

## با این روش ها کینه و کدورت را از دل خود پاک کنید

نفرت از یکدیگر، پروژهِ پنهان این قرن نفرت از دیگران ناشی از یک سری خشم های فرو خورده و یا حسادت ها کینه توزی هاست. که بسیار آزار دهنده است . و واقعا انسان را در تنگنا قرار می دهد و چه بسا که اتفاقات ناگواری را به دنبال داشته باشد . اگر انسان نتواند خشم خود را در موردی و به هر دلیلی جز در راه رضای الهی ظاهر ساخته و به ناچار آن را فرو خورد، آن خشم به باطن انسان رفته و به صورت عقده و کینه در می آید و به این ترتیب قلب آدمی عداوت و تنفر از دیگری را در خود نگاه داشته و بر این حالت باقی می ماند.

رسول خدا (ص) می فرماید: «مؤمن کینه توز نیست.» (مجهّ البیضاء 5/317).

و این نفرت می تواند هزار و یک دلیل داشته باشد که در صدد بیان آن نیستیم چون هر کسی خودش بهتر میدانند که دلیل نفرتش چیست؟ اما باید دانست که این حالتی است بس زشت و ناپسند چرا که ما باید نسبت به خطاهای دیگران رثوف و مهربان باشیم وقتی که خداوند متعال هر خطایی از ما سر میزند را با مهربانی و لطف می بخشد بدون اینکه هیچ نیازی به ما موجودات ضعیف داشته باشد، پس آیا بهتر نیست ما هم که خود سراپا نقص و عیب هستیم کمتر خطاهای دیگران را ببینیم و بذره های کینه و نفرت را از دل بیرون بریزیم نگذاریم رشد کنند؟

در مورد درمان کینه و نفرت راه های زیادی وجود دارد که به تناسب اشخاص و با توجه به روحیات آنها و شدت و ضعف کینه و نفرتی که در دل دارند متفاوت است. اما آنچه می توان به عنوان یک نسخه عمومی برای همه موارد استفاده کرد شامل مراحل است که به برخی از آنها به طور خلاصه اشاره می شود.

اگر عمل شخصی که از او کینه به دل گرفته‌اید را مورد بازبینی قرار دهید از دو حالت خارج نیست. یا عمل او مورد رضای خداوند بوده و شما تحمل کار الهی را نداشته‌اید به طور مثال عمل خلافی را در محل کار انجام داده‌اید مانند رشوه گرفتن و همکاران شرح موقوف را برای رئیس اداره بیان کرده و شما مورد مؤاخذه قرار گرفته‌اید و همین عامل سبب کینه شما از همکاران را فراهم آورده است و یا پسر یا دختری که روابط مخالف شرعی را با جنس مخالف خود برقرار کرده و دوست او ماجرا را برای والدین او تعریف کرده است که وی را نصیحت کنند.

شخص کینه توز باید بداند که هر چه این صفت رذیله در قلب وی استمرار پیدا کند وی در غم و اندوه بسر برده و در دنیا و آخرت آزار و عذاب می‌کشد. و به دلیل عدم ابراز حالت خود دچار بیماری‌های مختلف روانی و روحی می‌گردد در این موارد باید گفت که

عیب متوجه خود انسان کینه توز است و باید ظرفیت خود را در پذیرش حقایق بالا ببرد و شرح صدر نسبت به تکالیف شرعی و دستورات اسلامی پیدا کند و نه تنفر از دوست و همکار و اگر کاری که سبب کینه شده عملی مخالف شرع بوده و با ضوابط اسلامی سازگاری ندارد به طور مثال شخصی به خواهر و یا بستگان دیگر انسان حرفی خارج از ضوابط اسلامی بزند و شخص شنیده و کینه او را به دل گرفته است. در این صورت باید گفت در چنین مواردی جای کینه نیست بلکه جای برخورد اسلامی و امر به معروف و نهی از منکر می‌باشد و فرو خوردن خشم در این‌جا از مکرهای ابلیس می‌باشد که از آن به بی‌غیرتی تعبیر می‌شود

شخص کینه توز باید بداند که هر چه این صفت رذیله در قلب وی استمرار پیدا کند وی در غم و اندوه بسر برده و در دنیا و آخرت آزار و عذاب می‌کشد. و به دلیل عدم ابراز حالت خود دچار بیماری‌های مختلف روانی و روحی می‌گردد.

