ پيامبراکرم(ص) به ابوذر مى خوانيم: « چهار چيز است که تنها نصيب مؤمن مى شود، نخست سکوت است که سرآغاز عبادت مى باشد ...» (ميزان الحکمة، مادّه صمت، حديث 10805.)  
از علىّ بن موسى الرّضا(ع) روايت شده: سکوت نه تنها از اسباب علم و دانش است، بلکه راهنما به سوى هر خير و نيکى است; فرمود: « سکوت درى از درهاى دانش است، سکوت محبّت مى آورد، و دليل و راهنماى همه خيرات است.» (اصول کافى، جلد 2، صفحه 113)  
يکى از آثار مثبت سکوت، آراسته شدن به زيور و قار است. همان گونه که در حديثى از اميرمؤمنان على(ع) مى خوانيم: «سکوت لباس وقار برتو مى پوشاند و مشکل عذر خواهى را از تو بر مى دارد!» (غرر الحکم، شماره 1827.)  
فردوسي خاموشي و کم سخني را مي ستايد و براي آن منافع بي شماربرمي شمرد. از نظر حکيم خاموشي پيرايه اي است که پوشاننده عيب هاست. وي دراين باره مي گويد:  
زدانش چو جان تو را مايه نيست  
به ازخامشي هيچ پيرايه نيست  
حضرت آيت الله بهاء الديني فرمودند: من سيزده ساله بودم، سيدي در کوه خضر مي نشست که به او مي گفتند:سيد سکوت. بيست سال بود که حرف نمي زد.  
من با بعضي بچه ها رفته بوديم کوه خضر و او را ديديم. شخصي از روستائي آمد گفت: مريض داريم او را دعا کنيد!سيد با حرکات دست و اشاره به او تفهيم کرد که مريض خوب شد، بعد معلوم شد که مريض خوب شده است! همچنين مثل اينکه فهميده بود ما بچه ها گرسنه هستيم با اشاره دست به ما بچه ها فهماند که در فلان منطقه پائين کوه دارند اطعام مي کنند، برويد بخوريد، ما رفتيم پائين به همان مکاني که آدرس داده بود، ديديم در يک باغي آش پخته اند و به مردم مي دهند.  
پس از بيان اين مطلب آيت الله بهاالديني فرمودند: بزرگان هم به او سر مي زدند.  
عرض شد : آقا اين سيد سکوت را که فرموديد بزرگان هم پيش او مي رفتند، چه سري داشت؟! آقا راز مقام و رتبه سيد سکوت چه بود؟ آقا دستشان را بردند به طرف لبشان و فرمودند: در آتش را بسته بود و چيزي در کفش نهاده بودند.! خدا شاهد است الان مردم خيلي دست کم گرفته اند آبرو بردن را.

کم حرفي افراطي:  
پرحرفى خصلت نكوهيده‏اى است و حتى‏الامكان تا ضرورتى پيش نيايد، نبايد به سخن گفتن مبادرت ورزيد؛ اما گاهى افراد در زمينه كم‏حرفى و سكوت، زياده‏روى مى‏كنند. كم‏حرفى و سكوت بيش از حد نيز به تدريج از انسان يك موجود عبوس و منزوى مى‏سازد. همانطور كه پرحرفى مذموم است سكوت بى‏مورد نيز مذموم مى‏باشد. برخى به عنوان كم‏حرفى و سكوت، از ارتباط با ديگران احتراز مى‏كنند و كم‏كم به انزوا كشيده مى‏شوند؛ در حالى‏كه لازمه همكارى و تعاون، برخورد گرم و صميمى با ديگران است.

سخن و سکوت حکيمانه:  
سخن و سکوت هر دو بايد از سر تامل و تفکر باشد. بنابراين هماره بايستي سخنان فصيح و بليغ را بر زبان جاري ساخت و حکيمانه و عالمانه و مدبرانه و سنجيده و حساب شده و با درايت سخن گفت.  
حق تعالي در کتاب نفيس و مقدس خويش قرآن کريم سخن لغو و بيهوده و چرند و پرند را نکوهيده و مورد سرزنش و ملامت قرار داده و همگان را از آن پرهيز داده است. مومنان واقعي و انسان هاي والا و ارزشمند و شريف و باوقار و ديانت و عاقل را کساني مي داند که "وعن الغوهم معرضون" آنان از لغو و بيهوده گويي اعراض مي نمايند.  
