



کینه‌توزی زندگی‌مان را فلج می‌کند

# تو فقط به فکر انتقامی!

▀ ایلا جعفری

بالاخره یک روز حالش را جا می‌آورم. حاضر نیستم ببخشمش، هیچ وقت نمی‌بخشمش، مگر می‌شود از کسی که تا این اندازه در حقت ظلم کرده گذشت؟ او رفیق نیمه‌راه بود، من هم هر گز پر ایش قدمی بر نخواهم داشت. دعا می‌کنم که خدا همه بلاهایی را که بر سر من آورد، به سرش بیابورد، از او متنفرم، بالاخره تلافی کارهایش را بر سرش خواهم آورد، انتقام کاری را که کرد خواهم گرفت و... اینها جملاتی هستند که نظیرش را بارها گفته‌ام یا شنیده‌ام. این جملات آشنا همه از یک چیز سر چشمه می‌گیرد؛ کینه‌تد. کینه با حسنی که کم باز یادش در وجود بسیاری از ما وجود دارد، یک شی نیست که هر وقت برایمان آزار دهنده بود از حیمنان یا خاندانم در بیارویم و دور بیندازیم، یا لباس نیست که هر وقت که نمی‌خواستیمش

▀ کینه‌مثل نپوشیدن لباس نیست

اگر دلمان بخواهد شی از زشمندی را که در فلان فروشگاه دیدهایم، داشته باشیم و پول کافی هم برای خرید آن نداشته باشیم، ممکن است بخوایم با انجام کار سخت و سنگین، پول لازم برای خرید آن را به دست بیارویم و در نهایت به آن فروشگاه رفته و آن شی را بنظر آن را بخریم، ولی وقتی حرف از این به میان می‌آید که فلان خصلت را در وجود خودمان کم یا زیاد کنیم، نمی‌توانیم به این راحتی‌ها آن را ایجاد کنیم چون نمی‌شود با چیزهایی که به راحتی در اختیار انسان قرار می‌گیرد، آنها را به دست آورد یا زین برد. مثلاً اگر امروز دلمان خواهد مهربان شویم یا مهربان تر بر خورد کنیم، ممکن است موفق هم بشویم، مثل اینکه لباسی تازه برای خود خریده باشیم، ولی ممکن است در رویارویی با مسائل گوناگون، خیلی غیرارادی یا حتی ارادی، مهربانی خود را از دست بدهیم یا نتوانیم برخوردی محبت‌آمیز انجام بدهیم، این یعنی اینکه مهربانی برای ما مثل داشتن یک لباس نیست و انگار دیگر نداریمش. یا از ما سگرفتند، اینها یعنی اینکه مهربانی در وجود ما به صورت یک ویژگی درآمده و هنوز جای کار دارد تا در وجود ما دیگر آن باشد. در صورتی که وقتی شی دلخواهمان را می‌خرید، دیگر آن شی برای ماست. شاید خراب بشود یا از بین برود، ولی برای ماست و تا وقتی که با اراده خود آن را به دیگری ندهیم، برای ما هم خواهد بود.

وقتی از کسی یا چیزی کینه‌ای در دل داشته باشیم، دلمان می‌خواهد هر چه زودتر سزای آن فرد یا چیز ناراحت‌کننده را بدهیم و خلاص شویم. درواقع دلمان می‌خواهد این احساس را هر چه زودتر از خودمان دور کند تا رها شویم و فکر هم می‌کنیم تنها راه رهایی از آن انتقام است. خودمان را در چنگال احساسی گرفتار شده می‌بینیم و فکر می‌کنیم باید تلافی در بیرونی‌م، تازه گرفتاری آن احساس، رها شویم. می‌خواهیم خشمی را که در دلمان گیر کرده بر سر آنی که ما را خشمگین کرده، خالی کنیم و سبک شویم. این خالی کردن خشمگین مان را یک جور پیروزی می‌دانیم که دلمان می‌خواهد هر چه زودتر به آن دست پیدا کنیم و در نتیجه احساس قدرت کنیم. کینه‌ای که در وجود ما شکل گرفته، یک جور احساسی تحقیر و سر کوبی به ما می‌دهد. وقتی از کسی کینه‌ای در دل داریم، احساس می‌کنیم که آن فرد ما را تحقیر کرده یا وجودمان را به بازی گرفته‌است. نوعی احساس سنگینی دلمان را آشوب می‌کند و ما را از جر می‌دهد. پس اینجور وقت‌هایی می‌خواهیم احساسی را که داریم، به دیگری منتقل کنیم تا خوشحال شویم. احساس می‌کنیم دیگری با

