سبک همدلی

نو بهار است بکوش خوش‌دل باشیم

مهارت‌های محو کینه و کدورت

■ ربابه زینال

«سالی که گذشت اگه خطایی از من سر زد، حرفی زدم و ناراحت‌تون کردم ببخشید»، «شریک عزیز اگه حقی از تو برگردن من بود و حلالی حرام شد به بزرگی خودت ببخش. در سال جدید حلالم کن»، «اگه حرفی زدم که ناراحتتون کرد اگه جمله‌ای گفتم که دلتون شکست ببخشید»، «دوستم کدورت‌های سال ۹۳ رو ببخش، حرف‌ها و رفتارهامو زمان عصبانی بودنم به بزرگی خودت فراموش کن»، «ببخشید اگه کینه‌ای از تون به دل گرفتم، ببخشید اگه کینه ازم به دل گرفتید»، «حلال کنید اگه حقی با شما بود و من ناحقش کردم»، «همه بدخلقی‌ها و بدرفتاری‌ها مو در محیط کار ببخشید»، «ممنون که همه کوتاهی‌هام رو تحمل کردید و در مقابل من شرایط تون رو درک نکردم»، «ببخشید به خاطر... و خلاصه ببخشید».

همیشه تلاش کردیم از رفتارهای نادرست اجتماعی و صحبت‌های غیرانسانی صحبت کنیم. یک سال خط کش دست گرفتیم و مدام با خودمان گفتیم «براساس آموزه‌های دینی، اخلاق انسانی و اجتماعی چکار باید بکنیم و چکاری را نباید انجام دهیم». اینکه ما یک سال مدام در رفتار و کردارمان ریز می‌شویم تا بایدها و نبایدهای رفتاری و گفتاری را به دقت اجرا کنیم نکته بسیار مهمی است اما از آن مهم‌تر این است که درست پیش از شروع سال جدید هم تلاش می‌کنیم حتی اگر خرده خطایی داشته‌ایم رفع کنیم. یکی از ویژگی‌های شاخص ما ایرانی‌ها حلالیت طلبیدن است. وقتی پای مسافرت یا زیارتی طولانی پیش می‌آید، وقتی قرار است از خانه‌ای به خانه دیگر نقل مکان کنیم و زمان تغییر شغل همه از جمله زمان‌هایی است که ما بیش از قبل به فکر حلالیت گرفتن رفع دلخوری از اطرافیان‌مان برمی‌آییم اما یکی از مهم‌ترین زمان‌ها برای رفع کدورت‌ها پیش از شروع هر سال جدید است.

از همه جالب‌تر اینکه وقتی ما پیشقدم می‌شویم برای حلالیت گرفتن و رفع کدورت طرف مقابلمان هم به جای اینکه قیافه حق به جانب بگیرد با لبخند تشکر می‌کند و «من هرچی بوده و نبوده رو کنار گذاشتم امیدوارم شما هم این حقیر رو ببخشید» را به ما هدیه می‌دهد.

دگرگون از جزء به کل

■ **دکتر سودابه طاهرنیا، روانشناس بالینی**

حقیقتاً بهار فصل دگرگونی و تغییر است. وقتی همه محیط اطرافمان اعم از طبیعت، انسان، خانه و محل کار در حال تغییر و رو به نو شدن است خود به خود آدمی را هم در مسیری قرار می‌دهد که تغییر رو به نو شدن داشته باشد. خانه تکانی کردن، لباس نو خریدن و مسافرت رفتن همه بهانه‌هایی است که ما به خیال خودمان برای نو شدن محیط اطراف و ظاهرمان انجام می‌دهیم. مطمئناً هیچ‌وقت به این فکر نکرده‌اید که لباس خریدن بیشتر وقت می‌برد یا یک خانه تکانی؟ خانه تکانی زمان بیشتری نیاز دارد یا مسافرت رفتن؟ اصلاً لباس خریدن بیشتر طول می‌کشد یا اصلاح کردن و حمام کردن؟

دقت کرده‌اید ما حتی در آستانه بهار به دور از هرگونه حسادت و چشم و همچشمی دست به خانه تکانی می‌زنیم؟ آن هم نه یک خانه‌تکانی سطحی بلکه یک خانه تکانی اساسی آن هم کاملاً شخصی و منحصربه‌فرد! یک خانه تکانی از ریشه، با یک تغییر نگرش وسیع و تغییرات کاملاً پایه‌ای.