در عظمت و ضرورت سخن حق و منطقي و ارزشمند "آشيلوس" مي گويد: « حرف، پزشک روح بيمار است.» "هابز" مي گويد: « حرف، پيشخوان مرد عاقل است» و "سلون" معتقد است:« کلمات بر دنيا حکومت مي نمايند.»  
خواجه عبدالله انصاري پيرامون اهميت سخن حکيمانه و عالمانه و مدققانه و ضرورت توجه به چنين گوهر ناب و قيمتي مي گويد:« جوينده گوينده است و يابنده خاموش.» گاه و به ويژه آن هنگام که انسان با احمق و نادان و فاقد شعور و دانايي و شخص کم ظرفيت و بدون جنبه مواجه مي گردد و يا احساس مي کند سخن گفتن او به مثابه ي ريختن درّ گرانمايه پيش پاي خوکان و ددان مي باشد و يا سخنگو با وجود احساس مسئوليت و شجاعت، شهامت، جامعيت و قابليت اش احساس غربت مي کند و طرف مقابل را لايق و شايسته ي ادراک حق و حقيقت نمي بيند، در چنين صورتي بنا به فرمايش مولا علي (ع) "الصمت حکمه" يعني سکوت، حکمت است!  
آري ! سکوت حکيمانه و نه هر سکوتي، بلکه آن سکوتي که خود منبع و اقيانوس و معدن سخن است و سرچشمه و تفسير و تاويل و معناي تام و تمام حکمت و رحمت و هدايت مي باشد.  
"علي اکبر دهخدا" چه زيبا و نغز و سنجيده و هنرمندانه گفته است:« حتي با نگاه و اشاره نيز مي توان سخن گفت.» در باب کنترل سخن و کلام و اين که سخنگو و سخنور و دانا و حکيم بايستي سنجيده و حکيمانه حرف بزند و حرف و کلامش زوار در رفته و افسار گسيخته نباشد و او امير سخن باشد و هر حرف و کلامي از مغز و زبان و دل او تراوش نکند و بلکه سازنده بگويد و سخنراني نمايد.  
حکيمي به نام "امام محمد غزالي" چنين گفته است:« سعي کن برده سخنت نباشي، بلکه سخن را زير فرمان خود داشته باشي.» و يا آنجا که مي گويد:« هر کلمه اي که از دهان بيرون مي آيد، مرهمي است که بر زخمي مي رسد يا خنجري است که دلي را مي شکافد يا نسيمي است که درياي احساسات را به تلاطم مي آورد. پيش از سخن گفتن تامل کنيم، شيدايي کلام، مانند نواي موسيقي است که شاهد فکر را دلنشين تر و شورانگيزتر مي کند. سخن شيوا، انديشه را تابان مي کند.»  
از حکيم فرزانه و خداي سخن،" فردوسي" بشنويم که مي گويد:« سخن را بسنج و به اندازه گوي، گوش شنونده هميشه در جست و جوي سخن خردمندانه و حکيمانه است.»  
از جمله مسائل مربوط به خلافت اميرالمومنين(ع) که در نهج البلاغه مطرح شده، سکوت و مداراى آن حضرت و فلسفه صبر و سکوت ايشان است. مقصود از سکوت، ترک قيام و دست نزدن به شمشير است، و الا على از طرح دعوى خود و مطالبه آن و از تظلم در هر فرصت مناسب خوددارى نکرد. امير المومنين(ع) از اين سکوت به تلخى ياد مى کند و آنرا جانکاه و مرارت بار مى خواند:  
« خار در چشمم بود و چشم ها را بر هم نهادم , استخوان در گلويم گير کرده بود و نوشيدم , گلويم فشرده مى شد و تلختر از حنظل در کامم ريخته بود و صبر کردم»  
سکوت على سکوتى حساب شده و منطقى بود نه صرفا ناشى از اضطرار وبيچارگى , يعنى او از ميان دو کار بنا به مصلحت يکى را انتخاب کرد که شاق تر و فرساينده تر بود, براى او آسان بود که قيام کند و حداکثر آن بود که بواسطه نداشتن يار و ياور خودش و فرزندانش شهيد شوند، شهادت آرزوى على بود و اتفاقا درهمين شرايط است که جمله معروف را ضمن ديگر سخنان خود به ابوسفيان فرمود:  
« به خدا سوگند که پسر ابوطالب مرگ را بيش از طفل پستان مادر را دوست مى دارد » (نهج البلاغه , خطبه 5), على با اين بيان به ابوسفيان و ديگران فهماند که سکوت من ازترس مرگ نيست، از آن است که قيام و شهادت در اين شرايط بر زيان اسلام است نه به نفع آن .  