▀ کاری که انجام داده‌است، ما را با بچه دست خودش کرده و باید حشش را کف دستش گذاشت. می‌خواهیم هر چه زودتر او را تنبیه کنیم و از این کار لذت ببریم. این لذت، برای ما مثل صعود به یک قله‌است که برای رسیدن به آن لحظه‌شماری می‌کنیم. در نهایت به دنبال فرصتی می‌گردیم که این قله را فتح کنیم. فتح آن را پیروزمننده دانسته و از بابت آن شاد می‌شویم و تا به آن نرسیم، احساس رضایت پیدا نمی‌کنیم.

▀ چرا پزشکان بیمار نمی‌شوند؟

ما به خاطر کینه‌ای که در دلمان پیدا شده، دیگران را مسبب می‌دانیم و خشم و نفرت می‌دانیم و به خودمان حق می‌دهیم که خشممان را بر سرشان خالی کنیم، ولی آیا بانی این خشم واقعا آنها هستند؟ به راستی کسی که با رفتارش ما را دچار کینه کرده، اینهمه توانایی داشته تا روح و روان ما را به بازی بگیرد؟

کارشناسانی که در حوزه خودشناسی فعالیت می‌کنند، معمولاً این احساس را به خود فرد نسبت می‌دهند، نه به دیگری. بسیاری از آنان معتقدند که تا فردی از نظر درونی آماده در یافت این خشم نباشد، آن را نیز نخواهد پذیرفت.

درواقع کسی نمی‌تواند ما را به کینه وادار، مگر اینکه خودمان بخواهیم وادار شویم. درواقع ما مبتلا به صفاتی منفی از جمله کینه می‌شویم و بستر لازم برای آن را خودمان هم فراهم می‌کنیم. ممکن است برای شما هم تا به حال این نکته مورد سؤال قرار گرفته باشد که چرا بیشتر پزشکان به بیماری بیماران خود مبتلای نمی‌شوند، یا اینکه خودشان از لذت یک کار دارند و آنان را معاینه می‌کنند! خیلی کم شنیده می‌شود که پزشکی بیماری واگیر را از بیمارش بگیرد. می‌توان یکی از دلایل این مورد را مقاومت جسمی پزشک در نظر گرفت، ولی مصونیت فکری او درباره بیماری‌های شدید منطقی‌تر به نظر برسد. یعنی اینکه ممکن است پزشک به دلیل انشراقی که به بیماری دارد و ذهن آسوده و آرامی نسبت به آن دارد، خود به خود بیماری را در وجود خود نیذیرد. درواقع در روح و روان او راه نفوذی برای ورود آن بیماری باز نمی‌گردد. این دیدگاه به خودی خود نشان می‌دهد که یک بستر باید فراهم باشد تا چیزی در آن رشد کند.

