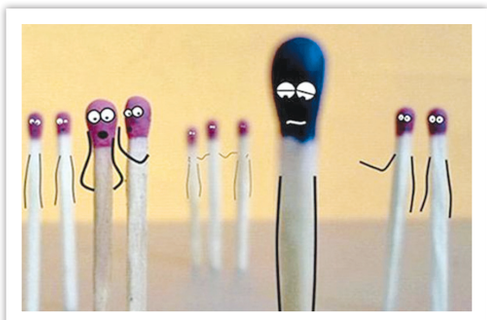
قصه زندگی

### ۲ حکایت از تبعات ناگوار غیبت و تهمت

# مصیبت سخن‌چینی

داستان‌ها و حکایت‌های بسیاری درباره تبعات و خسارات غیبت کردن و تهمت زدن، هم برای خود فرد غیبت‌کننده هم برای دیگران وجود دارد که همگی بر زیان‌های جبران‌ناپذیر این رفتار مذموم صحه می‌گذارد.
در حکایات آمده است: فردی از دوستش بابت غیبت و تهمتی که به او زده بود، حلالیت طلبید.
او گفت به یک شرط قبول می‌کنم که یک بالش پَر را کنار جاده روستا روی دست بگیری و هنگامی که باد می‌وزد آن را با خنجر پاره کنی و در معرض باد بایستی تا تمام پرها را ببرد.
آن شخص آمد و گفت این کار را انجام دادم. دوستش گفت: حالا برو پرها را



جمع کن. وی رفت و بعد از مدتی آمد و گفت هر چه گشتم و از دیگران هم کمک گرفتم، نیمی از پرها را نیافتم.
دوست حکیم و دانایش گفت: غیبت و تهمت مانند این پرها پخش می‌شود و قابل جبران نیست.
در حکایت دیگری درباره نتایج ناگوار سخن‌چینی و غیبت آمده است:
شخصی برای خرید غلام به بازار برده فروشان رفت. عبدی را به او نشان دادند و گفتند: این برده هیچ عیبی ندارد، جز آنکه سخن‌چین است.
او پذیرفت و عبد را با آن عیب خریداری کرد و به منزل برد. بعد از گذشت چند روز آن عبد به همسر مولای خود گفت: شوهرت تو را دوست نمی‌دارد و می‌خواهد زن دیگری بگیرد، اگر بخواهی من او را برایت سحر می کنم به شرط آنکه چند تار از موهای او را برایم بیاوری؟
زن گفت: چطور موی او را برایت بیاورم؟
غلام گفت: وقتی که خوابید با تیغ مقداری از موهایش را قطع کن و بیاور تا کاری کنم که به تو علاقه‌مند شود!
سپس نزد شوهر او رفت و گفت: زن تو دوستی پیدا کرده و می‌خواهد تو را به قتل برساند، مواظب باش تا قضیه را بفهمی.
مرد خود را بخواب زده بود که زن با تیغ وارد شد. مرد به گمان اینکه او قصد قتلش را دارد از جا برخاست و زن را به قتل رسانید.
اقوام زن که از قضیه مطلع شدند، همگی آمدند و شوهر را به قتل رساندند.
قبیله آن مرد هم به مقابله با اقوام زن پرداختند و جنگ و جدال و قتل و خونریزی بین دو طایفه به راه افتاد و تا مدت‌ها خصومت و درگیری بین آنها وجود داشت.

سبک رفتار

> با خودخلوت کنیم و صادقانه گفت‌وگوی درونی داشته باشیم. مشکل کجاست؟ چرا جایی که باید محترمانه و قاطعانه صحبت کنیم، سکوت اختیار می کنیم؟ بهتر نیست روش خود را تغییر دهیم؟ ضمن اینکه خوب است انتقادپذیر باشیم، اما در برخی شرایط سکوت در برابر انتقاد یا صحبت ناحقی که از ما شده به معنی پذیرفتن بی‌چون و چرای آن است و گله‌مندی و به اصطلاح عامیانه پشت سر گفتن، دردی را دوا نمی کند

