

غیبت کردن مشکلی را حل نمی‌کند. بر فرض مدت‌ها پشت سر کسی عیب‌جویی کنیم. نق بزنیم و ایراد او را بگیریم. آیا کار مثبتی از پیش برده‌ایم؟ «هرگز». قطعاً وقتی این صحبت‌ها به گوش فرد برسد، اوضاع ناراحت‌کننده‌تر می‌شود و چقدر تأسفیر که زمان با ارزش ما، با چرخه‌ای از حرف‌های بیپهوده سپری شود



مینا محمد دوست
در آموزه‌های دینی و الهی از کمتر خصلت و رفتار ناپسندی به اندازه غیبت و سخن‌چینی‌ نهی و نکوهش شده است. در واقع غیبت کردن نه فقط به فرد غیبت‌کننده و غیبت‌شونده بلکه به گروه و جامعه آسیب می‌زند و فضای اجتماعی را مسموم می‌کند. در داستان‌های دینی آمده است: سالی در بنی‌اسرائیل فحطی شد. حضرت موسی(ع) چند بار نماز استسقاء خواند و طلب باران کرد، اما خبری از باران نشد. خداوند به حضرت موسی(ع) وحی کرد: من به خاطر آنکه یک نفر در میان شماست و سخن‌چین است و اصرار بر نمایی دارد، دعای شما را مستجاب نمی‌کنم. عرض کرد: خدایا آن شخص کیست؟ خداوند فرمود: ای موسی شما را از غیبت نهی می‌کنم. حال خود نمایی کنم؟! بگو همه توبه کنند تا دعای‌شان مستجاب شود. همه توبه کردند و خداوند باران رحمت را بر آنها نازل کرد. (در خبری دیگر آمده است: آن شخص درباره حضرت موسی غیبت کرده بود و موسی(ع) تقاضای شناسایی آن شخص را کرد و خداوند فرمود: من سخن‌چینی را زشت دارم، حال خود سخن‌چینی کنم؟!). با این مقدمه کوتاه، موضوع غیبت را از منظر اخلاقی و روانشناسی اجتماعی بررسی می‌کنیم.

یک نبرد گفتاری باعادلانه است، چون حریف در میدان حضور ندارد. همچنین بسیاری از صحبت‌ها برداشت ما از قضیه است نه لزوماً واقعیت.

غیبت کردن از هر منطری مذموم است
غیبت کردن از هر منظر و در تمام اندیشه‌ها و فرهنگ‌ها مذموم است و هیچ‌جا 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 هر گز به آن معنا نیست که مهر تأیید بر بسیاری 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 حرف‌های 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.

جه اتفاقی هنگام غیبت کردن می‌افتد؟

ما وقت غیبت کردن ویژگی‌های به ظن خودمان ناخوشایند افراد را با دید پر از لغزش خودمان به شکلی هیجانی، با قضاوت یک طرفه، اکثراً غیرمنصفانه و با اغراق عنوان می‌کنیم. اصلاً در نظر بگیریم منصفانه و بدون اغراق هم باشد! چه پیامدی خواهد داشت و چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا مسئله حل می‌شود؟ خیر! فقط کمی سبک می‌شویم! چرا؟ چون جایی حس کردیم در حق‌مان اجحاف شده، خب طبیعی است! بپرا زندگی گره خورده با ناگامی‌هاست. همه چیز همیشه طبق میل نیست! دلخور شدیم! یا حس ناامنی از صحبتی در سر تا یاد خود حس کردیم! یا حسادت کردیم! و به دلایل مختلف نتوانستیم از خود دفاع کنیم. شاید هم اعتمادبه‌نفس لازم برای این کار را نداشتیم. حالا با غیبت کردن روان ما در صدد تخلیه این بار هیجانی منفی برآمده است. مسئله این است که ما رودرو نتوانستیم یا فرصت نداشتیم از آنچه حق مسلم خود می‌دانیم دفاع کنیم. پس حالا روان ما، از ترافندی به ظاهر کم‌خطر تر استفاده می‌کند. پشت سر دیگران عیب‌جویی کرده و از خود دفاع می‌کنیم. نفس این کار یک روش غیر جرئت‌مندانه است، چون به دلیلی، در موقعیتی، سریع و شفاف نتوانستیم حرف خود را بگوییم. در واقع از این کار اجتناب کردیم. غیبت کردن

سبک زندگی

۸۸۶۹۴۷۴

مشکلت را رودر رو بگو غیبت فایده نداره!

