

انرژی منفی غیبت کردن به خودمان برمی‌گردد

# غیبت نکنیم انتقاد کنیم

**د**

هیچ کس نمی‌تواند بگوید من فرد کاملی هستم. همه ما در وجودمان نقصان‌هایی داریم اما وجه تمایز ما می‌تواند تلاش برای رفع عیوب موجود باشد. یاد بگیریم به جای صحبت از عیوب دیگران نزد افراد دیگر، انتقادات موجود را به همان فرد منتقل کنیم

**نیره ساری**  
**همه ما این جمله را شنیده‌ایم که اَلغِیْبَةُ اَشَدُّ مِنْ الزُّنَا...!** غیبت یکی از گناهان کبیره است که میزان منع شدن از آن تا جایی است که حتی بالاتر از گناه زنا در نظر گرفته شده است. این آیه هم معروف است که «**ایا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟**» **قرآن در مذمت «غیبت»**، آن را مانند خوردن گوشت برادر مرده توصیف می‌کند و **همان‌گونه که گفته شد در برخی روایات، گناه غیبت بدتر از زنا معرفی شده است.**

■ ■ ■

## حکایت سقراط و ۳ صافی سخن

روزی مردی به دنبال سقراط فیلسوف می‌رود و به او می‌گوید: سقراط گوش کن. من باید برایت بگویم دوست چگونگی رفتار کرد سقراط پاسخ می‌دهد: فوراً حرفت را قطع می‌کنم. آیا حرفی را که می‌خواهی به من بگویی از سه صافی گذرانده‌ای؟ و چون مرد او را با اینام نگاه می‌کرد، اضافه کرد: بله، قبل از سخن گفتن، باید همیشه آنچه را می‌خواهم بگویم از سه صافی بگذرانم. آیا تو دیده‌ای که آنچه تو باید به من بگویی، کاملاً صحیح است؟ مرد پاسخ می‌دهد: نه من آن را از کسی شنیده‌ام. سقراط می‌گوید: باشد! ولی گمان می‌کنم که حداقل آن را از ۳ صافی دوم که خوبی می‌باشند، گذرانده‌ای. آن چیزی را که می‌خواهی برای من تعریف کنی، چیز خوبی است؟ مرد اول تأمل می‌کند و سپس پاسخ می‌دهد: نه، متأسفانه، چیز خوبی نیست، بلکه برعکس، فیلسوف می‌گوید: حالا برویم سراغ صافی سوم. آیا چیزی که می‌خواهی برای من تعریف کنی، برای من مفید خواهد بود؟ مرد پاسخ می‌دهد: «مفید؟ نه دقیقاً!» سقراط می‌گوید: پس راجع به آن دیگر حرفی نزنیم! اگر آن چیزی که می‌خواهی به من بگویی، نه حقیقت دارد، نه خوب است و نه مفید، ترجیح می‌دهم آن را ندانم و حتی به تو توصیه می‌کنم آن را فراموش کنی.

## دایره مفهومی غیبت

در تعریف غیبت می‌گویند سخنی که عیبی از عیوب فرد را افش سازد، خواه این عیب جسمانی، اخلاقی یا حتی در حد اشاره به سخن وی باشد. علمای اخلاق حتی موضوع

## سپیک نگرش

**مرغیبه بامیری**  
 اگر به طرز ی افراطی اهل مثبت فکر کردن باشید، مانع رشد فردی خود می‌شوید، چون تا چیزی خراب نشود، درست‌شدنی در کار نخواهد بود. در قاموس مثبت‌اندیشی مطلق مشکل همیشه انکار می‌شود و وقتی مشکلی در کار نیست، چالشی برای رشد هم نخواهد بود.

■ ■ ■

تا حالا کسبی به شما گفته مثبت‌اندیش باشید؟ این سایت‌ها و صفحات انگیزشی که مدام در گوش تان زمزمه می‌کنند، مثبت‌اندیش باشید و فقط به وجه مثبت کارها و اهداف تان فکر کنید. تمرکز کنید روی شدنی‌ها و تکرار کنید که می‌شود و می‌توانید و عبارت تأکیدی باید بنویسید.