### چرا پشت سر دیگران حرف می‌زنیم؟

# وقت را با غیبت‌کردن هدر ندهید

■ مینا محمددوست

**غیبت کردن یک رفتار ناپسند است؛ چه از جنبه دینی و چه از جنبه فرهنگی و پیامدهای روانشناختی. هیچ جا این موضوع به شکل یک عمل پسندیده شناخته نشده است. پس چه چیزی باعث می‌شود ضمن اینکه می‌دانیم غیبت کردن، اشتباه است، باز در بسیاری موارد این کار را انجام می‌دهیم. به طور کل در رفتارشناسی در پس هر آنچه انسان انجام می‌دهد، عوامل متعدد و بی‌شماری تأثیر گذارند، مواردی که گاه ریشه در گذشته‌ها دارند. اما این هرگز بدان معنا نیست که مهر تأیید بر بسیاری از کارها بزنیم. ما در برابر هر کردار و رفتار خود به شدت مسئولیم. مخصوصاً در نظر داشته باشیم، حرف‌های ما، صرفاً کلمات خنثی نیستند. هر واژه بار معنایی و هیجانی خاصی دارد. بی‌ربط نیست که از کلمات نامناسب به عنوان «زخم زبان» یاد می‌کنند. چون حرف‌ها می‌توانند نتایج بسیار مخرب مانند یک زخم، بر زندگی یا روحیه فرد بگذارند حتی ممکن است ناراحتی و رنج یک جمله، گاه تا سال‌ها دامن‌گیر روان افراد باشد. پس به حکم انسان بودن همیشه باید مراقب آنچه بر زبان می‌رانیم باشیم؛ غیبت کردن متأسفانه یکی از صحبت‌های رایج است که نتیجه‌ای کمتر از زخم زبان ندارد.**

## ۱ چه اتفاقی هنگام غیبت کردن می‌افتد؟

ما به وقت غیبت کردن معمولاً ویژگی‌های ناخوشایند افراد را با دید پر از لغزش خودمان به شکلی هیجانی، با قضاوت یکطرفه، اکثراً غیرمنصفانه و با اغراق عنوان می کنیم. اصلاً در نظر بگیریم منصفانه و بدون اغراق هم باشد! اما چه پیامدی داشته و چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا مسئله حل می‌شود؟ خیر! فقط به صورت مقطعی کمی سبک می‌شویم! چرا؟ چون جایی حس کردیم در حقمان اجحاف شده، خب طبیعی است! زیرا زندگی گره خورده با ناکامی‌هاست. همه چیز همیشه طبق میل ما نیست! دلخور شدیم! یا حس ناامنی از صحبتی در سر تا پای وجود خود حس کردیم! یا حسادت کردیم! و به دلایل مختلف نتوانستیم از خود دفاع کنیم. شاید هم اعتماد به نفس لازم را برای کاری نداشتیم. حالا با غیبت کردن روان ما درصدد تخلیه این بار هیجانی منفی برآمده است. مسئله این است که ما رو در رو نتوانستیم یا فرصت نداشتیم از آنچه حق مسلم خود می‌دانیم دفاع کنیم، پس حالا روان ما از ترفندی به ظاهر کم‌خطرتر استفاده می‌کند. پشت سر دیگران عیب‌جویی و از خود دفاع می‌کنیم. نفس این کار یک روش غیرجرئت‌مندانه است، چون به دلیلی در موقعیتی، صریح و شفاف نتوانستیم حرف خود را بگوییم. در واقع از این کار اجتناب کردیم. غیبت کردن یک نبرد گفتاری ناعادلانه است، چون حریف در میدان حضور ندارد. همچنین بسیاری از صحبت‌ها برداشت ما از قضیه است نه لزوماً واقعیت.

