

## چرا نباید کینه ای باشیم؟

وقتی روی یک فامیل یا دوست حساب دیگری نسبت به دیگران باز می کنید و رفتار نامناسبی از او سر می زند که توقع آن را نداشته اید، ناگهان ورق برمی گردد و علاقه و محبتتان به نفرت تبدیل می شود.



وقتی روی یک فامیل یا دوست حساب دیگری نسبت به دیگران باز می کنید و رفتار نامناسبی از او سر می زند که توقع آن را نداشته اید، ناگهان ورق برمی گردد و علاقه و محبتتان به نفرت تبدیل می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، محمد نوربخش، کارشناس ارشد روان شناسی، در این باره می گوید: به طور کلی رنجش ها بخش اجتناب ناپذیر زندگی اجتماعی است که خارج از خواسته ما بر ما تحمیل می شود اما این امر به معنای آن نیست که ما محکوم به حمل کردن آن ها با خود در همه عمرمان هستیم. ما می توانیم خودمان را از شر هر رنجشی خلاص کنیم، فقط کافی است که بخواهیم و به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، عمل کنیم.

### چرا نباید کینه ای باشیم؟

بخشیدن دوست یا فامیلی که رفتار اشتباهی داشته است، به هزار و یک علت روی سلامت روان آدم تاثیر مثبت دارد. بعضی از آسیب های کینه به دل گرفتن عبارتند از:

1- روانتان را بیمار می کند: وقتی که خاطر ما از یک نفر رنجیده است، دائم و پشت سر هم از وی و خودمان که در موقعیت رنجش جوابش را نداده ایم، حرص می خوریم. حرص خوردن افراطی هم که نتیجه اش معلوم است؛ انواع و اقسام شکل های اضطراب، وسواس و افسردگی را به وجود می آورد.

2- تمام فکر و ذهنتان را درگیر می کند: وقتی که آدم از یک نفر کینه به دل می گیرد به ویژه اگر آن یک نفر نسبت نزدیکی با فرد داشته باشد، ذهن وی بخش بیشتر انرژی خودش را صرف فکر کردن به ظلمی می کند که بر او شده است. آن وقت است که کم کم تمام فکر و ذکر و هیجان و در نتیجه رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

3- دشمن آرامش است: تا وقتی که ما از فردی رنجیده خاطر باشیم، تا این رنجش را برطرف نکنیم نه جدا شدن از آن نفر و نه انتقام از او آراممان نمی کند یعنی به هر حال «رنجیدن» به عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما، باقی می ماند و آرامش زندگی مان را بر باد می دهد.

### این گونه دیگران را ببخشید

این که دیگران اشتباه می کنند و باعث رنجش خاطر ما می شوند، در کنترل ما نیست که از آن ها جلوگیری کنیم اما می توانیم با آگاهی بیشتر از احساس ناراحتی تا سر حد نفرت، راحت تر با آن کنار بیاییم.

### نفرت را بشناسیم

نفرت یکی از انواع هیجانات است که از بدو تولد همراه انسان است. روان شناسی امروزی تاکید دارد که هیجانات از جمله هیجان نفرت، زمانی در وجود آدم ها شدت می گیرد و به حسی دائمی تبدیل می شود که افراد خیلی با آن درگیر می شوند حتی در اوقاتی که افراد نمی خواهند این حس آزاردهنده در وجودشان باشد و در چنین مواقعی می کوشند تا آن فرد یا شرایط آزاردهنده را از خود دور کنند. البته این عکس العمل طبیعی است چون ما از ابتدای زندگی یاد می گیریم از چیزهایی که در ما ایجاد انزجار می کنند، دوری کنیم اما بهترین راه برای مواجهه با حس نفرت، آگاه شدن از وجود این هیجان در فطرت ماست و

این که می توانیم کنترلش کنیم.

لازمه نفرت فراموشی نیست

گذشت را نباید به معنای فراموش کردن اتفاقات پیش آمده بدانید. واقعیت این است که اتفاقات زندگی، اتفاق افتاده اند و نمی توان آن ها را فراموش کرد. تأثیری که گذشت کردن دارد این است که بار هیجانی ماجرا را می گیرد و باعث می شود که شما دیگر از بابت یادآوری آن اتفاق حالتان بد نشود نه این که آن ماجرا را به کلی از ذهنتان پاک کند.

دلیل ناراحتی تان را منصفانه بررسی کنید

میزان هیجان ماجرای را که باعث ناراحتی تان شده است کمی پایین بیاورید و اتفاقی را که باعث رنجش شما شده است، منطقی تر بررسی کنید. ببینید که واقعا چرا طرف مقابلتان شما را رنجانده است. آیا او خودش محدودیت هایی نداشته که باعث آن رفتار شده است؟ ممکن نیست که در روز یا روزهایی که شما را رنجانده است، از چیزی ناراحت بوده باشد؟ احتمال ندارد که شما رفتاری کرده باشید که چیز تلخی را برایش زنده کرده باشد؟ اصلا به این خاطر نیست که او خودش در زندگی اش تحت فشارهای روانی شدیدی بوده و برای همین کلا عصبی بار آمده است؟ همه این ها می تواند محدودیت هایی باشد که باعث می شود یک نفر شما را رنجاند. شما خودتان از این محدودیت ها ندارید؟ برای خودتان پیش نیامده است که ناخواسته یک نفر را رنجانید؟ کمی منطقی تر و منصفانه به این سوال ها فکر کنید. در ضمن معمولا رنجش خاطر عمیق زمانی صورت می گیرد که شما از آن فرد مقابل توقع چنین رفتاری نداشته اید. اما این فرد حتما خوبی هایی داشته است که شما با وی مدت ها احساس نزدیکی کرده اید و بعد طی ماجرای از رفتارش رنجیده اید! فکر کنید، ببینید که واقعا هیچ خوبی در وجود آن فرد نیست؟

بخشیدن را در عمل نشان دهید

اگر واقعا از ته دل یک نفر را بخشیده باشید، دیگر نباید اگراه داشته باشید که بروید با او دست بدهید و روبوسی کنید. اگر هم به شما بر می خورد که چرا او پا پیش نگذاشته است، غیرمستقیم به یکی از فامیل های معتمد یا دوستان مشترک نشان دهید که تمایل دارید با آن فرد آشتی کنید تا شرایط برای آشتی مهیا شود. معمولا در جمع های فامیلی و دوستانه واسطه های زیادی برای برپایی مراسم آشتی کنان وجود دارند.