خیلی‌ها تصور می‌کنند مثبت‌اندیش‌ها فقط به پیروزی فکر می‌کنند، خسته نمی‌شوند و ناامیدی اصلاً در وجودشان بی‌معناست. اگر بگوی خسته شدی یا کم آوردی، حتماً تو را سرزنش می‌کنند که «**تمی‌توانم**» مال تو نیست، تو ساخته شدی برای برنده شدن، برای به اوج رسیدن. این مثبت‌ها بدون اینکه متوجه شوید شما را الوده به سم می‌کنند. شما پیش از آنکه تفکری مثبت یا منفی داشته باشید، یک انسان هستید. انسان هم خوش‌خته هم کم می‌آورد و هم گاهی از عالم و آدم بیزار و نومید می‌شود. بعضی وقت‌ها باید کاری نکرد و به مغز و جسم استراحت داد. می‌شود اشتباه کرد یا مثل آدم‌های معمولی غمگین و ناراحت شد. شما تراکتور و ماشین تولید کننده شادی نیستید که مداماً بخواهید

رافرات از آشکار ساختن عیوب می‌دانند و معتقدند صحبت از خوبی در حالتی که شخص ناراضی از بیان آن داشته باشد هم غیبت است. جدا از موضوع دوم که خودسازی در حد کمالی می‌خواهد اما همان مبحث اصلی آشکار ساختن عیوب کسی در غیاب وی مصداق بارز غیبت کردن است.

در اخلاق اسلامی فرد غائب همچون مرده‌ای است که قدرت بر دفاع از خویش ندارد و هجوم بردن بر کسی که قادر بر دفاع از خویش نیست، بدترین نوع ناجوانمردی تلقی می‌شود.

## انرژی منفی غیبت

ما موجوداتی هستیم که سراسر انرژی داریم و می‌گیریم. در واقع همه ما به منبع انرژی متصل هستیم و حتی اگر پشت یک نفر به چیزی منفی راجع به او اشاره کنیم، انرژی بد به سمت آن فرد جریان می‌یابد و ارتعاش منفی در او احساس می‌شود، همچنین ناخودآگاه انرژی و جو منفی را به خود ما باز می‌گرداند و ما برای همیشه در این دایره می‌مانیم. مهم‌تر از همه، اگر می‌خواهیم همیشه در ارتعاش بالا بمانیم، باید از گفتن چیزهای بد در مورد دیگران دست برداریم. مراقب کلمات خود باشیم، زیرا بر فرکانس انرژی ما تأثیر می‌گذارد. غیبت کردن هرگز به کسی کمک نمی‌کند، فقط باعث منفی شدن ذهن و محیط اطراف می‌شود.

هر زمان که حتی به صورت مخفیانه در مورد کسی حرف بزنیم، بلافاصله شروع به انتشار انرژی منفی خواهیم کرد

هر زمان که حتی به صورت مخفیانه در مورد کسی حرف بزنیم، بلافاصله شروع به انتشار انرژی منفی خواهیم کرد

هر زمان که حتی به صورت مخفیانه در مورد کسی حرف بزنیم، بلافاصله شروع به انتشار انرژی منفی خواهیم کرد



زشتی بر زبان می‌آوریم، بلافاصله شروع به انتشار انرژی منفی می‌کنیم. در مورد کسی حرف زدن به صورت ناخوشایند یا همان غیبت کردن بسیار برای ما ارتعاش بدی دارد. زمانی که فرد قصد غیبت کردن و بدگویی فرد دیگری را داشته باشد، سریعاً مغز وارد عمل شده و با ترشح هورمون کورتیزول بدن را به حالت تدافعی در خواهد آورد و هر لحظه مغز منتظر یک حمله بیرونی است. در زمان غیبت به طور واضح سه کاننات اعلام می‌کنیم از همان نقطه ضعف شخصی که در موردش غیبت می‌کنیم، می‌خواهیم و عالم هستی می‌گوید بفرمایید این همانی که می‌خواستید.

تا به حال شده است راجع به شخصی چیزی بگویید و عیناً همان ماجرا برای خود شما تکرار شده است؟! ملاحظا فلان شخص خیلی پر مدعاست یا خیلی سلخته است، کاننات به گونه‌ای می‌چرخد تا همان ماجرا برای خود شما تکرار شود، پس از همین امروز هم به خاطر خودمان و هم دیگران غیبت نکنیم و در مدار خوبی‌ها قرار بگیریم.