## ۲ آیا غیبت کردن مشکلی را حل می‌کند؟

سؤال اساسی در مورد این رفتار این است که آیا همانطور که گفته شد، غیبت کردن مشکلی را حل می‌کند؟ برفرض مدت‌ها پشت سر کسی عیب‌جویی کنیم. نق بزنیم و ایراد بگیریم. آیا کار مثبتی از پیش برده ایم؟ «هرگز». قطعاً وقتی این صحبت‌ها به گوش فرد برسد، اوضاع به طور حتم ناراحت‌کننده‌تر می‌شود و چقدر تأسف بار که زمان با ارزش ما با چرخه‌ای از حرف‌های بیهوده سپری شود! از طرفی مخصوصاً برای کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، این عمل جنبه عادت پیدا می‌کند. یک عادت و اعتیاد منفی! با این عادت فرد فرصت روبه‌رو شدن با مشکل را از خود گرفته و از راه‌حل دور می‌شود. جرئت ابراز وجود، دفاع منطقی از آنچه انجام داده را از خود سلب و همیشه مثل یک شخص منفعل رفتار می‌کند.
جریان به اینجا ختم نمی‌شود! افرادی که نمی‌توانند رو در رو، حرفشان را بگویند، معمولاً یک وجه مشترک کلی با هم دارند. بله، آنها به شکل افراطی خشم درونی را تجربه می‌کنند. شاید شما هم افرادی را دیده باشید که در ملاقات با برخی، با روی به ظاهر باز از وی استقبال می‌کنند، همنشین و همکلامش می‌شوند، اما به محض اینکه از او فاصله می‌گیرند با عصبانیت شروع به عیب‌جویی می‌کنند! مشخص است که خشمی آزارشان می‌دهد. حالا با دیدن چنین رفتاری چه احساسی در شما به وجود می‌آید؟ اول اینکه با فرد قابل اطمینانی روبه‌رو نیستم! و روی دیگر سکه، چرا این شخص اینقدر عصبی است؟ زیرا به شکل کلی وقتی فرایندی با بار هیجانی منفی، به شکل حل نشده در ذهن باقی بماند، با گذشت زمان مشکل‌آفرین است، آرامش را از فرد می‌گیرد. چه بسیار ناراحتی‌های دستگاه گوارش، سردردهای عصبی و هزاران ناراحتی دیگر که محققان ریشه آن را در مسائل حل نشده روانی می‌دانند. بنابراین غیبت کردن، اصلی بر پایه حل مسئله ندارد. پس نکته مثبتی به همراه آن نیست که برای مان به ارمغان آورد. حالا آیا بهتر نیست رفتار دیگری جایگزین کنیم؟

## ۳ وقتتان با غیبت کردن به هدر می‌رود

همه شنیده‌ایم وقت طلاست! اگر ارزش وقت مشابه طلا باشد، ارزش وجودی ما حتی با کمیاب‌ترین عناصر شناخته شده در عالم هم قابل قیاس نیست! یعنی ما دو فاکتور بی‌نظیر داریم. انتخاب با ماست. اینکه از عمری که در حال گذر است و گنجینه درون خود به چه نحوی استفاده کنیم. آیا حیف نیست، زمان را با جریانی بگذرانیم که هیچ نفعی برایمان ندارد؟ اگر غیبت کردن، گره مشکل شما را باز می‌کند به این کار ادامه دهید! اما می‌دانیم قطعاً چنین نیست. پس در مرحله اول این کار را متوقف کنیم.

## ۴ حرفتان را رو در رو بزنید

با خود خلوت کنیم و صادقانه گفت‌وگوی درونی داشته باشیم. مشکل کجاست؟ چرا جایی که باید محترمانه و قاطعانه صحبت کنیم، سکوت اختیار می‌کنیم؟ بهتر نیست روش خود را تغییر دهیم؟ ضمن اینکه خوب است انتقادپذیر باشیم، اما در برخی شرایط سکوت در برابر انتقاد یا صحبت ناحقی که از ما شده به معنی پذیرفتن بی‌چون و چرای آن است و گله‌مندی و به اصطلاح عامیانه، پشت سر گفتن، دردی را دوا نمی‌کند. پس یادمان باشد دفعه بعد که در شرایطی اینچنینی قرار گرفتیم، به جای سکوت صحبت کنیم. اگر فکر می‌کنیم اعتماد به نفس این کار را نداریم، روی این بخش از شخصیت خود کار کنیم. اگر خجالت کشیدن مشکل ماست، آن را به مرور حل کنیم. اما بی‌تفاوت و راکد نمانیم. با توجه به پیامدهای غیبت، به نظر این رفتارها خردمندانه‌تر است.