از دیوارها تا در و پنجره را تا جایی که بتوانیم تغییر می‌دهیم و تا آنجا که دخلمان اجازه بدهد همه چیز را از نو می‌خریم. همه این تغییرات با همه هزینه‌ها و برو بیایش یک سال دوام می‌آورد آن هم یک سالی که تمام و کمال در خانه باشید و چهارچشمی به همه این خریدهایتان زل بزنید.

یعنی وقتی می‌توانید دل بکنید که ۳۶۵ روز سال آینده را کامل کنار اسباب و اثاثیه‌تان باشید. اما می‌توانید؟ چه کسی می‌تواند ادعا کند در ازای هزینه‌ای که برای تغییر محیط اطرافش کرده به همان اندازه هم از خرید وسایل و دیدن آنها لذت برده است؟

در آستانه روزهای خانه تکانی پیشنهاد می‌کنم بیشتر از آنکه به اطرافتان بها بدهید کمی هم به درونتان فکر کنید. به جای آنکه همه اثاث‌های خانه را دور و برتان ردیف کنید و به این فکر کنید که کدام شان هنوز قابل استفاده هستند، کدامیک را باید تمیز کنید و کدام را باید روانه سطل زباله کنید بهتر است اتفاق‌ها و برخوردهای سالی که گذشت را از درونتان بیرون بکشید و جلوی چشمتان ردیف کنید.

عمیق فکر کنید. از همان لحظه تحویل سال قبل ریز و درشت همه اتفاق‌های خوب و بدی را که در ذهنتان ماندگار شده بیرون بکشید و مرور کنید. برگردید، فیدبک بزنید به همه سکانس‌های سال گذشته. کمبودهای عاطفی و نابسامانی‌های روحی، بغض‌ها و کینه‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، لبخندها و گریه‌ها، تشکرها و نفرین‌ها، دعاها و لعنت‌هایی که خطاب به شما بود یا شما به هر نحوی در آنها سهیم بودید را مرور کنید. حتی اگر لازم است یادداشت کنید همه جزئیات اتفاقات را، کسانی که بودند و منصفانه سهم خودتان را در خوب و بد پیش رفتن آنها بررسی کنید.

به این فکر کنیم که وقتی تصمیم به خانه تکانی می‌گیریم تنها به این دلیل است که می‌بینیم بخشی از خانه مثل دیوارها، شیشه‌ها و پرده‌ها کثیف شده است، آلودگی‌هایی که مانع از ورود نورخورشید به خانه می‌شود و دلگیر کننده است؛ پس چرا لحظه‌ای به این فکر نمی‌کنیم چطور ما به فکر آلودگی اشیا و تمیزی آنها هستیم اما فراموش کرده‌ایم که در مدت یک سال چه آلودگی هایی ضمیرمان را آلوده کرده، ذهنمان را خسته و روحمان را بیمار کرده است؟ آلودگی‌هایی که تنها نتیجه ماندگاری‌شان بدبینی، بدخلقی و اعتماد به نفس پایین برای خودمان و آزرده خاطری برای اطرافیانمان است. همانطور که خانه مسکونی نیاز به تمیزی و نو نوار شدن دارد خانه دل هم باید به دور از هر نوع آلودگی آرام، ساده، صمیمی، خالی از هر بغض و کینه، سرشار از محبت و دوست‌داشتن باشد. همانطور که خانه مسکونی باید شاد و تمیز و نو باشد خانه دل هم باید صاف و صیقلی، گرم و مهربان باشد. خانه دل ما خانه‌ای است که برخلاف خانه مسکونی‌مان همیشه و همه جا، در محیط کار، روابط دوستانه و خانوادگی‌مان همراه‌مان است و فضای آن روی رفتارمان تأثیرمی‌گذارد پس لازم است در این خانه زیباترین و با نشاط‌ترین جلوه‌های بصری و معنوی را جایگزین کنیم. پس در این بهار دل‌انگیز، هیچ‌کجا برای خانه‌تکانی، مناسب‌تر و واجب‌تر از دل نیست.