حضرت على خود تصريح مى کند که سکوت من حساب شده بود، من از دو راه آن را که به مصلحت نزديکتر بود انتخاب کردم. « در انديشه فرو رفتم که در ميان دو راه کدام را برگزينم؟ آيا با کوته دستى قيام کنم يا بر تاريکي کور صبر کنم، تاريکي اى که بزرگسال در آن فرتوت مى شود و تازه سال پير مى گردد و مؤمن در تلاشى سخت تا آخرين نفس واقع مى شود، ديدم صبر بر همين حالت طاقت فرسا عاقلانه تر است پس صبرکردم در حاليکه خارى در چشم و استخوانى در گلويم بود.» (نهج البلاغه , خطبه 3 )

راهکار درمان پرحرفي:  
مهمترين اموري كه مي تواند ما را در كنترل زبان و پرگويي ياري كند عبارتند از:  
1. توجه جدي به خطرات زبان. براي پرهيز از خطرات هر موجود خطرناك، قبل از هر چيز توجه كامل به خطرات آن لازم است. هر روز صبح كه انسان از خواب بيدار مي شود بايد به خود توصيه كند كه بايد مراقب خطرات زبانش باشد. زيرا اين عضو مي تواند انسان را به اوج سعادت يا خاك ذلت و شقاوت بكشاند. در حديثي از پيامبر اسلام(ص) چنين آمده است: هنگامي كه فرزندان آدم صبح مي كنند تمام اعضاي بدن به زبان هشدار مي دهند و مي گويند تقواي الهي را در مورد ما رعايت كن، چرا كه اگر تو به راه راست بروي، ما نيز به راه راست مي رويم و اگر تو به راه كج بروي ما نيز به راه كج مي رويم. [اخلاق در قرآن، آيه ا... مكارم شيرازي، ج 1، ص 319]  
2. از طرف ديگر توجه به اهميت و ارزش و آثار سكوت در روايات پيشوايان دين و طبيبان روح و جان انسان را از پرگويي نگه مي دارد. هر قدر انسان كمتر سخن بگويد، لغزش هاي او كمتر است و هر قدر بيشتر سكوت كند، سلامت او بيشتر است. علاوه بر اين تمرين و تجربه سكوت سبب مي شود كه انسان زبانش را در اختيار خود بگيرد و از طغيان و سركشي آن بكاهد و به اين ترتيب به جايي مي رسد كه جز حق نگويد و جز به رضاي خداوند سخن نراند. بايد توجه داشت كه مراد سكوت مطلق نيست چون بسياري از مسائل مهم زندگي اعم از معنويات و ماديات و عبادات و فرا گرفتن علوم و فضايل و اصلاح در ميان مردم، از طريق سخن گفتن است، بلكه منظور قله الكلام يعني كم سخن گفتن، يا به تعبير ديگر خاموشي در برابر سخنان فساد انگيز يا مشكوك و بي محتوا و مانند آن است.  
در حديثي از اميرالمومنان(ع) مي خوانيم: كسي كه سخن بسيار بگويد خطا و لغزش او فراوان مي شود و كسي كه خطا و لغزشش فراوان گردد حياء او كم مي شود و كسي كه حيائش كم شود، پرهيزگاري اش كم مي شود و كسي كه ورعش كم شود، قلبش مي ميرد و كسي كه قلبش بميرد، داخل آتش دوزخ مي شود. [نهج البلاغه، كلمات قصار 349]  
در حديثي جامع و جالب از اميرمومنان(ع) مي خوانيم: اگر دوست داري از سلامت نفس برخوردار شوي و عيب ها و كاستي هايت پوشيده بماند، كمتر سخن بگوي و بيشتر خاموش باش تا فكرت قوي و قلبت نوراني گردد. [تصنيف غررالحكم، ص 216، ش 4252]  
3. داشتن حالت مراقبه نسبت به همه اعمال به ويژه گفتار و فعاليت هايي كه توسط زبان انجام مي گيرد و محاسبه و حسابرسي در هنگام خواب و در پايان فعاليت هاي روزانه عاملي مهم در كنترل زبان و بازداشتن آن از پرگويي است. كنترل دايم بر گفتار و سخنان هم چون پاسباني كه با چشم باز و حواس جمع مواظب اعمال مجرمان است و فعاليت هاي آنها را شديدا تحت نظر دارد و سپس حسابرسي و رسيدگي به پرونده اعمال زبان در طول روز، موجب مي گردد كه به تدريج گفتار انسان تحت كنترل درآيد و پرگويي انسان مهار گردد. بايد با تمرين و تكرار و مراقبه و محاسبه مي توان از پرگويي زبان و آفات آن جلوگيري كرد. اگر انسان متوجه و بيدار باشد و مراقب اعمال و گفتار خود باشد و كلام خود را سبك و سنگين نمايد و عواقب و آثار آن را بسنجد و قبلا درباره آن انديشه كند و سپس آن را بر زبان آورد و اگر از روي غفلت و سهل انگاري گناه و خطايي از زبانش سر زد با محاسبه اعمال، در هنگام خواب و طلب مغفرت و توبه آن را جبران نمايد و كم كم عملا زمينه تكرار آن گناهان را از بين ببرد.  
