

کینه‌ورزی و

راهکارهایی برای بخشش

دوست ندارد) تقسیم می‌شوند؛ آدم‌های خویشتن‌دوست که در مسیر سلامت، شادی و خوشبختی قرار دارند، چهار ویژگی دارند:

۱. همه‌ی خوبی‌ها را برای خود می‌پسندند و درباره‌ی خود انجام می‌دهند و متقابلاً آن خوبی‌ها را برای دیگران هم می‌پسندند و می‌خواهند.

۲. هیچ بدی را برای خود نمی‌خواهند و کار بدی درباره‌ی خود انجام نمی‌دهند و متقابلاً هیچ امر بدی را برای دیگران هم نمی‌پسندند و انجام نمی‌دهند.

۳. انسان‌های خویشتن‌دوست، مسئولیت، هزینه و پیامد زندگی خود را می‌پذیرند.

۴. این افراد، از حرمت، حدود و حقوق خود صیانت می‌کنند و متقابلاً نیز هرگز به حرمت، حدود و حقوق کسی تعدی نمی‌کنند.

آدم‌های خودناپسند کسانی‌اند که خود را کوچک، عاجز و بی‌ارزش می‌دانند. این افراد به دو صورت رفتار می‌کنند: یا خود را در مقابل دیگران و در تعامل با آن‌ها حقیر و کوچک و ناتوان می‌شمارند، یا چون فهمیده‌اند که این نوع رفتار در تعامل با دیگران منجر به له‌شدن آنان می‌شود، پس خود را برتر و بالاتر از دیگران نشان می‌دهند و رفتاری مبتنی بر این نگرش را در ارتباطاتشان در پیش می‌گیرند. این افراد علاوه بر اینکه خود در وادی رذایل اخلاقی مانند کبر، بخل، حرص، حسادت، غضب و... سقوط می‌کنند، به خودشان اجازه می‌دهند که به حرمت، حدود و حقوق دیگران هم تعدی کنند و رفتارها و اعمالی داشته باشند که منجر به ایجاد کینه در دیگران شود.

ریشه‌ی این مشکلات از منظر روان‌شناختی، به‌طور ویژه به دوران کودکی، به‌خصوص سه سال اول زندگی بر می‌گردد. چون کودک

حقد و کینه، نگاه‌داشتن دشمنی در قلب و منتظر فرصت‌بودن برای عقده‌گشایی است. ضد حقد و کینه، عفو و بخشش است. عفو به معنای گذشتن از گناه و ترک کیفر آن است و اصل و ریشه‌ی آن به معنی محو و نابودی است (در اینجا، علاوه بر گذشتن از خطا و گناه کسی، ترک کیفر او و محو و نابودی آثار کدورتی که از فرد خطاکار بر دل مانده است نیز بخشی از فرایند و مفهوم عفو و بخشش است).

طبق آیات و روایات، عفو دو حالت ممدوح و مذموم دارد که باید آن‌ها را تشخیص داد و به‌نحو مقتضی از عفو پسندیده و حقیقی بهره برد. عفو حقیقی ویژگی‌هایی دارد؛ مانند برخورداری فرد عفوکننده از توانایی و قدرت انتقام، اجتناب از سرزنش فرد خطاکار پس از گذشتن از خطای او و در نهایت، دعا و احسان در حق فرد خطاکار.

حال، برای مواجهه‌ی صحیح با حالت کینه در قلب یا رهایی از این حالت که در قلب ما لانه کرده است، داشتن درک جامعی از زمینه‌های شکل‌گیری صفات اخلاقی ناشایست و از جمله حقد و کینه‌ورزی، کمک‌کننده است. در ادامه به اختصار از منظر روان‌شناسی به این زمینه‌ها اشاره می‌شود.

از منظر روان‌شناسی، آدم‌ها به دو گروه خویشتن‌دوست و خودناپسند (یعنی کسی که خویشتن خود را



معصومه کیانی
استادیار گروه علوم
تربیتی دانشگاه
پوعلی سینا

کینه (حقد) زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های روانی و رذایل اخلاقی است که خود از شرایط و زمینه‌های روانی و معرفتی خاصی سرچشمه می‌گیرد. انسان کینه‌ورز نمی‌تواند از صلح و آرامش برخوردار باشد، شادی حقیقی و نورانیت در دلش روشن و شعله‌ور نمی‌شود و لذا، نمی‌تواند زندگی سالم و خوشایندی را تجربه کند. همچنین، چون انسان کینه‌ورز به‌تدریج از رفتاری نیک و مسالمت‌آمیز با خود و دیگران دور می‌شود، حدود (الهی) را نادیده می‌گیرد و به حقوق دیگران تعدی می‌کند، گرفتار خسران معنوی و اخروی نیز می‌شود. بنابراین، چنانچه ریشه‌ها و شرایط زمینه‌ساز کینه‌ورزی را بشناسیم، بیشتر می‌توانیم از این صفت اخلاقی ناپسند و پیامدهای آن در امان باشیم و ظرفیت بخشش را در خود تقویت کنیم.

