# Wangthonglung Team Retreat

# Session 10: Backbiting - Think Before You Speak

**Objectives:**

1. To understand the meaning of backbiting, both obvious and subtle, and

 the reasons why people do it.

1. To understand the serious spiritual implications of backbiting.
2. To understand the far-reaching, long-lasting disunity that backbiting causes for families, friends, Baha'i communities and the community at large
3. To learn habits to avoid and stop backbiting.
4. To make a personal and group pledge to stop backbiting.

**Time:** 90 minutes

**Materials / Preparation:**

* Flip chart paper
* PowerPoint on Backbiting
* Handout on ways to avoid and stop backbiting
* Colored Paper and colored markers

**Grouping:** Pairs, then pairs join then all join

**[1] What does Baha’i Faith say about Backbiting?**

 Review Quotations on Backbiting on PowerPoint. Ask each participant to read one quotation aloud to group.

|  |
| --- |
| “The worst human quality and the most great sin is backbiting, more especially when it emanates from the tongues of the believers of God.”  - Abdu'l-Baha ความชั่วร้ายที่สุดของมนุษย์และบาปอันใหญ่หลวงก็คือการทำร้ายลับหลังเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นความชั่วร้ายและบาปหนักมหันต์ยิ่งขึ้นถ้าผู้นับถือพระผู้เป็นเจ้า  - พระอับดุลบาฮา |

|  |
| --- |
| “On **no subject** are the Bahá’í teachings **more emphatic** than on the necessity to abstain from fault-finding and backbiting... ”(From a letter written on behalf of the Universal House of Justice to an individual believer, September 23, 1975)ในบรรดาคำสอนของศาสนาบาไฮ ไม่มีหัวข้อใดที่ได้รับการเน้นย้ำให้เห็นความจำเป็นมากกว่า การงดเว้นจากการจับผิดและห้ามการนินทา (จากจดหมายฉบับลงวันที่ 23 กันยายน 1975 (พ.ศ.2518) เขียนในนามของสภายุติธรรมแห่งสากล ถึงบาไฮศาสนิกชนท่านหนึ่ง |

**[2] Group Question on Quote - คำถามกลุ่ม**

|  |
| --- |
| “Ye have been **forbidden** to commit **murder or adultery, or to engage in** **backbiting. . . shun ye**, then, what hath been prohibited in the holy Books and Tablets.”  - Baha’u’llah (Kitab-i-Aqdas)เจ้าถูกห้ามมิให้ก่อฆาตกรรมหรือมีชู้นินทาหรือใส่ร้ายดังนั้นจงหลีกหนีสิ่งที่ห้ามไว้ในคัมภีร์และธรรมจารึกศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย - พระบาฮาอุลลาห |

**Quick Pair/Share คู่ด่วน / แบ่งปัน the following question:**

|  |
| --- |
| **Questions:** Why do you think that backbiting is grouped with murder and adultery in the list of most forbidden sins?**คำถาม:** ทำไมคุณถึงคิดว่าการลอบสังหารนั้นจัดกลุ่มด้วยการฆาตกรรมและการล่วงประเวณีในรายการที่ต้องห้ามมากที่สุด? |

**Key Points:**

* Backbiting must be extremely serious to be put with murder and adultery.
* It is not a suggestion or advice to consider. It is forbidden
* Murder kills the body; backbiting extinguishes the life of the soul.
* Adultery breaks an institution of God. The most basic building block of society—the family unit. Backbiting also destroys friendships, communities, and for both adultery and backbiting the effect can last for generations.

**[3] Group Activity:** What is the definition of backbiting? Why do People backbite?

We all know Baha'u' llah forbids backbiting. But how would can we define it?

* Divide into groups of two or three.
* Share instructions:

|  |
| --- |
|  **Instructions: What is the definition of backbiting?** **Why do people backbite?**1. Discuss and write a definition of backbiting on flip chart paper.
2. Brainstorm and list of why people backbite and write it on flip chart paper.
* When completed, join the other group and share your definitions and list.
* Work together to:
1. Prepare a combined definition and write it on flip chart paper.
2. Prepare a combined list of reasons why people backbite.
* Post results and debrief.
 |

|  |
| --- |
| **คำแนะนำ: อะไรคือความหมายของการนินทา?**  **ทำไมคนนินทา?** •แบ่งออกเป็นกลุ่มสองหรือสาม•ขอให้แต่ละกลุ่ม:(1) เขียนคำจำกัดความ การนินทาและเขียนบนกระดาษชาร์ตพลิก(2) ระดมสมองและเขียนว่าทำไมผู้คนจึงถอยกลับ?•เมื่อเสร็จแล้วให้เข้าร่วมกลุ่มอื่นและแบ่งปันคำจำกัดความและรายการของคุณ•ทำงานร่วมกันเพื่อ:(1) เตรียมคำจำกัดความที่รวมกันแล้วเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต(2) จัดทำรายการเหตุผลรวมที่ทำไมผู้คนจึงถอยกลับ •โพสต์ผลลัพธ์และการซักถาม |