4. بايد توجه داشت كه منع زبان از پرگويي كاري تدريجي و طولاني است. انساني كه سالها به پرگويي و كنترل نداشتن بر زبانش عادت داشته و اين عمل در او به صورت ملكه درآمده است، نمي تواند يك روزه بر خلاف آن عمل كند، بلكه بايد قرار بر اين بگذارد كه هر روز مقداري از پرگويي اش را كم كند تا به تدريج با تسلط بر زبان و سخنانش بتواند به مقدار لازم و ضروري از زبانش استفاده كند و سخن بگويد.  
براي آگاهي بيشتر ر.ك: اخلاق در قران، آيت الله مكارم شيرازي، ج 1، ص 298، بحث سكوت و اصلاح زبان.

دستورالعمل:  
اكنون به دستورالعمل زير توجه كنيد. توجه به موارد زير به شما كمك مي كند كه به راحتي زبان خود را تحت كنترل خود درآوريد:  
1- هر روز صبح با خود شرط كنيد كه زبان خود را به كنترل خود درآوريد و كمتر سخن بگوييد در طول روز نيز در موقعيت‏هايى كه احتمال خروج از حد معمول حرف زدن است اين مشارطه را به ياد خود آورده در پايان روز نيز به محاسبه عملكرد روزانه خود بپردازيد تا به تدريج تسلط كافى و كاملى بر سخن گفتن خود پيدا كنيد.  
2- ليستى از مضرات پر حرفى را بنويسيد و هر روز آن را مرور كنيد و چند نكته ديگر به آن اضافه كنيد.  
3- ليستى از گناهانى كه به وسيله زبان انجام مى‏شود تهيه كنيد و روز به روز آن را مطالعه و تكميل كنيد  
4- ارزش و اهميت سكوت و كم‏حرف زدن را در لابه‏لاى كتب علمى، اخلاقى و روايات ائمه معصومين(ع) مطالعه كنيد و درباره آنها بيانديشيد.  
5- نكات و احايث و مطالبى كه درباره ترغيب به سكوت و تفكر و تدبر وجود دارد يادداشت كنيد و هر روز آن را كامل كنيد.  
6- سعى كنيد بيشتر شنونده باشيد تا گوينده و از زمان كوتاه شروع و روز به روز به مقدار آن بيافزاييد.  
7- سعى كنيد در مورد هر كارى نظر ندهيد بگذاريد بيشتر ديگران نظر بدهند.  
8- با اساتيد، بزرگان و افراد باتجربه‏اى كه قابل اعتماد و احترام شما هستند بيشتر رفت و آمد كنيد و از آنها الگو بگيريد  
9- دوستان متين و كم‏حرف را به عنوان رفقاى صميمى خود انتخاب كرده و با آنها بيشتر رفت و آمد كنيد.در صورت امكان، هم‏اتاقى‏هاى حليم و كم‏حرف را انتخاب كنيد.  
10- هر بار كه نتوانستيد جلوى پرحرفى خود را بگيريد به گونه‏اى خود را جريمه و يا تنبيه كنيد ميزان تنبيه بايد متناسب با خطا باشد مانند اين كه براى هر خطا يك صدقه يا روزه قرار دهيد.  
11- هر بار كه موفق شديد جلوى پر حرفى خود را بگيريد به گونه‏اى خود را تشويق كنيد  
براي شما ارزوي موفقيت در تمام مراحل زندگي داريم

سيد مصطفي علم خواه

<http://akhlagh.porsemani.ir/content/%D9%BE%D8%B1%D8%AD%D8%B1%D9%81%D9%8A-%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%B9-%D8%AE%D9%88%D8%AF%D8%B3%D8%A7%D8%B2%D9%8A>