## ۵ در تعامل‌های خود تجدیدنظر کنید

گاه پیش می‌آید طرف صحبت ما فردیست که حتی در قبال جواب‌های منطقی متین، واکنش‌های تند و غیرمنطقی دارد. بهتر است حتی‌الامکان، به خاطر آسودگی خاطر خود، معاشرت با چنین اشخاصی را به شکل کامل قطع کنیم یا به حداقل برسانیم. یادمان باشد بسیاری در بند دردهای خویشند، ما بنا نیست آنها را تغییر بدهیم. مگر خود بخواهند و از فرد متخصص کمک بگیرند. اینجا وظیفه ما حفاظت از سلامت روان خودمان است. به رفتار دوستان خود دقت کنیم. آیا آنها اهل غیبت کردن هستند؟ اگر چنین است، شاید بهتر باشد تجدیدنظر درمراوده‌هایمان داشته باشیم.
به خاطر بسپاریم معمولاً کسانی که عادت به این کار دارند، هدف خاصی در زندگی ندارند. گاه فقط برایشان مهم است وقتشان بگذرد، چطور گذراندن وقت زیاد مهم نیست. حواسمان باشد ما درگیر این صفت آنها نشویم.
بسیارند جمع‌ها و دوستانی که بودن در کنارشان، مشابه استراحت کنار چشمه‌ساری است که هم مایه آرامش هستند و هم با گفتار و رفتارشان به آموزه‌های ارزشمند شما اضافه می‌کنند و در مقابل چه بسا، بودن در کنار کسانی مسبب بد شدن «حال» ماست. به یاد داشته باشیم بیشتر وقت‌ها کسی ما را وادار به معاشرت نمی‌کند. ما انتخاب‌کننده هستیم.

> افرادی که نمی‌توانند رو در رو حرفشان را بگویند، معمولاً یک وجه مشترک کلی با هم دارند. آنها به شکل افراطی خشم درونی را تجربه می‌کنند. شاید شما هم افرادی را دیده باشید که در ملاقات با برخی، با روی به ظاهر باز از وی استقبال می‌کنند، همنشین و همکلامش می‌شوند، اما به محض اینکه از او فاصله می‌گیرند با عصبانیت شروع به عیب‌جویی می‌کنند!

## ۶ ما نقطه آغاز تغییر مثبتیم

به شکل قراردادی برای خود برنامه‌هایی داشته باشیم که ضمن آن مثلاً مدتی عهد کنیم که هرگز غیبت نکنم. البته این تمرین به مرور و با ممارست جزو ویژگی شخصیتمان می‌شود. به خاطر بسپاریم هر آنچه در آموزه‌های دینی ما هست، رابطه تنگاتنگی با سلامت روان و آرامش دارد. منطق حکم می‌کند در موردشان بیندیشیم و رفتار درست را انتخاب کنیم.
در نهایت همیشه مد نظر داشته باشیم زندگی بسیار زودتر از آنچه فکر کنیم در حال گذر است. باعث تأسف است که اوقات بی‌بازگشت، بیهوده سپری شوند. پس بهتر است خود را از مدار بیهوده برخی گفتارها و رفتارها خارج کنیم. تمرکز و انرژی ذهنی را به روی نکات مثبت و اهداف بگذاریم. به توصیه‌های دینی و اخلاقی توجه کنیم که بسیاری ریشه در عوامل خودشناسی و خودشکوفایی دارند. عادات مثبت مثل کتاب خواندن، ورزش و کلاس‌های مهم آموزشی بسته به روحیات را پرورش دهیم.
همینطور به عللی که ما را به این عادت کشانده است، فکر کنیم و درصدد رفع نکات منفی خود باشیم. هیچ گاه برای تغییر مثبت دیر نیست. همین حالا می‌تواند نقطه آغازی برای قدم گذاشتن در مسیر رشد باشد. یادمان باشد کمک گرفتن در مشکلات و مشورت از افراد آگاه و متخصص لازمه زندگی پیچیده امروز است و ما نقطه آغاز این تغییر مثبتیم.