▀ رشد دانه، نیاز به بستر دارد

یک دانه گندم روی آهنی سخت، در محیطی خشک رشد نمی‌کند، در صورتی که همان دانه روی خاک یا در یک

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



تا وقتی که فکر آدم چیزی را نمی‌داند، دربار هاش فکرهای ناشایست هم می‌کند، مثل کودکی که سایه بزرگی را که در نیمه شب روی پرده اتاق افتاده، به غولی می‌بیندارد و هر چه سایه نزدیک‌تر می‌شود، در نگاهش کوچکتر می‌شود و کودک درمی‌یابد که تنها سایه پدر یا مادر، یا فرد دیگری روی پرده اتاق افتاده است. آن وقت دیگر از سایه نمی‌ترسد و می‌بیند که غولسی در کار نیست. هر چه بوده، در نگاه خودش بزرگ و ترسناک به نظر می‌رسیده است

ناهمواری‌ها و ناصافی‌های آن را برطرف کنیم. اگر جاهایی از آن سفت شده که سر ما به درد می‌آورد و خواب راحت را از ما می‌گیرد، بازنگری کرده و پهن‌ن‌ن را خیر کنیم. پهن‌ن می‌تواند با دریافت کمی پول و صرف کمی زمان، بالش ما را درست کند و خواب راحت را به ما برگرداند.

▀ درمان راه چاره

اگر تا این قسمت از نوشته را خوانده‌اید، ممکن است حالا به دنبال پهن‌ن باشید. دلتان بخواهد پهن‌ن زندگی خودتان را پیدا کرده و هر چه زودتر بالش خود را نرم کنید. شاید یکی از پهن‌ن‌های زندگی ما منابع و کتاب‌هایی باشد که درباره خودشناسی در بازارهای کتاب سر تا سر دنیا وجود دارد، خواندن این کتاب‌ها درون ما را نسبت به پیرامونمان بیدار می‌کند. هر چه آگاهی ما درباره خودمان بیشتر شود، بیشتر می‌توانیم به درون خود واقف شویم. ایرادها و اشکال‌ها و خوبی‌های خودمان را بهتر ببینیم و بهتر خودمان را بشناسیم. وقتی آگاه نباشیم، فقط چیزهایی را درک می‌کنیم که می‌توانیم با چشم ببینیم، ولی وقتی آگاهی پیدا می‌کنیم، قدرت درکمان بالا می‌رود و می‌توانیم چیزهایی را هم که وجود دارند ولی با چشم نمی‌توانیم ببینیم، درک کنیم. وقتی آگاه شویم که علت رشد کینه در درون ما تنها دیگران نیستند و این را باور کنیم که ما در خصلت‌های درونی‌مان نقش اصلی را ایفا می‌کنیم، دیگر اینقدر نقش دیگران را جدی نمی‌گیریم، بلکه نقش خودمان را از نقش هر آدم یا هر چیز دیگری که با آن سر و کار داریم، جدی‌تر می‌بینیم. آن وقت مثل گذشته گناهان را بر گردن دیگری نمی‌اندازیم و خودمان را از دلیل کینه‌ای که در دل داریم، مبری نمی‌دانیم. وقتی خودمان را در برابر احساسمان مسئول بدانیم، خشمی هم برایمان باقی نمی‌ماند که بخواهیم بر سر دیگری خالی‌اش کنیم. به تازگی در کتابی از روانشناس آمریکایی به نام باربارا دی‌انجلس خواندم که جمله‌ای می‌تواند آگاهی‌های لازم را درباره زندگی به ما بدهد و کمکمان کند که مسئولیت رفتارمان را به عهده بگیریم.