### تأمل در نتیجه بخشش و عفو به جای کینه و تنفر:

برای شخص کینه توز، در صورت توانایی و قدرت دو امکان وجود دارد. اول آنکه حق خود را بدون کم و زیاد در صورت محق بودن بازگیرد که این عدل می‌باشد و اگر به ناحق باشد ظلم می‌باشد. دوم آنکه به او نیکی کرده و او را ببخشد که این فضل است. امام صادق (ع) از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌نماید که ایشان کسی را که در مقابل ستمی که به او شده گذشت کند و به کسی که از او بریده بپیوندد و به کسی که با او بدی کرده نیکی کند را بهترین مخلوقات در دنیا و آخرت دانسته است.

آیات الهی و روایاتی که از جانب ائمه اطهار برای سعادت و موفقیت ما در تمام ابعاد زندگی بیان شده است، نسخه‌هایی بسیار کاربردی برای مبارزه با تنفر و کینه توزی نسبت به افراد بیان شده است، توصیه‌هایی که با به کارگیری آنها در زندگی می‌توانیم وجودی مملو از آرامش را تجربه کنیم.

### به برخی از این توصیه‌ها اشاره می‌کنیم:

زندگی در اجتماع و در کنار هم‌نوعان و تعامل با آنها یکی از ویژگی‌هایی است که هیچ انسانی نمی‌تواند از آن دوری کند، چرا که انسان یک موجود اجتماعی آفریده شده است و برای رسیدن به اهداف خود نیازمند ارتباط و تعامل با دیگر افراد جامعه است.

از تهیه مواد غذایی گرفته تا تشکیل خانواده و شرکت در تصمیم‌گیری‌های مهم جامعه همه و همه از جمله مواردی است که ضرورت زندگی انسان در یک جامعه را تشکیل می‌دهد.

اما در این تعاملات و روابطی که روزانه با هزاران نفر اعم از افرادی که با آنها زندگی می‌کنیم و یا با آنها هم کار هستیم و یا در مسیر رفت و آمد خود با آنها برخورد می‌کنیم، ممکن است سخنان و یا رفتاری از جانب ما و یا دیگران بروز و ظهور کند که سبب کینه و نفرت و در مراحل بالاتر منجر به خشونت در گفتار و یا رفتار شود.

اینکه توقع داشته باشیم که هیچ‌گاه فردی ما را ناراحت نکند و به ما کمتر از گل نگوید، یک انتظار بی‌جا و تقریباً غیرممکنی است، اما مقابله درست با سخنان و رفتاری که منجر به ناراحتی و تنفر و کینه‌توزی ما می‌شود، می‌تواند تا حد زیادی آرامش و آسایش را به وجود ما برگرداند.

### 1) ایمان خود را تقویت کنید

به یقین یکی از عوامل مهمی که می‌تواند بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی ما را حل و فصل کند، تقویت روح ایمان و خداباوری در افراد یک جامعه است، چرا که قسمت اعظم مشکلاتی که ما با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم به دلیل فراموشی خداوند در زندگی و فقدان ایمان واقعی در زندگی افراد است و یکی از مشکلاتی که باز ایمان در آن حرف اول را می‌زند در چگونگی تعامل با افراد است که چگونه با انسان‌ها ارتباط برقرار کنیم که هیچ کینه و نفرتی از آنها به دل نگیریم.

به همین جهت خداوند متعال در آیات الهی یکی از ویژگی‌های افراد مومن را گذشت و به دل نگرستن کینه و نفرت از افراد بیان می‌کند.

می‌فرماید: «وَ الَّذِينَ جَاءَ مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَ لِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَ لَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رُفُوقٌ رَحِيمٌ؛ و [نیز] کسانی که بعد از آنان [مهاجران و انصار] آمده‌اند، می‌گویند: «پروردگارا، بر ما و بر آن برادرانمان که در ایمان آوردن بر ما پیشی گرفتند ببخشای و در دل‌هایمان نسبت به کسانی که ایمان آورده‌اند [هیچ گونه] کینه‌ای مگذار. پروردگارا، راستی که تو روف و مهربانی.» (سوره الحشر، آیه 10)

به این روایت نیز توجه کنید که امام حسین علیه السلام یکی از ویژگی های شیعیان را دوری از هر گونه کینه و نفرت و ... بیان می کند و می فرماید: «إِنَّ شِيعَتَنَا مَنْ سَلِمَتْ قُلُوبُهُمْ مِنْ كُلِّ غِشٍّ وَغَلٍّ وَدَغَلٍ؛ بِيْ غَمَانٍ شِيعِيَانِ مَا دَلَّ هَآئِشَانِ مِنْ هَرِّ خِيَانَتِ، كِيْنَه وَفَرِيْبَكَارِيْ پَاكِ اسْت.» (بحارالانوار، ج68، ص156)

## 2) از سرزنش کردن افراد خودداری کنید

یکی از مواردی که در ارتباطات اجتماعی سبب کینه توزی و نفرت می شود سرزنش های مداوم نسبت به افراد است.

