

مقابله با خشم و نفرت

به طور کلی، انواع مختلفی از احساسات منفی یا پریشان کننده وجود دارد؛ از جمله جهل، حسادت، تنگ نظری و... اما از همه بدتر، نفرت و خشم است چراکه این دو احساس، بزرگ ترین موانع در راه ایجاد حس همدلی و ایثار است؛ خشم و نفرت، فضیلت های آدمی را از بین برده و آرامش ذهنی را به هم می ریزد.

دیگر روبه رو شدن صبورانه با موقعیت های دشوار، این است که می توان از عواقب نامطلوبی که در صورت واکنش خشم آمیز پیش می آید، اجتناب کرد. اگر واکنش شما نسبت به موقعیت های ناخوشایند، همراه با خشم و نفرت باشد، نه تنها نمی تواند از شما در قبال صدمه و زیان های مختلف مراقبت کند، بلکه مهم تر از آن، خود به خلق یک عامل اضافی دست زده اید که می تواند در آینده موجب رنج بیش تر تان شود اما اگر نسبت به زبانی که دیده اید، با صبر و مدارا برخورد کنید، هر چند ممکن است به طور موقت احساس ناراحتی و رنج داشته باشید اما در عمل توانسته اید از عواقب بلندمدت و بالقوه ی خطرناکی که واکنش همراه با عصبانیت دارد، اجتناب کنید.

نباید مدارا یا صبر را نشانه ی ضعف و تسلیم دانست، بلکه برعکس، این دو کیفیت، نشانه ی قدرتی ست که از توانایی های درونی انسان ریشه گرفته است. واکنش در

تنها نمی توان با سرکوب احساسات خشم و نفرت، بر آن ها غلبه کرد. ما باید پادزهر نفرت را در وجود خود و به شکلی فعال تقویت کنیم؛ پادزهر نفرت، صبر و مداراست. برای این که بتوانید احساسات صبر و مدارا را در خود به شکلی موفقیت آمیز تقویت کنید، باید شوق کافی برای ایجاد آن ها داشته باشید. هر چه شوق شما بیش تر باشد، توانایی تان برای مقابله با سختی هایی که در این روند با آن ها روبه رو می شوید، بیش تر خواهد بود.

آثار ویرانگر نفرت، کاملاً مرئی، بدیهی و عاجل هستند؛ به عنوان نمونه وقتی در درون شما یک حس قوی نفرت به وجود می آید، درست در همان زمان، تمام وجود شما را فرا می گیرد و آرامش ذهنی تان را از بین می برد؛ به طوری که حضور ذهن خود را به طور کامل از دست می دهید. وقتی چنین خشم و نفرتی در شما ایجاد می شود، مهم ترین بخش مغز تان که مرکز قضاوت میان درست و نادرست است را از کار می اندازد و شما قادر به داوری در مورد عواقب کوتاه مدت و بلندمدت رفتار تان نخواهید بود؛ بنابراین خشم و نفرت می تواند ما را کاملاً گیج کند و به دامنه ی مشکلات و مسائل ما بیفزاید.

حتی به لحاظ جسمی هم نفرت در وجود انسان، تغییراتی نامطلوب و نامطبوع ایجاد می کند. در زمان بروز خشم یا نفرت، هر قدر هم که انسان سعی کند تظاهر نموده و ظاهر باوقار خود را حفظ نماید، تردیدی نیست که چهره ی او از حالت طبیعی خارج می شود و دیگر نمی تواند خوشایند باشد. در این حالت، قیافه ی آدم زشت می شود و از خود، ارتعاش هایی بیرون می دهد که کاملاً خصومت آمیز است و دیگران می توانند آن را حس کنند. ناظران در این موقعیت، این احساس را دارند که انگار از وجود آن شخص عصبانی، بخاری به بیرون متصاعد می شود. این امر تا آن حد واقعی ست که نه تنها انسان ها قادر به احساس آن هستند، بلکه حتی جانوران و حیوانات اهلی نیز از چنین شخصی در آن موقعیت دوری می گزینند! زمانی هم که شخص سعی می کند اندیشه های خصومت آمیز خود را پنهان کند، این اندیشه ها در درون او جمع شده و همین امر موجب می شود که او میل به خواب را از دست بدهد و هر لحظه بیش تر احساس ناراحتی و عصبانیت کند.

حس نفرت، با یک دشمن معمولی خیلی تفاوت دارد؛ دشمن معمولی، یعنی کسی که ما او را دشمن می پنداریم، ممکن است به اعمالی دست بزنند که برای ما زیانبار است اما این دشمن، دست کم کارهای دیگری هم می کند؛ برای نمونه غذا می خورد یا شب ها می خوابد؛ بنابراین این دشمن، کارکردهای دیگری هم دارد و نمی تواند ۲۴ ساعت روز و شب یا همه ی وجود خود را وقف پروژه ی ویران سازی ما کند اما نفرت، هیچ کارکرد دیگری ندارد و برای آن، هیچ هدفی جز ویران کردن ما متصور نیست؛ اگر کسی دارای ویژگی های صبر و مدارا باشد، حتی در صورت روبه رو شدن با شرایط بسیار حاد که می تواند ترسناک و اضطرابزا باشد، آرامش و حضور ذهن خود را از دست نخواهد داد. فایده ی

برابر یک وضعیت نامطلوب با صبر و مدارا، به مراتب دشوارتر است تا عکس العملی که همراه با خشم و نفرت باشد و تنها از عهده ی کسی ساخته است که ذهنی منضبط و قوی داشته باشد.

نتیجه ی نهایی یا در واقع یکی از نتایج صبر و مدارا، «عفو» است. شما وقتی به واقع صبور و مداراگر باشید، طبیعی ست که حس گذشت و عفو هم در شما تقویت می شود.



دالایی لا-ما-اچ کاتلر محمدعلی حمیدرفیعی

تهیه و تنظیم: سیدمهدی خاتمی
کارشناس و متخصص فروش و بازاریابی