*مشاور و روانشناس

سبک تربیت

### فرزند شما در زندگی از چه کسانی پیروی می‌کند؟

# حواسمان به الگوهای جوانان باشد

■ اکرم آشتیانی

**خلقت و آفرینش آدمی به گونه‌ای است که همیشه کمال‌گرا بوده و به دنبال بهترین‌ها می‌باشد. کمال واقعی و عینی آدمی نیز از طریق به کارگیری استعدادها، رفتارها و عملکردهای او امکانپذیر است. هر انسانی به صورت آگاهانه و کاملاً اختیاری می‌تواند با رفتار و عملکرد خود به کمال واقعی برسد. بر همین سیاق در سرشت انسان غرایز و استعدادهای فراوانی نهفته شده است تا با رشد و شکوفایی آنها در موقعیت‌های گوناگون برای زندگی خود تابلوهای شاهکارانه‌ای خلق کند. انسان از طریق به کارگیری استعدادها و توانایی‌های خود و با استفاده از روش‌های مناسب از نیروها و غرایز درونی خویش همیشه می‌تواند راه مطلوب را پیدا کند و از تمام مراحل زندگی خویش بهترین و شایسته‌ترین استفاده ممکن را ببرد. در این رابطه انسان با الگوپذیری از افراد موفق می‌تواند برای خود الگوی مناسبی پیدا کند. الگوپذیری در آدمی به خصوص در میان قشر جوان از نکات مهمی است که می‌تواند زندگی هر شخص را متحول و دستخوش تغییر کند.**

■ **تغییر مسیر الگوبرداری جوانان**

در گذشته‌های نه چندان دور جوانان معمولاً به خانواده خود اعم از پدر، مادر و در بعضی مواقع به خواهر و برادر خود تأسی می‌کردند. عمدتاً مدپذیری و الگوبرداری از خانواده داشتند، اما امروزه با توجه به شرایط متأثر از گسترش جوامع بشری، فراگیر شدن وسایل ارتباطی و محیط‌های مجازی و در بعضی مواقع که در اکثر خانواده‌ها به وفور دیده می‌شود و آن جدایی جوانان از محیط خانواده و در یک کلمه جدایی فرزندان از کانون گرم خانواده است، روند و کانال الگوپذیری جوانان تغییر کرده و بسیاری نیز از گروه همسن و سالان خود الگوبرداری می‌کنند و آنها را بیشتر قبول دارند. گاهی این الگوبرداری به حدی شدید و قوی است که حتی در مکالمات روزمره و صحبت کردن آنان تأثیرگذار بوده است و این برای جوان حکم سم را دارد.

■ **تنوع الگوبرداری در حوزه‌های مختلف**

اینکه جوانان بتوانند برای خود در زندگی الگوی مناسب و خوبی را انتخاب کنند کمک و همیاری والدین را می‌طلبد. الگوپذیری یکی از توانمندی‌های مهم در زندگی هر فردی است که در عین حال ریشه در ذات و نهاد آدمی دارد. شیوه الگوپذیری در هر انسانی می‌تواند متفاوت و منحصربه‌فرد باشد و همچنین در زندگی فردی و اجتماعی هر شخصی می‌تواند تأثیرات متفاوت و مختلفی به جای بگذارد.
الگوپذیری در جوانان می‌تواند در حیطه‌ها و زمینه‌های مختلف باشد. بعضی از جوانان از لحاظ دینی و مذهبی فردی را الگو و سرمشق خود قرار می‌دهند تا از طریق او و سرمشق گرفتن از او خود را به هدف برسانند و کسی که از لحاظ دینی الگوپذیری انجام می‌دهد در حقیقت از طریق او می‌خواهد به فضایل انسانی و سجایای اخلاقی دست پیدا کند.
گاهی جوانان از فردی الگوبرداری می‌کنند که زمینه هماهنگ شدن با جامعه و اجتماع را برای خود میسر کنند و این الگوپذیری می‌تواند در بسیاری زمینه‌های دیگر باشد.