## غیبت کدام گناه را به دنبال دارد؟

به زندگی دیگران سنگ نزنیم، یک سنگ زندگی دیگران را نابود می‌کند. سنگ‌هایی مثل غیبت کردن، تهمت زدن، سخن‌چینی، دروغ گفتن، خبرچینی و تحریک کردن، زندگی دیگران را از ریشه درمی‌آورد، چرا زمانی که نکته منفی از کسی می‌بینیم، آن را به همه می‌گوییم، جز همان فردی که از وی نکته منفی دیدیم، جایی نوشته بود: «اگر سبب رضایت شدمی از ما سخن بگو، وگرنه با خود ما بگو بر خود تطبیقش دهیم تا غیبت از میان مان برود.»

اگر اهل غیبت هستیم، ایمان ما مشکل دارد. فرد باایمان کسی است که سببترین از زبان، نگاه و دستان در امان هستند. شاید کلام ما آبرویی را بر باد دهد یا رازی را برملا کند و رازداری نوعی وفای به عهد است. وفای به عهد هم جزو ملاک‌های اولیه یک مسلمان است. حضرت علی(ع) در بیان ویژگی‌های شخص حسود می‌فرماید: «حسود اول پشت سرت غیبت می‌کند، دوم روبروی تو تملق می‌گوید و سوم از شکست دیگران شاد می‌شود!»

همدردی یا فردی می‌روید و در مقابل آندوه شخص به او می‌گویید: «به چیزهای مثبت فکر کن و آنقدر ذهنت را درگیر تلخی سوگ نکن. همه چیز درست می‌شود.» این نه تنها همدلی نیست بلکه خوردن سم به جان فرد است، چراکه برای حسن منفی و غم داشتن خود را سرزنش می‌گیرد و حس گناه در او پدید می‌آید.

وقتی از یکی انتظار دارید مدام مثبت فکر کند، اجازه بیان احساسات منفی و آزاددهنده را از او سلب می‌کنید و او در چرخه نقش بازی کردن خواهد افتاد. اگر به طرز ی افراطی اهل مثبت فکر کردن باشید، مانع رشد فردی خود می‌شوید، چون تا چیزی خراب نشود درست‌شدنی در کار نخواهد بود. در قاموس مثبت‌اندیشی مطلق، مشکل همیشه انکار می‌شود و وقتی مشکلی در کار نیست، چالشی برای رشد هم نخواهد بود.

اگر کسی مدام مشکلات را ماسمالی کرد و پنهان تراشید، بدانید مثبتش به شدت منفی است. یادتان باشد هر چیزی اگر از حد تعادل خارج شود، مخرب است، حتی اگر کوهی از جملات مثبت باشد. شما نمی‌توانید حتی در یک اتاق حبس کنید و با عبارات مثبت و امیددهنده منتظر وقوع اتفاقات خوب باشید. برای خوب بودن در کنار داشتن ذهن مثبت حرکت رو به جلو هم نیاز است. نمی‌توانید پا روی پا بیندازید و منتظر باز شدن قفل آرزوهای تان باشید. مثبت‌اندیش باشید. اگر خسته شدید، استراحت کنید ولی ناامید نشوید. اگر اشتباه کردید دوباره به مسیر بازگردید. خلاصه اینکه مثبت باشید، ولی شورش را در نیاروید.

## سپیک تربیت

توجه به فرزند، نه زیاد نه کم والدین گرامی! فداکاری هم حدی دارد



## دکتر میترانوری\*

نقش والدین در تربیت فرزندان را نمی‌توان به هیچ‌وجه انکار کرد اما این والدگری تا کجا می‌تواند در حوزه سلامت روان باشد و تا چه میزانش به کودک آسیب نمی‌زند. گاهی با افرادی مواجه می‌شویم که به شدت دل‌شان برای والدین‌شان می‌سوزد و همیشه گله‌مند هستند از اینکه چرا پدر و مادر ما این قدر خود را وقف من کرده‌اند. گرچه ظاهر امر تلاش برای بهزیستی فرزندان است اما آنچه در پس چنین رفتارها و سبک تربیتی دیده می‌شود، کمال‌گرایی والدینی است که نقصی را در خود پذیرفته‌اند و برای رهایی از چنین ذهنیتی سرما به گذاری زیادی روی فرزندان خود می‌کنند.