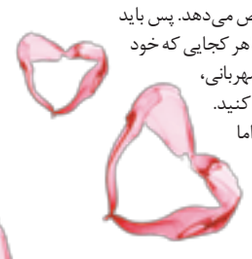
> **همانطور که خانه مسکونی باید شاد و تمیز و نو باشد خانه دل هم باید صاف و صیقلی، گرم و مهربان باشد. خانه دل ما خانه‌ای است که برخلاف خانه مسکونی‌مان همیشه و همه جا، همراه‌مان است و فضای آن روی رفتارمان تأثیرمی‌گذارد پس لازم است در این خانه زیباترین و با نشاط‌ترین جلوه‌های بصری و معنوی را جایگزین کنیم**

غبارروبی دل، قدم به قدم

■ **دکتر محسن روزبهانی، روانشناس**

به تصور خودمان همه پس انداز یک‌سالمان را صرف می‌کنیم تا خانه نو را نوار کنیم، لباس برای اهالی خانه بخریم تا ظاهرمان تغییر کند در نهایت هم تصمیم می‌گیریم یک مسافرت با کلی هزینه برنامه‌ریزی کنیم تا به تصور خودمان درونمان را هم تغییر دهیم اما چقدر این راهکارها مفید است؟ نمی‌دانم اگر شما از آن دسته افرادی هستید که محیط اطراف و ظاهرتان روی خلقیات‌تان تأثیر می‌گذارد قطعاً با این روش‌ها تغییرات زیادی در روحیه و خلقیات‌تان احساس می‌کنید اما اگر از گروهی باشید که تأثیرگذار نباشد چه؟ اصلا برفرض که با چنین تغییراتی روحیه جدیدی گرفتید تا چند وقت این روحیه و انرژی خوب ماندگار است و دوام می‌آورد؟ قطعاً این نوع روحیه‌ها کوتاه‌مدت و گذراست پس باید به فکر یک راه مهم برای ایجاد یک روحیه خوب ماندگار باشیم که تا سال بعد حال و روز خوبمان را حفظ کند. یادتان باشد خانه‌ای زیبا و دوست‌داشتنی است که تمیزی و آراستگی در آن موج بزند در مقابل کسی به دل می‌نشیند که خانه دلش مملو از پاکی، مهربانی و خالی از تمامی بدی‌ها باشد.

اگر شما هم پایه خانه تکانی دلتان هستید می‌توانید در چند قدم با ساده‌ترین روش‌های ممکن دست به کار یک تغییر بزرگ درونی شوید. پیشنهاد اول من به شما این است که خوب دلتان را زیر و رو کنید، هرچه از بدی دم دست‌تان می‌رسد بکشید بیرون. عمق وجودتان و همه زوایای پیدا و پنهان دلتان را وارسی کنید و هر چه که بوی کینه، ناراحتی، دعوا و غم از آن به مشام می‌رسد را بکشید بیرون تا تکلیفمان با حجم همه بدی‌های درونی‌مان روشن شود. اصلاً مهم نیست که این بدی‌ها مربوط به یک سال گذشته است یا قدیمی‌تر مهم این است که کشفش کنید و بیرون بیاوریدش. وقتش رسیده که باور کنیم نگه داشتن بغض‌ها، حسدها، کینه‌ها و ناملایمات در وجودمان بخش مهمی از انرژی و خلقیات مثبت ما را منفی می‌کند و تحلیل‌مان می‌دهد. علاوه بر این فکر کردن به اتفاق‌های بد وقت زیادی از ما را به خود اختصاص می‌دهد. پس باید گوشه‌گوشه دلمان را وارسی کنیم. سر بزنید و پلیدی‌ها را هر کجایی که خود را پنهان نموده‌اند پیدا کنید و آنها را با معجونی از عشق، مهربانی، لبخند و بخشش تلفیق کنید و باقیمانده‌ها را از دل بیرون کنید.