■ **آسیب‌های الگوبرداری اشتباه**

گاهی یک الگوپذیری اشتباه می‌تواند موجب آسیب رساندن به جوان شود و این آسیب می‌تواند از لحاظ اجتماعی، فرهنگی و حتی در قدرت تصمیم‌گیری فرد نقش داشته باشد.
الگوپذیری به معنی تابعیت و پیروی از یک مدل واحد و عینی است که شخص برای خود انتخاب می‌کند، البته این پیروی و نمونه‌برداری کردن در تمام مراحل زندگی به چشم می‌خورد اما در دوران جوانی بیشتر و مشهودتر است و خود را مشهودتر نشان می‌دهد. الگوپذیری و به دنبال مد و مدگرایی رفتن در جوانان یک رفتار کاملاً اجتماعی است که می‌تواند باعث تغییر سلایق و فرهنگ جامعه شود. این تغییر سلایق گاهی با کلیت خانواده تناقض دارد.
وقتی جوان بدون هیچ کنکاش و پرس و جویی از فردی تبعیت می‌کند و او را الگوی خود قرار می‌دهد، این می‌تواند آسیب‌های اجتماعی و به دنبال آن آسیب‌های فردی به همراه داشته باشد. جوان حتی با شخصیت فرد برگزیده‌اش همانندسازی می‌کند یعنی دوست دارد از هر لحاظی خود را شبیه او سازد. مثلاً خود را شبیه یک هنرپیشه، خواننده و... کند و در هر زمینه‌ای بی قید و شرط و کورکورانه از او تقلید و الگوبرداری کند. بی‌تردید اگر این الگوبرداری غلط باشد، تبعات منفی بسیاری برای جوانان خواهد داشت.

■ **کمک به جوانان برای الگوبرداری صحیح**

الگوبرداری در دوران کودکی گاهی می‌تواند ناآگاهانه و تقلیدی و حتی از روی اجبار باشد که اکثر مواقع هم والدین به جواب مطلوب از طرف فرزند خود نمی‌رسند. مثلاً دیده شده است والدین کودکان خود را اجبار می‌کنند که از فلانی و فلان شخصی که خود والدین دوستش دارند و دوست داشته‌اند که شبیه او بشوند و نشده‌اند، تبعیت کنند یا الگوبرداری کنند.
شاید به اجبار و برخلاف نظر کودک این کار صورت پذیرد اما کم کم به حیطه فراموشی سپرده می‌شود یا اینکه الگوبرداری کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود، اما در دوران جوانی این موضوع کاملاً آگاهانه و در اکثر مواقع با تدبیر انجام می‌شود چراکه جوان مطالعه کرده و از تجربیات دیگران و والدین و بزرگ‌ترها بیشتر استفاده می‌کند و اگر به او کمک شود می‌تواند سرمشق و الگوی خوبی را برای خود انتخاب کند.
جوانی هر فردی مهم‌ترین دوران زندگی اوست؛ دوره‌ای که شخصیت او تا حد زیادی شکل گرفته و از لحاظ کمالات نیز به رشد قابل توجهی رسیده است. دوران جوانی همزمان با بدو ورود جوان به جامعه است و او خود را با دریایی از مشکلات و افراد گوناگون مواجه می‌بیند که باید خود را باور داشته باشد و بتواند از فکر و عمل خود به نحو احسن استفاده کند.
بی‌تردید در دوران جوانی افراد سعی می‌کنند خود را بیشتر به دیگران نشان دهند حال می‌تواند از لحاظ فکری یا عملی یا حتی مهارتی باشد. در این دوران جوانان با الگوپذیری از افراد دیگر و فرد مورد علاقه خود می‌خواهند رفتار، منش و عملکرد خود را شبیه او سازند و البته این دیدگاه غیر قابل قبول است و الگوپذیری باید متناسب با عقل و منطق باشد.
جوانان به دنبال این هستند که یک سرمشق و الگویی پیدا کنند تا بتوانند از او الگوبرداری کنند. گاهی اوقات دیده شده است که جوانان ناخواسته و بدون مطالعه از افرادی سرمشق‌گیری می‌کنند که اصلاً مناسب آنان نیست.
بزرگ‌ترها باید به جوانان کمک کنند تا آنان بتوانند سرمشق خوبی برای خود انتخاب کنند.
بی‌تردید الگوبرداری و سرمشق‌گیری باید از افرادی باشد که نزد مردم از مقبولیت اخلاقی و اجتماعی برخوردارند و مشهور به بی‌اخلاقی و فساد نیستند.

> بی‌تردید در دوران جوانی افراد سعی می‌کنند خود را بیشتر به دیگران نشان دهند حال می‌تواند از لحاظ فکری یا عملی یا حتی مهارتی باشد. در این دوران جوانان با الگوپذیری از افراد دیگر و فرد مورد علاقه خود می‌خواهند رفتار، منش و عملکرد خود را شبیه او سازند