این جمله که در صفحه ۷۹ کتاب «بحول روح، تجلی عشق» آورده شده، این است: «مروژ قصد دارم تمام چیزهایی که باید ببینم را مشاهده کنم، تمام چیزهایی را که باید حس کنم، تجربه کنم و به چیزهایی که باید بدانم، احاطه یابم. دکتر دی‌انجلس در این کتاب تأکید می‌کند که آگاهی داشته باشید و از پروردگار بخواهید که هر آنچه را که باید از آن آگاهی پیدا کنید، به شما نشان دهد. خدای‌قیل مشاهده باشد، تجربه کردنی و احساس کردنی باشد و خواه دانستن. تا وقتی که آدم چیزی را نمی‌داند، دربار هاش فکرهای ناشایست هم می‌کند، مثل کودکی که سایه بزرگی را که در نیمه شب روی پرده اتاق افتاده، به غولی می‌بیندارد و هر چه سایه نزدیک‌تر می‌شود، در نگاهش کوچکتر می‌شود و کودک درمی‌یابد که تنها سایه پدر یا مادر یا فرد دیگری روی پرده اتاق افتاده‌است. آن وقت دیگر از سایه نمی‌ترسد و می‌بیند که غولی در کار نیست. هر چه بوده، در نگاه خودش بزرگ و ترسناک به نظر می‌رسیده است. دیدن سایه‌های غول آسای زندگی، نگاه ما را به زندگی دقیق‌تر و درست‌تر می‌کند. با این نگاه درست می‌توانیم به خودمان این فرصت ناب را بدهیم مسائل را انطور ببینیم که واقعا هست. اندازه دیگران را انطور ببینیم که واقعا هست و اندازه خودمان را هم انطور ببینیم که واقعا هست، نه قدری بیشتر و نه قدری کمتر. پیدا کردن همین بینش درست، به ما کمک بزرگی می‌کند که تقصیر دیگران را بفهمیم. بستره را که برای بالا رفتن خشممان فراهم کرده‌ام، ببینیم و بانه‌هایی را که تنها می‌خواهیم تکیه و کینه‌توزی بخواهیم، ببینیم.

معمولاً بعد از رسیدن به این مرحله افراد آرامشی را در وجود خودشان احساس می‌کنند. وقتی ما که تا به حال فکر می‌کردیم، فلان شخص باعث عصبانیت ما است و دانه کینه‌ای را که در وجودمان باروری می‌دیدیم، به خاطر وجود آن فرد می‌دانستیم و او را مقصر تمام و کمال احساس بد خود می‌دانستیم، حالا بی‌برده‌ایم که ما با بستری که ایجاد کرده‌ایم، این خشم و کینه را در وجود خود پیدا آورده‌ایم. آیا باز هم از دیگران کینه‌ای به دل بخواهیم داشت؟

باین درک تازه آرامش هم به سراغمان خواهد آمد. شاید بشود گفت که آرامش نخستین میوه خودبینی ما باشد. شاید هم برای همین ایرانیان از دیرباز به خودشناسی به بالا بردن خصایل مثبت انسانی اهمیت می‌دادند و درواقع رشد شخصیتی و شخصی را سرلوحه زندگی قرار می‌دادند، تا جایی که زرتشت اندیشه نیک را منشأ گفتار نیک و گفتار نیک را نشانه رفتار نیک می‌دانست. این خودشناسی و درک بالایی که به ما می‌دهد، نگاه و زندگی ما را متعالی می‌کند. امام علی بن ابی‌طالب (ع)، خودشناسی را به منزله خدشناسی می‌داند و می‌فرماید: «فقد عرف نفسه، فقد عرف ربه». از هم‌اکنون به بستری که فراهم کرده‌ایم، توجه کنیم. این توجه، خشم را در وجود ما که نه در وجود جامعه و در وجود دنیا کم می‌کند. هم‌اکنون این توجه خیلی برای تمام دنیا ضروری است. در جای جای نقاط مختلف دنیا، خشم و کینه، ریشه دوانده و اگر من و شما از هم‌اکنون جولیوش را نگیریم، با خواهد گرفت. عواملی از قبیل تروریست، ظلم و... همگی به نوعی از نشانه‌های سبز شدن بذر کینه و خشم در دنیا هستند. ما با این خودشناسی می‌توانیم بر توقف‌رشد این پدیده‌ها تری بگذاریم. پس همه مادر شکل‌گیری رویدادهایی که بیامون ما رخ می‌دهد، مؤثر و مسئولیم.