**Discussion /Key points:**

De-brief the exercise and suggest any additional reason why people may backbite:

|  |
| --- |
|  **Why do people backbite?*** Pleasure, compulsive habit, hobby
* Think that it is a way to make more friends
* Jealousy
* Revenge for a perceived wrong
* Low self-esteem or self-worth
* Wants to feel superior
* Inability to forgive and forget
* Unable to communicate directly
* Lack of inner courage or discipline
* Resentment of management or other people for not handing problems for them
* Feeling unappreciated, underutilized or unrecognized
* Preoccupation with judging others and fault finding
 |

|  |
| --- |
| **ทำไมคนนินทา?**•ความสุข, นิสัยการบังคับ, งานอดิเรก•คิดว่ามันเป็นวิธีการหาเพื่อนเพิ่มขึ้น•ความหึงหวง•การแก้แค้นสำหรับการรับรู้ผิด•ความนับถือตนเองต่ำหรือคุณค่าในตนเอง•ต้องการความรู้สึกที่เหนือกว่า•ไม่สามารถให้อภัยและลืม•ไม่สามารถสื่อสารโดยตรง•ขาดความกล้าหาญหรือมีระเบียบวินัย•ความไม่พอใจของผู้บริหารหรือบุคคลอื่นที่ไม่ส่งปัญหาให้กับพวกเขา•รู้สึกว่าไม่ได้รับค่าตอบแทนต่ำกว่ามาตรฐานหรือไม่รู้จัก•ความลุ่มหลงกับการตัดสินผู้อื่นและการค้นหาความผิด |

**[4] Review Questions on Backbiting**

Review the following questions:

Can backbiting be done through a gestures or body language? How?

**การแบ็คกิ้งสามารถทำได้ผ่านท่าทางหรือภาษากายหรือไม่? อย่างไร?**

Can backbiting be done through texting?

**การแบ็คกิ้งสามารถทำได้ผ่านการส่งข้อความหรือไม่??**

Can backbiting be done on the phone?

**สามารถทำการนินทาบนโทรศัพท์ได้หรือไม่??**

 **[5] What are some ways people judge each other?**

 **มีวิธีใดบ้างที่ผู้คนจะตัดสินกัน?**

Review some reason why people judge each other:

* Looks. การปรากฏตัว
* Wealth ความมั่งคั่ง
* Education การศึกษา
* Personality บุคลิกภาพ
* Culture วัฒนธรรม
* Family background พื้นฐานครอบครัว
* Abilities ความสามารถ

Share the following quote:

ถ้าคนใดคนหนึ่งพูดถึงความไม่ดีของคนที่มิได้อยู่ ณ ที่นั้น ผลที่จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนมีประการเดียวเท่านั้น คือ : คความกระตือรือร้นของเพื่อนๆ ที่ได้ฟังจะถดถอยลงและมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้ที่ได้ยินเกิดความเฉยเมย เพราะการนินทาลับหลังทำให้เกิดความแตกแยก เป็นเหตุผลักดันให้หมู่เพื่อนๆ ที่ได้ยินได้ฟังถอยออกห่าง.

 - พระอับดุลบาฮา

"… If any soul speak ill of an absent one, the only result will clearly be this: he will **dampen the zeal of the friends** and tend to **make them indifferent**. For **backbiting is divisive**, it is the **leading cause among the friends of a disposition to withdraw**…”

 - ‘Abdu’l-Baha

**[6] Group Activity: Backbiting or not?**

 **กิจกรรมกลุ่ม: นินทาหรือไม่?**

Referring to the definition, decide what on the list shown in the PowerPoint is backbiting or not.