امیر مومنان علی علیه السلام می فرماید: «إِحْتَمَلِ أَخَاكَ عَلِيٌّ مَا فِيْهِ وَلَا تَكْثِرِ الْعِتَابَ، فَإِنَّهُ يُوْرِثُ الضَّغِيْنَةَ؛ بَرَادِرْتِ رَا بَا هَمَانِ وَضَعِيْ كِه دَارِد تَحْمَلِ كِن وَ زِيَاد سِرْزَنْش نَكِن، زِيْرَا اِيْن كَار كِيْنَه مِي آوَرْد.» (تحف العقول، ص84)

## 3) به دیگران هدیه بدهید

هدیه دادن به دیگران یکی از راه کارهای بسیار کاربردی و موثری است که می تواند کینه ها و نفرت ها را مانند تکه یخی که در ظهر یک روز گرم تابستانی آب می شود از بین ببرد و آنها را تبدیل به عشق و محبت و دوستی کند.

این نسخه طلایی از سوی رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است آنجا که می فرماید:  
 «تَهَادُوا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالضَّغَائِنِ؛ به یکدیگر هدیه بدهید، زیرا کینه ها را از بین  
 می برد.» (کافی، ج 5، ص 144، ح 14)

#### (4) ناراحتی های خود را بیان کنید

بسیاری از کینه ها و نفرت ها از این مساله ناشی می شود که افراد ناراحتی های خود را بروز  
 نمی دهند و آنها را برای همیشه در دل نگه می دارند، چرا که ممکن است بعد از اینکه شما  
 ناراحتی خود را ابراز کنید، طرف مقابل یک جواب قانع کننده برای رفتار و سخنانش داشته  
 باشد و به راحتی یک مساله حل و فصل شود، اما تا زمانی که شما ناراحتی خود را بیان نکنید،  
 طرف مقابل شما متوجه نخواهد شد که شما برای چه و از چه چیز ناراحت و دلخور هستید و  
 این ناراحتی کم کم تبدیل به یک کینه و نفرتی عمیق می شود که برطرف کردن آن کمی  
 مشکل خواهد بود.

به همین جهت وجود مبارک امام هادی علیه السلام می فرمایند: «أَلْعِتَابُ مِفْتَاحُ الثَّقَالِ وَالْعِتَابُ  
 خَيْرٌ مِنَ الْحَقْدِ؛ گلایه کردن کلید سرسنگینی و بهتر از کینه است.» (بحار الأنوار، ج 78، ص 369)

#### (5) حسادت را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید

یکی از ویژگی هایی که برای افراد حسود در زندگی بیان شده است که بر اعصاب خود  
 مدیریت ندارند و در مواقع مختلف زود خشمگین می شوند، همچنین افرادی که حسادت در  
 زندگی آنها موج می زند از طرفی خیلی سریع از دست دیگران ناراحت می شوند و از آنها  
 کینه به دل می گیرند و به آسانی کینه و نفرت از دل آنها بیرون نمی رود.

اگر می خواهید کینه و نفرت از دل شما بیرون برود، حسادت به دیگران را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید، چرا که امیر مومنان علی علیه السلام یکی از ویژگی های بارز افراد حسود را اینگونه معرفی می کند:

«الْحَسُودُ سَرِيعُ الْوَتْبَةِ، بَطِيءُ الْعَطْفَةِ؛ حسود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود.» (بحار الأنوار، ج73، ص 256، ح 29)

خلاصه کلام آنکه کینه و نفرت قبل از آنکه دیگران را مورد اذیت و آزار قرار دهد، آرامش و آسایش ما را سلب می کند، پس برای آرامش و آسایش زندگی خودتان هم که شده دیگران را ببخشید و کینه ها را برای همیشه از قلب خود بیرون کنید.