نگاه

خشم و کینه را کنار بگذاریم

## انتقام دل هیچ کس را خنک نمی‌کند

خودمان را کنترل کنیم. خودمان را از این آرزوهای بی‌نیاز کنیم.

زنی را می‌شناسم که وقتی کودکش کار ناشایستی انجام می‌داد او را به باد کتک می‌گرفت. این زن آن لحظه خشم خودش را بر سر کودکش خالی می‌کرد، ولی بعد از چند دقیقه که عصبانیتش آرام می‌گرفت، از کرده خود پشیمان شده و درگیر نوعی عذاب وجدان می‌شد. این زن بر ابریم تعریف می‌کرد که هر بار در این لحظه با خودش آرزو می‌کرد که ای کاش فرزندش را کتک نزده بود و با او برخورد زستی نمی‌کرد ولی باز هم وقتی کودکش کار نادرستی انجام می‌داد، نمی‌توانست خودش را کنترل کند و دوباره کودک بچپاره را به باد کتک می‌گرفت. این زن برای اینکه وجدانش را آسوده کند، نام تنبیه را بر عملکرد خودش می‌گذاشت، ولی وقتی گر به‌ها و ناله‌های فرزندش را می‌شنید، از خودش خجالت می‌کشید و تصمیم می‌گرفت که دیگر او را از جر ندهد، ولی این قصه باز هم تکرار می‌شد و تمامی هم نداشت.

اگر به کینه‌و خشمی که در آن لحظه در وجود آن مادر جمع می‌شد و او را وادار می‌کرد که به عزیزترین فرد زندگی، یعنی فرزندش آسیب روحی و جسمی وادار کند، دقیق شویم، می‌بینیم که تمام زندگی همین است.

حالا بهتر است به این پرسش پاسخ بدهیم. آیا آن کودک با برآمهای حساب شده رفتاری را انجام می‌داد که مادر را به خشم وادار کند؟ آیا رفتار آن کودک به خاطر این بود که مادر را ناراحت کند؟ آیا او مادرش را دوست نداشت؟ آیا آن کودک با کودکی‌هایی که هر روز با شیطنت و بازیگوشی کودکانه برخی کارهایی را انجام می‌دهند که از نظر بزرگ‌تراها کار بدی است، ذات بدی دارند و از روی بدجنسی به آن کارها دست می‌زنند؟! حتماً شما هم پاسخ بدهی

اینها را به درستی در نظر گرفته و از این افکار کودک‌گانه خنده‌تان می‌گیرد. این خنده و تمسخر را بارها تجربه کرده‌ایم. ولی درمقابل احساس خالی کردن خشم، ما هم می‌توانیم خشم را پر از رفتارهای نادرستی شبیه به رفتار آن مادر است. اینکه فکر می‌کنیم دیگران از قصد و غرض ما را به خشم می‌آورند و ما به خاطر طرش از آن خشمی به دل می‌گیریم. اینکه دیگران قصد این کینه‌ورزی‌ها را در وجود ما دارند یا نه، مد



نظر این نوشته نیست، ولی اینکه ما با این تصور از آنها کینه به دل می‌گیریم، موردی است که به آن می‌پردازیم.

شاید حواسمان نباشد که آن کودک یا شخص فقط یک عامل بیرونی در برانگیخته شدن خشمی هستند که در وجود خود ما وجود داشته است. اغلب اوقات، ما به جای فکر کردن به این عامل که درون خودمان وجود دارد، به رفتار فرد طرف مقابل فکر می‌کنیم.