این خانه‌تکانی آنطور که فکر می‌کنید هم سخت نیست اما باید در عین ظرافت و دقت و با سرعت تمام انجام شود. به خودتان قول بدهید که از امسال، دیگر دلتان جایی برای نگه‌داشتن بدی‌ها و کینه‌ها ندارد.

اگر در بین همه بددلی‌ها سراغتان به کینه و نفرت‌های قدیمی افتاد بهتر است با یک روش جدی‌تر برخورد کنید چون حتماً شما هم متوجه شده‌اید که قدرت ماندگاری کینه‌ها و نفرت‌ها بسیار بیشتر از بدی‌ها و ناراحتی‌های سطحی است پس قطعاً برای نابودی آنها به انرژی و قدرت بیشتری نیاز داریم. این بار هم مثل همیشه آموزه‌های دینی می‌تواند در باز کردن این گره‌های بددلی کمک کند.

معتقدها کمتر ناراحت می‌شوند، کمتر ناراحت می‌کنند و اصلاً کینه به دل نمی‌گیرند. یکی از بارزترین ویژگی‌های افراد معتقد و با ایمان این است که به چنان درجه‌ای از روح ایمان و خداباوری رسیده‌اند که مشکلات رفتاری و گفتاری سایرین را به دل نمی‌گیرند چون رضای خدا را بالاتر از رضای خودشان می‌دانند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در دین اسلام بر آن تأکید شده است چگونگی تعامل با افراد است اینکه چطور با سایر مردم ارتباط برقرار و چطور رفتار کنیم که هیچ کینه و نفرتی از آنها به دل نگیریم. دقیقاً به همین دلیل است که در آیات و روایات مختلف بارها عنوان شده است که مؤمنان افراد باگذشتی هستند که به دل نگرفتن کینه و نفرت شهره هستند. یکی از کارآمدترین روش‌های کم کردن بدی دیگران در ذهنتان این است که در مقابل، خوبی‌هایشان را بزرگ و بدی‌های خودتان را در حق همان فرد مرور کنید. با این روش نه تنها از بزرگی گناه او در ذهنتان می‌کاهید بلکه با مرور خوبی‌هایش به خودتان و دلتان لطف می‌کنید و جای همه بدی‌هایی که در حقتان کرده است را با خوبی پر می‌کنید.

> **معتقدها کمتر ناراحت می‌شوند، کمتر ناراحت می‌کنند و اصلاً کینه به دل نمی‌گیرند. یکی از بارزترین ویژگی‌های افراد معتقد و با ایمان این است که به چنان درجه‌ای از روح ایمان و خداباوری رسیده‌اند که مشکلات رفتاری و گفتاری سایرین را به دل نمی‌گیرند چون رضای خدا را بالاتر از رضای خودشان می‌دانند**

مؤمن واقعی باشیم

■ **حجت‌الاسلام والمسلمین محمدصدیقی**
کارشناس حوزه و مدرس اخلاق

در آیات قرآن آمده است: «یکی از ویژگی‌هایی که برای افراد حسود در زندگی بیان شده است این است که آنها بر اعصاب خود مدیریت ندارند و در مواقع مختلف زود خشمگین می‌شوند. همچنین افرادی که حسادت در زندگی آنها موج می‌زند خیلی سریع از دست دیگران ناراحت می‌شوند و از آنها کینه به دل می‌گیرند و به آسانی کینه و نفرت از دل آنها بیرون نمی‌رود».