زبان‌های بی‌شمار غیبت‌کردن و مزایای بسیار گفت‌وگوکردن



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 می‌کند و همیشه مثل یک شخص منفعل رفتار می‌کند. جریان به اینجا ختم نمی‌شود! افرادی که نمی‌توانند رودررو، حرف‌شان را بگویند، معمولاً یک وجه مشترک کلی باهم 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 به‌ظاهر باز از وی استقبال می‌کنند، هم‌نشین و هم‌کلامش می‌شوند، اما به محض اینکه از او فاصله می‌گیرند، با عصیانیت شروع به عیب‌جویی می‌کنند! مشخص است که دشمنی از آزارشان می‌دهد، حالا بایدن چنین رفتاری چه احساسی در شما به وجود می‌آید؟ اول اینکه با فرد قابل اطمینانی روبه‌رو نیستیم! و روی دیگر سکه، چر این شخص این قدر عصبی است؟ زیرا به شکل کلی وقتی فرایندی یا بار هیجانی منفی، به شکل حل‌نشده 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 حل‌نشده روانی می‌دانند، بنابراین غیبت کردن، اصلی‌بر پایه حل‌مسئله ندارد. پس نکته مثبتی به همراه آن نیست که برای‌مان به ارمان بیاورد. حالا آیا بهتر نیست رفتار دیگری جایگزین کنیم؟

غیبت را کنار بگذاریم و رودررو حرف بزنیم

همه شنیده‌ایم که وقت طلاست! اگر ارزش وقت مشابه طلا باشد، ارزش وجودی ما حتی با کمبایت‌ترین عناصر شناخته‌شده در عالم هم قابل قیاس نیست!؛ یعنی ما دو امتیاز بی‌نظیر داریم. انتخاب با ماست. اینکه از عمری که در حال گذر است و گنجینه‌ی درون خود به خرج ندهیم



استفاده کنیم. آیا حیف نیست، زمان را با جرایمی بگذرانیم که هیچ نفعی برای‌مان ندارد؟ اگر غیبت کردن، گره مشکل‌شمارا بازمی‌کند، به این کار ادامه دهید! اما قطعاً چنین نیست، پس این کار را متوقف کنیم.

با خود خلوت کنیم و صادقانه گفت‌وگوی درونی داشته باشیم. مشکل کجاست؟ چرا جایی که باید محرمانه 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. گله‌مندی و به اصطلاح عامیانه پشت‌سسر گفتن دردی را دو! نمی‌کند. پس یادمان باشد، دفعه بعد که در شرایطی اینچنینی قرار گرفتیم، به جای سکوت رودررو صحبت کنیم. اگر فکری می‌کنیم اعتمادبه‌نفس این‌کار را نداریم، روی این بخش از شخصیت خود کار کنیم. اگر خجالت‌کشیدن مشکل ماست، آن را به مرور حل کنیم اما بی تفاوت و راکد نمانیم. با توجه به پیامد، به نظر می‌رسد این رفتارها خردمندانه‌تر است.