Each participant will take turns reading one example on the list and then group votes to decide if it is backbiting or not. This should be a quick session, no need to spend too much time on this.

|  |
| --- |
| **Backbiting or not? *(Choose 7 of the following for review)***1. “Nong Nan is really nice, but why does she speak so loudly... “
2. “I still don't understand why the NSA decided to rent that building.”
3. "Why does Nuk always get picked to do the translation? She doesn't speak English well. You speak English better than her.”
4. “I just got another text message from Somchai. 🤮 “
5. “The soup Lek made is so delicious. I'd like to learn how to make it.”
6. “A friend rolls his eyes and shakes his head when listening to someone saying something nice about someone.”
7. “I’m not sure if I should be telling you this or not …..” (Question: What can we say at this point?)
8. “I’m not sure if I should be telling you this or not ….. but Rani told me she was still mad at you."
9. "It looks like Nong Tee put on a lot of weight. Did you see how tight his pants are?"
10. "Do you think she looks more like her Mom or Dad? Her Mom is way prettier than her."
 |

|  |
| --- |
| **การนินทาหรือไม่ นี่ควรเป็นเซสชันที่รวดเร็วดังนั้นอย่าใช้เวลามากเกินไปในการนี้**1. น้องน่านดีจริง ๆ แต่ทำไมเธอพูดเสียงดัง ...2. ฉันยังไม่เข้าใจว่าเพราะเหตุใด NSA จึงตัดสินใจเช่าอาคารดังกล่าว3."เพราะเหตุใดนุกจึงถูกเลือกให้ทำการแปลอยู่เสมอเธอไม่พูดภาษาอังกฤษได้ดีคุณพูดภาษาอังกฤษได้ดีกว่าเธอ4. ฉันเพิ่งได้รับข้อความจากสมชาย. 🤮5. ซุปเล็กที่ทำนั้นอร่อยมาก ฉันต้องการเรียนรู้วิธีการทำ6. เพื่อนกลอกตาของเขาและส่ายหัวเมื่อฟังคนพูดอะไรบางอย่างที่ดีเกี่ยวกับใครบางคน7. ฉันไม่แน่ใจว่าควรบอกเรื่องนี้กับคุณหรือไม่ ….. (Question: What can we say at this point?)8. ฉันไม่แน่ใจว่าควรบอกเรื่องนี้กับคุณหรือไม่ แต่รานีบอกฉันว่าเธอยังโกรธคุณอยู่ "9. "ดูเหมือนว่า น้องตี๋จะมีน้ำหนักมากคุณเห็นไหมว่ากางเกงของเขาแน่นแค่ไหน?"10. "คุณคิดว่าเธอดูเหมือนแม่หรือพ่อของเธอหรือไม่? แม่ของเธอสวยกว่าเธอ" |

**Key Points:**

* Backbiting can be subtle. Even just body language!
* Commenting on someone's appearance can also be harmful. How would the person feel if they heard what was being said?
* It can be sugar-coated poison. “He is really nice… but…”
* We might start off saying something nice about someone, but if we talk too long about them, it can turn into backbiting.
* You can stop someone if it looks like the conversation will lead to backbiting. Stop backbiting before it starts.

**~~[7] OPTIONAL ACTIVITY: ROLE PLAYS: What are some ways to stop~~**

 **~~backbiting?~~**

* ~~Show the quote from ‘Abdu’l-Baha about how to stop backbiting in the PowerPoint.~~

~~and also discuss the slide showing the THINK BEFORE YOU SPEAK technique.~~

* ~~Review Quote:~~

|  |
| --- |
| ~~“If any individual should speak ill of one who is absent, it is incumbent on his hearers, in a spiritual and friendly manner, to STOP him, and say in effect: would this detraction serve any useful purpose? Would it please the Blessed Beauty . . . or be of any possible benefit to any soul?”~~ * ~~‘Abdu’l-Bahá~~

~~“หากบุคคลหนึ่งกล่าวร้ายถึงบุคคลหนึ่งที่มิได้อยู่ที่นั้นด้วย จำเป็นที่ผู้ได้ยินจะต้องให้เขาหยุดพูดด้วยจิตใจและวาจาที่เป็นมิตร และกล่าวถึงผลดังนี้ : การพูดที่สร้างความเสื่อมเสียเช่นนี้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา จะทำให้พระผู้ทรงความงามอันอุดมพรยินดีหรือไม่.......หรือพูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ใครบ้าง?” พระอับดุลบาฮา~~ |

* ~~Share: One way we can stop ourselves is by using the “THINK BEFORE YOU SPEAK TECHNIQUE”. Share Handout, and show in the PowerPoint.~~

 **~~BEFORE SPEAKING THINK:~~**

* **~~T~~**~~: Is it~~ **~~TRUE~~**~~?~~
* **~~H~~**~~: Is it~~ **~~HELPFUL~~**~~?~~
* **~~I~~**~~: Is it~~ **~~INSPIRING~~**~~?~~
* **~~N~~**~~: Is it~~ **~~NICE~~**~~?~~
* **~~K~~**~~: Is it~~ **~~KIND~~**~~?~~