نه او را طرد می‌کنند بلکه به فرزندان امنیت تزریق می‌کنند. فرزندان متوجه می‌شود دوست‌داشتنی است و دوست‌داشتنی بودن حاصل امنیت است و بالعکس.

## زندگی گوش به‌زنگی

تعارضات رفتاری در والدین بچه را گیج می‌کنند. ثبات‌ناداشتن در والدین سبب می‌شود فرزندان ندانند در اطرافشان چه می‌گذرد، به همین علت گوش به‌زنگ زندگی می‌کنند و این گوش به‌زنگی می‌تواند تهدید محسوب شود. فرزندی که همیشه گوش به‌زنگ است، دنیایش ناامن بوده و همواره خود را در معرض خطر می‌داند، پس برای حفظ امنیت بیش از پیش به والدین می‌چسبد و خود را مدیون آنها می‌داند. این تصور که من جوانی مادر و پدرم را از آنها گرفته‌ام، برای همیشه احساس فرد را کور می‌کند و شرم ناشی از آن کمرشکن و بفرغ است.

## مخرب‌ترین نوع ارتباط

والدین سالم در کنار فرزند خود پرورش می‌یابند و رشد یافته‌تر می‌شوند، چراکه می‌توانند به دنیای ذهنی فرزندشان نزدیک شوند و دنیا را از نگاه او بنگرند و این دوباره دیدن سبب رشد است. فرزندان از والدین انتظار ندارند دوست آنها باشند. اگر هم چنین تقاضایی باشد به دلیل ایجاد نزدیکی و صمیمیتی است که حسش نمی‌کنند اما اگر فضایی امن و صمیمی ایجاد شود، هر یک از نفعرات بر نقش خود مانده و نیازی به جابه‌جایی نقش‌ها نیست. وقتی رفاقت جای والد و فرزند را در نوع رابطه می‌گیرد، والدین به خود اجازه می‌دهند برای فرزندان دردل کنند و اجزم می‌دهند برای فرزندشان ارتباط و یکی از عوامل تولید احساس گناه است. فرزندی که با دردهای والدینش آشنا می‌شود، خود را در آنها شریک می‌داند، چراکه با به خاطر اوست یا حس می‌کند چرا من کم کاری کرده‌ام و نتوانستم نقش خود را درست انجام دهم، پس مجدد با دو پدیده شرم و گناه مواجه می‌شویم. شرم به خاطر حضورنیافتن و گناه به خاطر حضور یافتن. در واقع حادثه یا رابطهای که شاید هیچ ارتباطی هم با او نداشته است اما وقتی از سر عجز و ناتوانی و از موضع ضعف قرار می‌گیرد. در این سبک تربیت هر دو موضوع از والدین آسیب‌دیده ناشی می‌شود. مادران و پدران باید دقت کنند که فرزندان می‌خواهند توسط والدین خود دیده شوند. والدینی که حواس‌شان به فرزند خود است، نه احساس گناهی به فرزند خود می‌دهند و

## میزان متعادل توجه به کودک

مادری که بیش از حد مراقب است، به همان میزان آسیب می‌زند که یک مادر بی‌توجه، چراکه در هر دوی آنها، چیزی که مهم نیست و به آن توجه نمی‌شود، نیاز کودک است. کودک که به کمی ناگامی برای سلامت روان و بقا نیاز دارد. حالا اگر بیش از حد کامروا شود یا همیشه ناکام بماند، مورد آسیب جدی قرار می‌گیرد. در این سبک تربیت هر دو موضوع از والدین آسیب‌دیده ناشی می‌شود. مادران و پدران باید دقت کنند که فرزندان می‌خواهند توسط والدین خود دیده شوند. والدینی که حواس‌شان به فرزند خود است، نه احساس گناهی به فرزند خود می‌دهند و



مادری که بیش از حد مراقب است، به همان میزان آسیب می‌زند که یک مادر بی‌توجه، چراکه در هر دو ی آنها، چیزی که مهم نیست و به آن توجه نمی‌شودنیاز کودک است. کودک که به کمی ناگامی برای سلامت روان و بقا نیاز دارد. حالا اگر بیش از حد کامروا شود یا همیشه ناکام بماند، مورد آسیب جدی قرار می‌گیرد

\*روانشناس