با غیبت‌کنندگان معاشرت نکنیم

گاه پیش می‌آید طرف صحبت ما فردی است که حتی در قبال جواب‌های منطقی و متین، واکنش‌های تند و غیرمنطقی دارد، پس بهتر است حتی الامکان، به خاطر آسودگی خاطر خود، معاشرت با چنین اشخاصی را به شکل کامل قطع یا به حداقل برسانیم. یادمان باشد بسیاری در بند درهای خویشند، ما بنا نیست آنها را تغییر دهیم، مگر خود بخواهند و از فرد متخصص کمک بگیرند. اینجا وظیفه ما محافظت از سلامت روان خودمان است. به رفتار دوستان خود وقت نکنیم. آیا آنها‌ها غیبت کردن هستند؟ اگر چنین است، شاید بهتر باشد تجدینظر در مرادهای‌مان داشته باشیم. به خاطر بسیاریم معمولاً کسانی که عادت به یاد داشته باشیم بیشتر وقت‌ها کسی ما زندگی ندارند. گاه فقط برای‌شان مهم است وقت‌شان بگذرد و چطور گذراندن وقت زیاد برای آنها مهم نیست. حواس‌مان باشد، ما درگیر این صفت آنها نشویم. بسیاری جمع‌ها و دوستانی که بودن در کنارشان، مشابه استراحت کنار چشمه‌ساری است که هم مایه آرامش هستند و هم با گفتار و رفتار به آموزه‌های ارزشمند شما اضافه می‌کنند و در مقابل، چه بسا بودن در کنار کسانی مسیب بد شدن «حال» ماست. به یاد داشته باشیم بیشتر وقت‌ها کسی ما را وادار به معاشرت نمی‌کند. ما انتخاب‌کننده هستیم.

با کمی ممارست غیبت را ترک کنیم

به شکل قراردادی برای خود برنامه‌هایی داشته باشیم که ضمن آن مثلاً مدتی عهد کنیم هرگز غیبت نکنیم، البته این تمرین به مرور و با ممارست، جزو و ویژگی شخصیت‌مان می‌شود. به خاطر بسیاریم هر آنچه در آموزه‌های دینی ماست، رابطه تنگاتنگی با سلامت روان و آرامش دارد. منطق حکم می‌کند در موردشان ببندیشیم و رفتار درست را انتخاب کنیم.

در نهایت همیشه مدنظر داشته باشیم، زندگی بسیار سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنیم در حال گذر است. باعث تأسف است که اوقات بی‌بازگشت، بیپهوده سپری شوند، پس بهتر است خود را از چرخه بیپهوده برخی گفتارها و رفتارها خارج کنیم. تمرکز و انرژی ذهنی خود را روی نکات مثبت و اهداف ارزشمند بگذاریم. به توصیه‌های دینی توجه کنیم که بسیاری ریشه در عوامل خودشناسی و خودشکوفایی دارند. عادات مثبت مثل کتاب خواندن، ورزش، کلاس‌های مهم آموزشی بسته به روحیات‌مان را پرورش دهیم.

همین‌طور به علی که ما را به این عادت کشانده است فکر کنیم و درصدد رفع نکات منفی خود باشیم. هیچ‌گاه 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 تغییر مثبتیم.

دلگویه

تعهد نانوشته ظهر عاشورا

میهمان امام حسین (ع) دست خالی بر نمی‌گردد



پریسا گریندی

سرم‌گرم شد به دسته‌های عزاداری که در میدان امام حسین(ع) برپا شده بود و اصلاً متوجه گذر زمان نشدم، چشمم که به ساعت افتاد، یکهو دلشوره گرفتم، چطور باید در این زمان کوتاه خودمان را می‌رساندیم به مسجد محله‌مان؟! بغض کرده بودم. انگار یک تعهد نانوشته‌وی امضا با خودم داشتم که هر سال نماز عاشورا را زیر آسمان آنجا بخوانم. نمی‌دانم باور پذیر است یا نه، ولی برای من آسمان مسجد محله‌مان در ظهر عاشورا آبی‌تروزمینش‌عطر آگین است، اصلاً انگار آفتابی که هنگام قنوت به کف دستاتم می‌تابد، نورانی‌تر است و هوای اطرافم مطبوع‌تر. به خاطر همین‌ها دلشوره نرسیدن داشتم، چون من به آن حس‌ناب‌نیاز داشتم و نمی‌توانستم تا سال بعد صبر کنم. پس تمام تلاشم را کردم که برای نماز آنجا باشم.