**~~ก่อนที่จะพูดให้คิด:~~**

~~• T: มันเป็นความจริงเหรอ?~~

~~• H: มีประโยชน์ไหม?~~

~~• I: มันเป็นแรงบันดาลใจหรือไม่~~

~~• N: มันเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่?~~

~~• K: มันใช่ไหม?~~

**~~Give instructions for Role Play:~~**

|  |
| --- |
| **~~Instructions:~~*** ~~You have 15 minutes to prepare a role-play that shows stopping or preventing backbiting.~~
* ~~You will present your role play to the group.~~
 |

**คำแนะนำ:**

•คุณมีเวลา 15 นาทีในการจัดเตรียมการสวมบทบาทที่แสดงให้เห็นว่าการหยุดหรือป้องกันการย้อนกลับ

•คุณจะแสดงบทบาทของคุณต่อกลุ่ม

**~~Questions for the main group after each role play.~~**

* ~~What reason do you think the person in the role play was backbiting?~~
* ~~What technique was used to stop the backbiting? Was it helpful?~~
* ~~Can the group think of any other ways to stop or prevent the backbiting?~~

**~~Key Points:~~**

* ~~Since we all know how destructive backbiting is for both people involved, it is our duty~~
* ~~to stop ourselves from backbiting.~~
* ~~to stop the other person from backbiting.~~
* ~~to stop ourselves from listening to backbiting.~~
* ~~We can have some physical signal we agree on that indicted it is better not to continue a discussion as sounds like backbiting~~**~~.~~** ~~(e.g. pull out a “No Backbiting Card”)~~
* **~~Share any other points from Annex 2~~**~~:~~
* ~~List of habits to help yourself stop backbiting:~~
* ~~List of ways to help others stop backbiting~~

**~~[6] Optional Exercise: Create No Backbiting Posters~~**

~~Divide into groups and have people make Anti-Gossip posters.~~

~~สร้างโปสเตอร์ที่ไม่มีการนินทา~~

**[7] Final Quotes:**

“If some means were devised so that the **doors of backbiting could be shut eternally,** and each one of the believers of God unsealed his lips **in praise of others**, then the teachings of His Holiness Bahá’u’lláh would be spread, **the hearts illumined, the spirits glorified,** and the **human world would attain to everlasting felicity**.”

- Abdu'l-Baha

เป็นผู้กระทำหากจะมีทางป้องกันการทำร้ายลับหลังนี้ได้ตลอดไปและผู้นับถือพระผู้เป็นเจ้าทุกๆคนจะกล่าวสรรเสริญยกย่องผู้อื่นแล้วคำสอนของพระบาฮาอุลลาห์ก็จะขจรขจายไพศาลออกไปหัวใจของมนุษย์ทั้งปวงก็จะสว่างวิญญาณของเขาก็จะได้รับเกียรติและโลกมนุษย์ก็จะมีความสุขชั่วกัลปาวสาน”

 - พระอับดุลบาฮา

“. . . If we show **love**, **patience,** and **understanding** of the weakness of others, if we seek to **never criticiz**e but rather **encourage**, others will do likewise, and we can **really help the Cause** through our example and spiritual strength.”

 - Universal House of Justice

“........ถ้าเราแสดงความรัก ความอดทน ความเข้าใจในความอ่อนแอของคนอื่น ถ้าเรามุ่งมั่นไม่หาข้อวิจารณ์แต่ให้กำลังใจ คนอื่นๆ ก็จะทำตาม และเราก็จะสามารถช่วยศาสนาด้วยการเป็นตัวอย่างทางด้านปฏิบัติตนและทางด้านกำลังใจ”

(จากจดหมายฉบับลงวันที่ 13 สิงหาคม 1980 (พ.ศ.2523) เขียนในนามของสภายุติธรรมแห่งสากล ถึงบาไฮศาสนิกชนท่านหนึ่ง)

**ANNEX 1**

**LIST OF HABITS TO HELP YOURSELF STOP BACKBITING:**

* Practice moving conversations from lower nature to higher nature. Engage in meaningful conversations.
* Learn direct communication techniques
* Bring yourself to account each day and be determined not to go against God’s teachings.
* Become more conscious of your own shortcomings and what virtues you need to strengthen and make a personal plan on how to develop your own growth virtues.
* Look for the good in everyone and acknowledge their virtues.
* Use the THINK BEFORE YOU SPEAK TECHNIQUE.
* If you start to say something by accident quickly stop yourself and remain silent before saying anything else.
* Practice being less judging and work on developing a forgiving compassionate eye.
* Say prayers for the person you are upset with and ask for protection not to backbite.
* Consciously take action to show you are a person who people can trust.
* When a bad thought comes replace it with a stronger thought of love.
* Think of ways to show kindness to the person you are upset with.
* Make a sincere pledge not to backbite.
* Use this list to help make your personal growth plan.