می‌شود گفت نورا فکن را به جای تاباندن به این عوامل به افراد بیرونی می‌اندازیم. در صورتی که این افراد تنها مأموری برای نشان دادن یادآوری این عوامل به ما هستند و تا وقتی که این عوامل در وجود ما هست، مأمورها هم یکی پس از دیگری به سراغمان می‌آیند. امروز کود کمان، فردا مرد صابخانه یا همکار و... و این مأمورها تمامی نخواهند داشت تا بالاخره ما نورا فکن را به درون خود تابانده و آن چیزهایی را که باید ببینیم، ببینیم. این گفته من نیست، گفته استادی است که این را به من آموخت و من بارها و بارها در زندگی تجربه‌اش کرده‌ام. اگر تا به حال به این نورا فکن‌ها دقت نکرده‌اید، هم‌اکنون به زاویه تابش آن توجه کنید. همه ما باید توجه کنیم که زاویه تابش نورا فکن زندگی‌ما رو به سوی بیرون است یا سوی قلب و درون خودمان.

اگر می‌خواهیم آرزوی محالی نداشته باشیم و تا فرصت هست و دیر نشده، آرزو را به دست خودمان بر آورده کنیم، پس بهتر است واقع‌بین باشیم. به هیجاناتی که موقع داشتن کینه پیدا می‌کنیم، توجه کنیم و مراقب نورا فکن باشیم. کود کانی که در جریان‌های مختلف زندگی ما بروز می‌کنند، فقط مأمورهای خدایی هستند. مأمورهایی که به ما گوشزد می‌کنند خشم و کینه و انتقام را کنار بگذاریم.

▀ خاتون تهرانی

گاهی انتقام می‌گیریم، اما ممکن است احساس آرامش پیدا نکنیم. این را ممکن است خیلی از ما تجربه کرده باشیم. لزومی ندارد که انتقام کارهای خیلی بزرگ مانند قتل و... را تجربه کرده باشیم، ممکن است بر سرشان در آورده باشیم، ولی احساس آرامش پیدا نکرده باشیم. شاید دلیلش این باشد که تلافی در آوردن، خودش چیدن مشکلی روی مشکلی دیگر باشد. مثل زنی که هنگام قهر شوهر، دیگر آراستگی خودش را برای او از دست می‌دهد یا مردی که برای خالی کردن خشم خود بر سر همسرش، خانه را ترک کرده و زن را در تنهایی و غم رها می‌کند. این انتقام‌ها دل هیچ کدامشان را خنک نمی‌کند. اینها هر چقدر که دل آن زن یا سر در را خنک کند، راه چاره نیست. چون هیچ آرامشی به هیچ کدامشان نمی‌دهد. هر دو در دل نوعی از ناآرامی را پیدا می‌کنند و ممکن است پس از آن احساس عذاب وجدان هم داشته باشند. همین احساس عذاب وجدان ممکن است یک پیام داشته باشد، اینکه: تو کار درستی انجام نده‌ای. ▀▀▀

آیا وقتی کسی کار درستی انجام می‌دهد، احساس عذاب وجدان دارد؟ وقتی در خیابان دست پدرمدی ناتوان را گرفته تا خیابان عبور کند، احساس عذاب وجدان پیدا می‌کنیم؟ یا اینکه احساس می‌کنیم که دلمان شور می‌زند و غوغایی را در درون خود احساس می‌کنیم؟ حتماً پاسخ شما هم منفی است. شما هم اینطور وقت‌ها احساس شادمانی درونی دارید و راضی هستید. نیک یو رضایت از خود پیدا می‌کنید و به خاطر آن خوشحالید.

این احساس همان نتیجه عملکردی است که در خیابان داشته‌اید. همه ما این جور احساس‌ها را بارها تجربه کرده‌ایم. ولی درمقابل احساس خالی کردن خشم، ما هم می‌توانیم خشم را پر از رفتارهای نادرستی شبیه به رفتار آن مادر احساس نه تنها آرامش دهنده نیست که مغرب می‌شود. شاید چند لحظه، دقیقه یا ساعت غرض ما را به خشم می‌آورند و ما به خاطر طرش از آن خشمی به دل می‌گیریم. اینکه دیگران قصد این کینه‌ورزی‌ها را در وجود ما دارند یا نه، مد