با عجله حرکت کردیم، از ترافیک خیابان‌ها گذشتیم، صدای آذان در کوچه‌پس‌کوچه‌های شهر پیچیده بود و استرس مرا بیشتر می‌کرد، نمازگزاران جانماز به دست‌صف می‌بستند، نماز در حیاط مساجد و خیابان‌ها اقامه می‌شد و درست لفظه‌ای که نوبت به اقامه مسجد ما رسید، من آنجا بودم.

هیئت‌ما هم مثل همه جاهای دیگر ظهر عاشورا بین آن همه جمعیت توجهم به او جلب بود. از مسجد شد، وقتی که دید دارن غذا می‌دهند، جلوی در هیئت ایستاد، چند ثانیه‌ای داخل را نگاه کردم و دوباره به راهش ادامه دادم. نمی‌دانم چرا ولی از آنجا که با همسر و دوپاره‌ها می‌گذریم، همه نگاهشون به ما افتاد. «ای خانم! دست شما! چطور مرا پیدا کردید؟ چرا دنبال من آمدید. من یواشکی از کنار خیابان رد شدم که فرار کنم و من را ببینید.» نگاه‌هایش را پاک کرد و با بغض ادامه داد: «دو سال است به هیئت نیامده‌ام، دو سال پیش یک گرهی افتاد به زندگی‌ام که از امام حسین(ع) خواستم درستش کنند، نکردا من هم قهر کردم و دیگر پایم را در مراسم عزاداری‌ش نگذاشتم. چند روزی است دلتنگ خودش و هیئت‌هایش شده‌ام. امروز که از اینجا رد می‌شدم، در دلم گفتم می‌دانم که تو هم با من قهری، می‌دانم از من ناراحتی، ولی می‌خواهم بدانم اگر هنوز هم حواست به من است، از هیئت یک غذای تبرکی به من می‌دهی؟ اگر بدهی یعنی آشتی هستی و من دوباره به خانه‌ات می‌زنم، ولی اگر نگاه نکنی، می‌روم و دیگر پشت سرم راهم نگاه نمی‌کنم! وقتی رفتم و غذا خواستم و ندادند، تازه لحن بدی هم با من حرف زدند، دلم بیشتر شکست، گفتم پس آنقدر هم که می‌گویند حواست به ما نیست، پس با من قهری باور کنید داشتم همین‌ها غذا بخورم که برای همان هیئت است که شما با من قهری هستید، ولی همان جاسناده، وقتی دیدم دست خالی مانده، خودم رفتم سمتش، دیدم به بگذرد و چطور گذراندن وقت زیاد برای آنها مهم نیست. حواس‌مان باشد، ما درگیر این صفت آنها نشویم. بسیاری جمع‌ها و دوستانی که بودن در کنارشان، مشابه استراحت کنار چشمه‌ساری است که هم مایه آرامش هستند و هم با گفتار و رفتار به آموزه‌های ارزشمند شما اضافه می‌کنند و در مقابل، چه بسا بودن در کنار کسانی مسیب بد شدن «حال» ماست. به یاد داشته باشیم بیشتر وقت‌ها کسی ما را وادار به معاشرت نمی‌کند. ما انتخاب‌کننده هستیم.

اگر شما مسئول بخش کردن غذای هیئت‌ها هستید دم‌تان گرم باشد! چون واقعاً مسئولیت

است، فقط حواس‌تان باشد اگر از عبارات «نه» و «غذا نداریم» استفاده می‌کنید، محترمانه و نرم باشد، چون آن کسی که برای گرفتن غذا در خانه‌ای را می‌زند که می‌کند همین!

اگر شما مسئول بخش کردن غذای هیئت‌ها هستید دم‌تان گرم باشد! چون واقعاً مسئولیت است، فقط حواس‌تان باشد اگر از عبارات «نه» و «غذا نداریم» استفاده می‌کنید، محترمانه و نرم باشد، چون آن کسی که برای گرفتن غذا در خانه‌ای را می‌زند که می‌کند همین!