**รายการนิสัยเพื่อช่วยตัวเองหยุดการแบ็คแพ็คกิ้ง:**

•ฝึกการสนทนาที่เคลื่อนไหวจากธรรมชาติที่ต่ำกว่าไปสู่ธรรมชาติที่สูงขึ้น มีส่วนร่วมในการสนทนาที่มีความหมาย

•เรียนรู้เทคนิคการสื่อสารโดยตรง

•นำตัวคุณเข้าบัญชีทุกวันและตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ขัดกับคำสอนของพระเจ้า

•ตระหนักถึงข้อบกพร่องของคุณเองมากขึ้นและคุณต้องเสริมสร้างคุณธรรมอะไรบ้างและวางแผนส่วนบุคคลเกี่ยวกับวิธีพัฒนาคุณธรรมการเติบโตของคุณเอง

•มองหาความดีในทุก ๆ คนและรับรู้ถึงคุณธรรมของพวกเขา

•ใช้การตรวจสอบความคิดก่อนที่จะพูด

•หากคุณเริ่มพูดบางสิ่งโดยบังเอิญหยุดตัวเองอย่างรวดเร็วและเงียบก่อนพูดอะไรอีก

•ฝึกการตัดสินให้น้อยลงและพัฒนาความเมตตาที่ให้อภัย

•พูดคำอธิษฐานเผื่อคนที่คุณอารมณ์เสียและขอความคุ้มครองไม่ให้คนแอบแฝง

•ดำเนินการอย่างมีสติเพื่อแสดงว่าคุณเป็นคนที่ผู้คนสามารถไว้วางใจได้

•เมื่อความคิดไม่ดีเข้ามาแทนที่ด้วยความคิดที่แข็งแกร่งของความรัก

•คิดหาวิธีแสดงความเมตตาต่อคนที่คุณอารมณ์เสียด้วย

•ให้คำมั่นสัญญาที่จริงใจว่าจะไม่ตีกลับ

•ใช้รายการนี้เพื่อช่วยวางแผนการเติบโตส่วนบุคคลของคุณ

**LIST OF WAYS TO HELP OTHERS STOP BACKBITING**

* Get up and move away.
* Be silent.
* Change the subject.
* Suggest they talk directly to the person or to an institution involved.
* Share a quote with them about backbiting.
* Say something like , “I don't want to talk about others; it makes me feel uncomfortable.” Or “ I don’t feel comfortable talking about others. I don’t want to be a cause of disunity.”
* Say something positive. People who gossip say negative things about others in order to make themselves feel better by comparison. Stop the gossip by stating something positive about the person they are gossiping about.
* Turn the gossip into a conversation about helping that person.
* Point out missing information**.** A gossiper’s story often has holes.
* Tell them you have made a pledge not to backbite.

**รายการวิธีที่จะช่วยให้ผู้อื่นหยุดการแบ็กอัพ**

•ลุกขึ้นและย้ายออกไป

•เงียบ.

•เปลี่ยนวิชา.

•แนะนำให้พวกเขาพูดคุยโดยตรงกับบุคคลหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง

•แบ่งปันใบเสนอราคากับพวกเขาเกี่ยวกับการเจาะย้อน

•พูดบางอย่างเช่น“ ฉันไม่ต้องการพูดถึงคนอื่น มันทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด” หรือ“ ฉันไม่สะดวกที่จะพูดถึงคนอื่น ฉันไม่ต้องการเป็นต้นเหตุให้เกิดการแตกแยก”

•พูดอะไรบางอย่างในเชิงบวก คนที่พูดซุบซิบพูดในแง่ลบเกี่ยวกับคนอื่นเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นโดยการเปรียบเทียบ หยุดการนินทาโดยระบุสิ่งที่เป็นบวกเกี่ยวกับบุคคลที่พวกเขากำลังนินทา

•เปลี่ยนซุบซิบเป็นบทสนทนาเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคลนั้น

•ชี้ให้เห็นข้อมูลที่ขาดหายไป เรื่องราวของนักนินทามักจะมีช่องโหว่

•บอกพวกเขาว่าคุณได้ให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่ตีกลับ