«وَ الَّذینَ جاءوا مِنْ بَعْدِهِمْ یَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنا وَ لِإِخْوانِنَا الَّذینَ سَبَقُونا بِالْإِیمانِ وَ لا تَجْعَلْ فی قُلُوبِنا غِلاًّ لِلَّذینَ آمَنُوا رَبَّنا إِنَّکَ رَؤُفٌ رَحیمٌ: 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 رئوف و مهربانی.» (سوره الحشر آیه ۱۰).

پس اگر می‌خواهید در سال جدید از زمره کسانی باشید که کینه و نفرت در وجودتان جای نگیرد و از طرف دیگر بدی‌های قبل را هم به مرور زمان فراموش کنید بهتر است یک مؤمن شیعه واقعی باشید.

در روایات ائمه معصومین مثلاً روایتی از امام حسین (ع) آمده است که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شیعیان دوری از هرگونه کینه و نفرت است. حضرت در این باره می‌فرمایند: إِنَّ شیعَتَنا مَن سَلِمَت قُلوبُهُم مِن کُلِّ غِشٍّ وَغِلٍّ وَدَغَلٍ؛ بی گمان شیعیان ما دل هایشان از هر خیانت، کینه و فریبکاری پاک است. (بحارالانوار، جلد ۶۸، صفحه ۱۵۶).

■ **حسادت را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید**

یکی از ویژگی‌هایی که برای افراد حسود در زندگی بیان شده است این است که بر اعصاب خود مدیریت ندارند و در مواقع مختلف زود خشمگین می‌شوند. همچنین افرادی که حسادت در زندگی آنها موج می‌زند از طرفی خیلی سریع از دست دیگران ناراحت می‌شوند و از آنها کینه به دل می‌گیرند و به آسانی کینه و نفرت از دل آنها بیرون نمی‌رود.

معمولاً حسودها بیشتر از رفتار دیگران ناراحت می‌شوند و بیشتر کینه به دل دارند. اگر حقیقتاً طالب از بین بردن کینه و نفرت وجودتان هستید بهتر است دور حسادت را قلم قرمز بکشید و حسادت به دیگران را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید. امیرمؤمنان در توصیف ویژگی‌های افراد حسود می‌فرمایند: اَلحَسودُ سَریعُ الوَثبَةِ، بَطیءُ العَطفَةِ؛ حسود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود. خلاصه کلام آنکه کینه و نفرت قبل از آنکه دیگران را مورد اذیت و آزار قرار دهد، آرامش و آسایش ما را سلب می‌کند، پس برای آرامش و آسایش زندگی خودتان هم که شده دیگران را ببخشید و کینه‌ها را برای همیشه از قلب خود بیرون کنید.

در دین اسلام آمده است کسانی که مدام دیگران را به خاطر رفتار، گفتار و کردارشان سرزنش می‌کنند از جمله کسانی هستند که بسیار زود می‌رنجند و این رنجش را در وجودشان به کینه تبدیل می‌کنند.

یکی از مواردی که در ارتباطات اجتماعی بسیار تأثیرگذار است و زمینه‌ساز تغییر رفتار ما نسبت به سایرین است کینه‌توزی و نفرتی است که از سرزنش دیگران در وجودمان ایجاد می‌شود. امیرمومنان علی (ع) در این باره می‌فرمایند: احتَمِل أَخاکَ عَلی ما فیهِ وَلاتُکثِرِ العِتابَ، فَإِنَّهُ یورِثُ الضَّغینَةَ؛ برادرت را با همان وضعی که دارد تحمل کن و زیاد سرزنش نکن، زیرا این کار کینه می آورد.