کینه در زبان عربی با کلمه «حقد» تعبیر می‌شود و در منابع اسلامی به‌عنوان یک صفت اخلاقی مذموم معرفی شده است که آرامش را از انسان سلب می‌کند. در لسان‌العرب آمده است: «الْحَقْدُ إِمْسَاكُ الْعَدَاوَةِ فِي الْقَلْبِ وَ التَّرْبِصُ لِفِرْصَتِهَا»

ثمره‌ی کینه و عداوت است؛ اینکه حاصل حقد و کینه‌ورزی در دنیا چیزی جز غم و درد نیست و در آخرت نیز انسان را گرفتار خسران معنوی و حتی عذاب می‌کند، زیرا کینه علاوه بر اینکه آرامش را از انسان سلب می‌کند، موجب ردایل اخلاقی و گناهان دیگری مثل حسادت، غیبت، تهمت، خیانت و تحقیر، ظلم و ... می‌شود. همچنین باید دانش‌آموزان را متوجه این امر ساخت که این افراد معمولاً ضعف معرفت توحیدی دارند و صفات خداوند متعال و جایگاه خود در عالم هستی به درستی نمی‌شناسند؛ به این معنا که به جای رؤیت سلطه‌ی جمال و جلال الهی بر همه‌ی عالم هستی، خود را مدار و محور عالم یا هم‌عرض وجود باری تعالی می‌دانند. بدین ترتیب، می‌توان به تدریج آگاهی و بصیرت دانش‌آموزان و زمینه‌ی دوری آنان از ردایل و صفات ناپسند اخلاقی را توسعه داد.

علاوه بر این، معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را با طرح مسئله‌ها، نمونه‌ها، داستان‌ها و اجرای نمایش با پیامدها و مشکلات اخلاقی ناشی از کینه و نیز مواهب عفو و بخشش آشنا کنند و در عمل و موقعیت‌های ملموس، نحوه‌ی مواجهه با این رفتارها و حل مسئله را به آنان آموزش دهند (مجموعه‌ی این اقدامات و مهارت‌ها را می‌توان بخشی از آموزش سواد اخلاقی به کودکان دانست).

در این راستا، نقش الگویی معلم نیز حائز اهمیت است. معلم باید رفتار خود را بر احترام به کودکان (دانش‌آموزان) و حفظ کرامت آنان، تعامل مثبت، رعایت عدالت در همه‌ی موارد، همدلی داشتن و کمک‌کردن، چشم‌پوشی و تغافل سازنده از خطاهای آنان و سوق دادن آنان به چنین رفتاری با یکدیگر مبتنی سازد.

قادر خواهیم بود به‌هنگام رنجیدن از رفتار کسی یا کینه‌داشتن، ریشه‌ها و زمینه‌های رفتار او را بهتر درک کنیم و در کنار همه‌ی اقدامات و تدابیری که برای مصون‌ماندن از رفتار آسیب‌زای او به کار می‌گیریم، ظرفیت و قدرت بخشش را هم در خود تقویت کنیم.

پس ما معلمان باید دانش‌آموزان و کودکان را به‌نحوه‌ی هدایت کنیم که خویشتن‌دوستی در آنان تقویت شود. همچنین به رفتار مریض‌گونه‌ی انسان‌های خودناپسند و نحوه‌ی مواجهه با آن‌ها آگاه شوند و نیز مهارت همدلی و پاسخ‌گویی با سخاوت در آنان پرورش یابد.

یکی از راهکارهای دیگر برای پیشگیری یا درمان کینه‌ورزی، استفاده از رویکرد «فک»^۱ و تشکیل حلقه‌های کندوکاو و هدایت کودکان به‌سمت تفکر در

توجه و محبت کافی را دریافت نکرده و بنابراین، از احساس آرامش و امنیت در این دوران برخوردار نبوده است، احساس بدبودن یا حس شرم (حالتی که کودک احساس می‌کند کار بدی کرده است) در او شکل می‌گیرد. تداوم این وضعیت، تا سن شش سالگی، موجب می‌شود که کودک علاوه بر حس شرم، به حس گناه (حالتی که کودک خود را فرد بدی می‌داند) نیز مبتلا شود. چنین کودکی، وجودی تهی و توخالی دارد که اگر مراقبت‌های لازم را دریافت نکند، به احتمال زیاد در مسیر خودناپسندی قرار می‌گیرد و به‌مرور به یک فرد بزرگسال خودناپسند تبدیل می‌شود.

بنابراین، چنانچه از این منظر به رفتار آدمیان بنگریم، نه‌تنها سعی می‌کنیم خودمان از چنین رفتارها و صفات ناپسندی مبرا باشیم، بلکه