یکی از روش‌هایی که در اسلام برای رفع کینه و کدورت بسیار برآن تأکید می‌شود دیدار و هدیه دادن است. وقتی شما با همه بدی‌های یک شخص به دیدنش می‌روید و به او هدیه می‌دهید در واقع دارید او را برای ادامه هر رفتار بد دیگری خلع سلاح می‌کنید چون او از دیدار و هدیه شما این برداشت را می‌کند که شما برایش اهمیت قائل شده‌اید و او اجازه ندارد جواب توجه را با بی‌ادبی بدهد.

رسول خدا(ص) درباره به کار گرفتن ترفند هدیه دادن برای رفع بدی‌ها و کینه‌ها می‌فرمایند: تَهادَوا فَإِنَّها تَذهَبُ بِالضَّغائِنِ؛ به یکدیگر هدیه بدهید، زیرا کینه‌ها را از بین می‌برد.

زبان یکی از مهم‌ترین اندام‌هایی است که هم می‌تواند در زمان ناراحتی آتش بیار معرکه باشد هم می‌تواند نقش یک قالب یخ را برای خنک کردن شرایط ایجاد کند. زمانی که از کسی دلخوری دارید برای جلوگیری از ایجاد سوءتفاهم‌ها و سد کردن راه ایجاد بدی‌های بعدی بهتر است زبان باز کنید و ناراحتی تان را با شخص سوم در میان بگذارید.

بسیاری از کینه‌ها و نفرت‌ها تنها به این دلیل ایجاد می‌شود و در دل می‌ماند و کهنه می‌شود که ما تلاش نمی‌کنیم ناراحتی‌هایمان را نسبت به رفتار دیگری بروز دهیم در نتیجه آن را برای همیشه در دل نگه می‌داریم در حالی که تصور کنید اگر ما ابراز ناراحتی کنیم ممکن است بلافاصله طرف مقابل با یک جواب قانع کننده یک مسئله مهم و ناراحتی بزرگ را حل و فصل کند اما تا زمانی که ما ناراحتی‌مان را بیان نکنیم نباید انتظار داشته باشیم که طرف مقابل متوجه دلخوری‌مان شود چه برسد به اینکه بخواهد جبران هم کند.

با یک صحبت نکردن ساده رفته‌رفته یک بدی و ناراحتی کوچک در دلمان می‌ماند، در ضمیرناخودآگاه‌مان ریشه می‌کند و روی هر رفتار و حرفمان تأثیر می‌گذارد، در نهایت هم یک دلخوری کوچک به یک کینه عمیق تبدیل می‌شود. امام هادی (ع) می‌فرمایند: اَلعِتابُ مِفتاحُ التَّقالِ وَالعِتابُ خَیرٌ مِنَ الحِقدِ؛ گلایه کردن کلید سرسنگینی و بهتر از کینه است.

> **یکی از روش‌هایی که در اسلام برای رفع کینه و کدورت بسیار بر آن تأکید می‌شود دیدار و هدیه دادن است. وقتی شما با همه بدی‌های یک شخص به دیدنش می‌روید و به او هدیه می‌دهید در واقع دارید او را برای ادامه هر رفتار بد دیگری خلع سلاح می‌کنید چون او از دیدار و هدیه شما این برداشت را می‌کند که شما برایش اهمیت قائل شده‌اید و او اجازه ندارد جواب توجه را با بی‌ادبی بدهد**

دلیل کینه را بشناسید

■ **دکتر فرحناز مسجدی، روانشناس سلامت**

اگر منصف باشیم می‌توانیم اعتراف کنیم که همه ما آدم‌ها در طول زندگی حداقل یک بار هم که شده حس نفرت را تجربه کرده‌ایم. نفرت از دوست، همکار، خانواده، فامیل و... اما سؤال اینجاست که در بین همه دلمشغولی‌ها و نگرانی‌های روزمره ما چه می‌شود که یکدفعه یک ناراحتی جزئی به یک کینه عمیق تبدیل می‌شود؟ در حقیقت نفرت یکی از انواع هیجانات است که از همان ابتدای تولد همراه همه ماست و دقیقاً به همین دلیل است که روانشناسان کینه و نفرت را یک امر فطری می‌دانند. پس اگر فطری بودن حس نفرت و انزجار را قبول داریم باید بپذیریم که این حس بیهوده در وجود ما نهاده نشده و قرار است کاری برای ما انجام دهد.

حد و مرزی که باعث خطرناک شدن این حس فطری می‌شود آنجایی است که سر و کله این حس فطری در تعاملات اجتماعی ما پیدا شود. نفرت وقتی خطرناک می‌شود که عاملی منزجر کننده باشد و بخواهد این حس انزجار را درون ما نهادینه کند. در علم روانشناسی تأکید می‌شود همه افراد در مرحله اول باید هیجاناتشان را بشناسند و این آگاهی هیجانی را نسبت به اطرافیانشان نیز کسب کنند؛ یعنی اول بدانند که خودشان چه هیجاناتی دارند و دوم اینکه بدانند این هیجانات در افراد دیگر نیز وجود دارد. روانشناسان معتقدند هر انسانی پس از طی این دو مرحله می‌تواند این توانایی را کسب کند که وقتی با نفرت دیگران روبه‌رو می‌شود نسبت به فردی که عامل ایجاد این احساس است چه عکس‌العملی را نشان دهد. ما انسان‌ها باید بپذیریم که همه کسانی که به صورت افراطی از همه چیز و همه کس نفرت دارند از رشد عقلی و اجتماعی بسیار کمتری برخوردارند.

روانشناسی امروزی تأکید دارد هیجانات از جمله هیجان نفرت، زمانی در وجود آدم‌ها شدت می‌گیرد و به حسی دائمی تبدیل می‌شود که افراد خیلی با آن درگیر می‌شوند حتی در اوقاتی که افراد نمی‌خواهند این حس آزاردهنده در وجودشان باشد.

در چنین مواقعی بیشتر افراد به جای اینکه این حس ناخوشایند را از خود دور کنند، می‌کوشند تا آن فرد، شیء یا شرایط آزاردهنده را از خود دور کنند. اگرچه این عکس‌العمل طبیعی است چون ما از ابتدای زندگی یاد می‌گیریم از چیزهایی که در ما ایجاد انزجار می‌کنند دوری کنیم، اما اگر ما آگاهی هیجانی داشته باشیم نیازی نیست به صورت دائمی برای دور کردن این حس از وجودمان دست به جدالی درونی بزنیم.

آدم‌ها نفرت را در رفتارهایشان بروز می‌دهند، چون زمانی که این حس در درونمان به وجود آمده به جای اینکه آن را ریشه‌یابی و تجزیه و تحلیل کنیم، کوشیده‌ایم تا آن را از خودمان دور کنیم در حالی که این حس مرموزانه و موذیانه جایش را در وجود ما باز می‌کند. من مراجعانی دارم که از حس نفرتشان نسبت به برخی افراد یا موضوعات حکایت می‌کنند و من در جواب آنها می‌گویم بخش عمده‌ای از حس ناخوشایندی که شما در وجودتان دارید، ناشی از تلاشی است که برای از بین بردن این حس در درونتان انجام می‌دهید؛ پس یک مقدار از این حس فاصله بگیرید و به عنوان یک ناظر بیرونی به حس نفرت خودتان نگاه کنید تا بدانید این حس چیست؟ از کجا آمده و از چه زمانی شروع شده؟ یا با چه افرادی نشست و برخاست داشتی که این حس را در شما شکل داده‌اند.

> **معمولاً حسودها بیشتر از رفتار دیگران ناراحت می‌شوند و بیشتر کینه به دل دارند. اگر حقیقتاً طالب از بین بردن کینه و نفرت وجودتان هستید بهتر است دور حسادت را قلم قرمز بکشید و حسادت به دیگران را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید**