



شورای عالی حوزه علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

مدرسه علمیه نرجس خاتون (سلام الله علیها)

شهرستان اصفهان

موضوع:

حقیقت کینه و آسیب شناسی آن از دیدگاه اسلام

استاد راهنما:

سرکار خانم ملکوتی خواه

استاد داور:

حاج آقا برقی کار

پژوهشگر:

سمیه نجیبی

بهار ۱۳۹۴

بسمه تعالی

تحقیق پایانی با موضوع :

که توسط پژوهشگر محترم سرکار خانم: سمیه نجیبی

برای دریافت دانشنامه سطح دو (کارشناسی) تدوین شده است ، توسط هیأت داوران مورد

ارزیابی قرار گرفته و در تاریخ / / ۱۳۹ ، با کسب رتبه
.....

پذیرفته شده است.

استاد راهنما: سرکار خانم ملکوتی خواه

استاد داور:

مدرسه علمیه:

امضاء مدیر ومهر مدرسه



شورای عالی حوزه علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

مدرسه علمیه نرجس خاتون (سلام الله علیها)

شهرستان اصفهان

موضوع:

حقیقت کینه و آسیب شناسی آن از دیدگاه اسلام

استاد راهنما:

سرکار خانم ملکوتی خواه

استاد داور:

حاج آقا برقی کار

پژوهشگر:

سمیه نجیبی

بهار ۱۳۹۴

تقدیر و تشکر

سپاس خدای را که سخنوران، در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن نتوانند. و سلام و دورد بر محمد و خاندان پاک او، طاهران معصوم، هم آنان که وجودمان وامدار وجودشان است؛ و نفرین پیوسته بر دشمنان ایشان تا روز رستاخیز... بدون شک جایگاه و منزلت مدیریت و اساتید، اجل از آن است که در مقام قدردانی از زحمات بی شائبه ی او، با زبان قاصر و دست ناتوان، چیزی بنگاریم.

اما از آنجایی که تجلیل از آنان، سپاس از انسانی است که هدف و غایت آفرینش را تامین می کند و سلامت امانت هایی را که به دستش سپرده اند، تضمین؛ بر حسب وظیفه و از باب «من لم یشکر المنعم من المخلوقین لم یشکر الله عزّ و جلّ»

از مدیریت محترم و استادان با کمالات و شایسته؛ سرکار خانم زمانی معاونت پژوهش و سرکار خانم ملکوتی خواه در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ ننمودند و زحمت راهنمایی این رساله را بر عهده گرفتند؛ کمال تشکر و قدردانی را دارم. باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

تقدیم به:

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درفشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

چکیده

یکی از ردائلی که هر انسانی ممکن است به آن دچار شود کینه است کینه حالتی نفسانی است، که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند.

از نظر اسلام کینه یکی از ردائل اخلاقی است که موجب آسیب فردی و اجتماعی انسان می شود و همچنین او را از مراحل رشد بازداشته و مانع رسیدنش به کمال و قرب الهی می شود. لذا در کلام وحی و فرامین معصومین (علیهم السلام) به صراحت انسان را از ارتکاب به این گناه نهی فرموده و آسیب های آن را گوشزد می کند

از جمله عوامل به وجود آمدن کینه بر دو قسم بینشی و رفتاری است که جهل و عدم آگاهی، ضعف ایمان، بدگمانی و سوء ظن، توقع بیش از حد، خشم و غضب، طمع، تحقیر و استهزاء، مرأء و جدال، کلام ناشایست را می توان از موارد آن ذکر کرد.

همچنین از جمله آسیب های فردی و اجتماعی کینه، تاریک شدن قلب و آمادگی ارتکاب گناهان دیگر، کم رنگ شدن تعقل، اضطراب و نگرانی، مانعی بر سر راه تکامل آدمی، از دست دادن دوستان، فتنه و آشوب در جامعه، عدم رعایت عدالت در اجتماع، قهر و دوری از اطرافیان را برشمرد.

بنابراین درمان این بیماری اخلاقی و عقده روانی در دو مرحله امکان پذیر است. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی و مرحله عملی یا به عبارتی رفتار درمانی که از جمله یافته های این نوشتار است که به روش کتابخانه ای جمع آوری شده است.

کلید واژه ها: کینه، بغض، حقد، غل.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

مقدمه ۱

بخش اول: کلیات و مفاهیم

فصل اول: کلیات تحقیق

۱,۱	تعریف و تبیین موضوع	۵
۱,۲	اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
۱,۳	اهداف و فواید تحقیق	۵
۱,۴	پیشینه موضوع تحقیق	۶
۱,۵	روش تحقیق	۶
۱,۶	سوالات تحقیق	۶
۱,۷	فرضیه تحقیق	۷
۱,۸	ساختار تحقیق	۷
۱,۹	واژگان کلیدی	۸
۱,۱۰	موانع تحقیق	۸

فصل دوم: مفهوم شناسی

۲,۱	مفهوم شناسی واژه کینه	۱۰
۲,۲	واژگان مرتبط	۱۲

۱۲	۲,۲,۱. بغض
۱۴	۲,۲,۲. حقد
۱۵	۲,۲,۳. غلّ
۲۲	۲,۲,۴. عداوه
۲۳	۲,۲,۵. شحناء
۲۳	۲,۲,۶. اضغان
۲۴	۲,۲,۷. شئنان

بخش دوم: کینه

فصل اول: حقیقت کینه

۲۷	۱,۱. گناه کینه ورزی
۲۸	۱,۲. درجات حقد و کینه
۲۸	۱,۳. اقسام کینه
۳۱	۱,۴. عوامل بغض و کینه
۳۱	۱,۴,۱. از نظر بینش
۳۱	۱. جهل و عدم آگاهی
۳۳	۲. ضعف ایمان

۳. بدگمانی و سوء ظن ۳۴
۴. توقع بیش از حد ۳۵
- ۱, ۴, ۲. از نظر رفتار ۳۶
۱. خشم و غضب ۳۶
۲. طمع ۳۸
۳. تحقیر و استهزاء ۳۹
۴. مرأ و جدال ۳۹
۵. کلام ناشایست (سخن چینی، مزاح بیش از اندازه و ناسزا گفتن و ..) ۴۰
۶. استعمال شراب و قمار ۴۲

فصل دوم: آسیب ها و راه های درمان کینه

- ۱, ۱, ۲. آسیب های فردی ۴۶
۱. تاریک شدن قلب و آماده ارتکاب گناهان دیگر ۴۶
۲. کم رنگ شدن تعقل ۴۸
۳. خروج از حد اعتدال ۴۹
۴. افسردگی ۵۱
۵. اضطراب و نگرانی ۵۱

۶. غمگین شدن ۵۲
- ۱, ۲. آسیب های اجتماعی ۵۳
۱. از دست دادن دوستان ۵۳
۲. فتنه و آشوب در جامعه ۵۴
۳. حاکم شدن بی عدالتی در جامعه ۵۵
۴. قطع روابط صحیح ۵۶
۵. جامعه ای مستکبر ۵۷
۶. جامعه ای نا آرام ۵۷
- ۲, ۲. درمان کینه ۵۸
- ۲, ۲, ۱. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی ۵۹
۱. تأمل در عملی که موجب کینه شده است ۵۹
۲. تأمل در نتیجه کینه‌ورزی ۶۰
۳. تأمل در نتیجه بخشش و عفو به جای کینه و تنفر ۶۰
۴. مطالعه در سیره اهل بیت و الگوهای اسلامی ۶۱
۵. توجه به مقام انسانی و خلیفه‌اللهی وی ۶۱
۶. تقویت ایمان ۶۲
۷. حذف حسادت از زندگی ۶۳

درمان عملی ۶۴، ۲، ۲.

۱. خودداری از سرزنش کردن افراد ۶۵

۲. هدیه به دیگران ۶۵

۳. بیان ناراحتی های خود ۶۵

۴. تقوا ۶۶

۵. بخشش و عفو به جای کینه و تنفر ۶۷

نتیجه گیری ۷۰

راهکارها و پیشنهادات ۷۱

منابع و مآخذ ۷۲

مقدمه

انسان باید برای پیمودن مسیر درست در زندگی خود تعادل روحی داشته باشد تا بتواند مسیر حق و عدالت را طی بکند ولی بعضی مواقع انسان ها از محور حق و عدالت خارج شده و مسیر نادرست را طی می کنند یکی از مهم ترین عواملی که تعادل روحی انسان را متزلزل می کند کینه می باشد و بر اساس شدت و ضعف این رذیله اخلاقی از فضایل و کمالاتی چون حسن خلق و حسن معاشرت، عفو و گذشتن، مدارا با دیگران و ... محروم می گردد و خوی پرخاشگری بر او حاکم می شود در حالی که یکی از ویژگی های مردان و زنان خداجو پرهیز از کینه توزی است آنان آرزومند هستند که دل هایشان همچون دل های بهشتیان از کینه و دشمنی خالی باشد در قرآن کریم آمده است: «وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا» و در دلهایمان حسد و کینه ای نسبت به مؤمنان قرار ندهد.

در مقابل آنان که به خدا و سرای آخرت ایمان ندارند کینه دیگران را در دل جای می دهند و در کمین فرصتی برای انتقام هستند کینه توزی نفس قدسی انسان را بیمار می سازد و همیشه روح از آن در آزار است. کینه توزی از گناهان عارضی هم دل به شمار می آید وقتی انسان از کسی خشمگین می شود در حالیکه زمینه انتقام جویی برایش فراهم نباشد دشمنی او را به دل می گیرد در این صورت حالتی در دل او شکل می گیرد که به آن کینه می گویند این حالت مناسب مومنان نیست. حضرت علی (علیه السلام) در سفارش برای کینه زدایی از دل ها می فرماید: «طَهِّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحَقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مُؤَبِّی؛ دل هایتان را از کینه پاک سازید زیرا کینه توزی دردی همانند وبا است.»

حال که این درد مهلک را شناختیم باید راهی برای درمان آن پیدا کنیم برای درمان کینه باید از دو روش، درمان بصیرتی و رفتار درمانی استفاده کرد. در مرحله درمان بصیرتی باید درباره پیامدهای کینه و انتقام جوئی تفکر کرد تا به این نتیجه رسید که این مسئله گاه شیرازه زندگی را به هم می ریزد و جان و مال و آبروی انسان را با انواع خطرات مواجه می کند با از میان رفتن علّت و معلول نیز از میان خواهد رفت و کینه توزی جای خود را به دوستی و محبت خواهد داد. ولی در مرحله رفتار درمانی

باید تصمیمی جدی و راسخ گرفت که با این رذیله مبارزه کند و سعی نماید که این مفسده را ریشه

کن کند تا بتواند در مسیر حق و عدالت پای بگذارد.

بخش اول: کلیات و مفاهیم

فصل اول: کلیات تحقیق

فصل دوم: مفاهیم

فصل اول: کلیات تحقیق

- ۱,۱. تعریف و تبیین موضوع
- ۱,۲. اهمیت و ضرورت تحقیق
- ۱,۳. اهداف و فواید تحقیق
- ۱,۴. پیشینه موضوع تحقیق
- ۱,۵. روش تحقیق
- ۱,۶. سوالات تحقیق
- ۱,۷. فرضیه تحقیق
- ۱,۸. ساختار تحقیق
- ۱,۹. واژگان کلیدی
- ۱,۱۰. محدودیتها و موانع تحقیق

۱,۱. تعریف و تبیین موضوع

پژوهش حاضر با موضوع حقیقت کینه و آسیب شناسی آن از دیدگاه اسلام می باشد. کینه حالتی نفسانی است که موجب تنفر شخصی از چیزی و یا کسی گشته و شخص از آن پرهیز و دوری می کند.

کینه توزی عدوات باطنی و خشم فرو خورده است که در حقیقت بدخواهی پنهانی و نخواستن خیر برای دشمن است. کینه یکی از ردائل اخلاقی است که هر انسانی ممکن است به آن دچار شود و هدف از این پژوهش این است که با مدد از آیات و روایات در مورد حقیقت کینه و عواملی که باعث ایجاد کینه می شوند را دریابد و شخص با آگاهی و توجه کردن به عوامل و آسیب هایی که ممکن است دچار شخص کینه توز شود سعی بر رفع این رذیله اخلاقی در حد ممکن بکند.

۱,۲. اهمیت و ضرورت تحقیق

اسلام دین کامل است که زندگی فردی و اجتماعی انسان را هدایت می کند و او را در مسیر رشد و کمال قرار می دهد. از نظر اسلام کینه یکی از ردائل اخلاقی است که زندگی فردی و اجتماعی انسان را متزلزل کرده و مانع رسیدن او به کمال و قرب الهی می شود. پس از این رو هر شخص با ایمانی باید با حقیقت کینه و اینکه چه عواملی باعث ایجاد آن شده و یا چه آسیب هایی در پی این صفت رذیله است آشنا گردد تا بهتر بتواند از آن دوری کند.

۱,۳. اهداف و فوائد تحقیق

هدف: شناخت کینه و آسیب های آن

فوائد:

۱. آشنایی با مفهوم کینه و واژگان مرتبط با آن

۲. شناخت درجات کینه و حقد و اقسام کینه

۳. آشنایی با راه های درمان کینه

۱,۴. پیشینه موضوع تحقیق

با مرور در کتاب های مختلف، روشن می شود کتب تفسیری و اخلاقی که به این مبحث پرداخته اند عبارتند از کتاب تفسیر نمونه از ناصر مکارم شیرازی و دیگران و تفسیر المیزان از محمدحسین طباطبایی و کتاب اخلاق شبر اثر عبدالله شبر، کتاب درسنامه اخلاق تألیف جواد محدثی، اخلاق در قرآن اثر آیت الله مصباح یزدی، اخلاق در قرآن نوشته ی ناصر مکارم شیرازی و همچنین در فضای مجازی نیز به این موضوع توجه شده بود از جمله مقاله عوامل بغض و کینه از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق. ولی در تمامی این کتب و مقالات به صورت مختصر این مبحث توضیح داده شده بود و مطالب به طور کامل در یک بسته بندی نیامده و ما در این پژوهش مطالب را به صورت دسته بندی آوردیم و عوامل بغض و کینه را از نظر بینش و رفتار دسته بندی کردیم و بحث در مورد آسیب های کینه را در دو قالب فردی و اجتماعی بحث کردیم و هم چنین راه درمان کینه را به دو قسمت درمان بصیرتی و رفتار درمانی تقسیم کردیم تا در ابتدا شخص را شناخت و آگاهی داده تا در مرحله رفتار درمانی موفقیت بیشتری داشته باشد.

۱,۵. روش تحقیق

این تحقیق به لحاظ متن از نوع توصیفی و تحلیلی است و به لحاظ نوع، از نوع کاربردی بوده و به لحاظ روش به روش کتابخانه ای است و به لحاظ بیان مطالب، نقلی است.

۱,۶. سوالات تحقیق

سوال اصلی: کینه چیست و چه آسیب هایی دارد؟

سوال های فرعی:

۱. غل با کینه چه تفاوتی دارد؟

۲. حقیقت کینه چه می باشد؟

۳. عوامل ایجاد کینه چیست؟

۴. درمان کینه چگونه است؟

۵. آسیب های فردی و اجتماعی کینه چیست؟

۱,۷. فریضه تحقیق

از نظر اسلام کینه یک رذیله اخلاقی است و دارای آسیب های فردی و اجتماعی بسیاری است.

۱,۸. ساختار تحقیق

این پژوهش در دو بخش، که در بخش اول در دو فصل کلیات و مفهوم شناسی و واژگان مرتبط به نگارش درآمده است و بخش دوم در دو فصل، که فصل اول حقیقت کینه را پیرامون گناه کینه ورزی، درجات کینه، اقسام کینه و عوامل بغض و کینه تنظیم شده و در فصل دوم، ابتدا به آسیب های فردی و اجتماعی کینه از جمله تاریک شدن قلب و آمادگی ارتکاب گناهان دیگر، کم رنگ شدن تعقل، اضطراب و نگرانی، مانعی بر سر راه تکامل آدمی، از دست دادن دوستان، فتنه و آشوب در جامعه، عدم رعایت عدالت در اجتماع، قهر و دوری از اطرافیان پرداخته و سپس درمان کینه در دو مرحله درمان بصیرتی و رفتار درمانی از جمله تأمل در عملی که موجب کینه شده است، تأمل در نتیجه کینه ورزی، تأمل در نتیجه بخشش و عفو به جای کینه و تنفر، مطالعه در سیره اهل بیت و الگوهای اسلامی، تقویت ایمان، حذف حسادت از زندگی، خودداری از سرزنش کردن افراد، هدیه به دیگران و بیان ناراحتی های خود بحث می کند.

۱,۹. کلید واژه ها

کینه: حالتی نفسانی است که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند.

غل: کینه و عدوات، خشم درونی است و در اصل به معنای نفوذ مخفیانه چیزی است و لذا به آب جاری در میان درختان غل می گویند و از آن جا که عدوات و دشمنی به طور مرموزی در قلب انسان نفوذ می کند به آن (غل) گفته می شود.

حقد: حقد که در فارسی از آن به کینه تعبیر می شود که این مصونیت و رفتارنسبت به دیگری به شکل خشم نهان باقی می ماند و روزی دهان باز می کند و آسیب ها و زیان های خطرناکی به شخص دیگر وارد می کند.

بغض: نفرت از امری است که نفس بدان میل ندارد؛ در مقابل حب که به معنای میل به چیزی است که نفس بدان رغبت دارد. بغض امری نفسانی است و ممکن است در بیش تر موارد موجب دشمنی گردد؛ که هر دشمنی ناشی از بغض است؛ اما هر بغضی، موجب دشمنی نیست.

۱,۱۰. موانع تحقیق

کمبود کتابخانه های مفید در شهرستان، محدود بودن کتاب های مرتبط با موضوع پژوهش حاضر، تکرار مطالب مرتبط با موضوع پژوهش حاضر.

فصل دوم: مفهوم شناسی

۱, ۲. مفهوم شناسی و اثره کینه

۲, ۲. واژگان مرتبط

کینه یکی از رذائلی است که هر انسانی ممکن است به آن دچار شود و از طرفی کینه توزی در آیات الهی و روایات بسیار نکوهش شده است که مومن با تأمل در این آیات و روایات از خطر این صفت مذموم آگاه می شود. اگر انسان ذره ای در دلش کینه باشد نمی تواند به در خانه محبوب راه یابد با تأمل در حالت کینه توزان مشخص می شود که این صفت، سوابق درخشان افراد زیادی را تیره و تار ساخته است. از آن جا که برای شناخت هر رذیله ای باید اول مفهوم آن را دانست در این نوشتار نیز، در ابتدا توضیحی در مورد مفهوم کینه داده می شود و بعد از آن حقیقت، عوامل و آثار و راههای علاج آن بیان می شود.

۲,۱. مفهوم شناسی واژه کینه

انسان دارای حالات روحی مختلفی است. بعضی وقت ها حبّ و محبّت بر دل انسان غالب می شود و بعضی وقت ها بغض و عداوت غالب می شود. کاری نیست که انسان انجام دهد و بدون محبت یا عداوت بوده باشد. یکی از این حالات روحی، کینه و دشمنی می باشد؛ کینه در لغت به معنی بی مهری و عداوت و آزار کسی را در دل پوشیده داشتن باشد، بغض و عداوت.^۱ دشمنی و عداوت،^۲ انتقام و جنگ^۳ آمده است.

۱. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ذیل واژه کینه.

۲. محمد معین، فرهنگ معین، چاپ دوم، تهران: انتشارات زرین، ۱۳۸۶، ذیل واژه کینه.

۳. حسن عمید، فرهنگ عمید، چاپ سی ام، تهران: انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۴، ذیل واژه کینه.

کینه حالتی نفسانی است که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند.^۱ همچنین عبارت است از داشتن عداوت و دشمنی دیگری در دل و منتظر فرصت مناسب.^۲

کینه توزی عداوت باطنی و خشم فرو خورده و نوعی عقده روانی است که در حقیقت بدخواهی پنهانی و نخواستن خیر برای دشمن است و ضد آن «نصیحت» است که به معنای خیرخواهی و نخواستن شر است.^۳

از آن جا که کینه دشمنی باطنی است؛ بنابراین همه اخباری که درباره ذم و نکوهش دشمنی و عداوت رسیده، دلالت بر مذمت و ناپسندی آن نیز دارد. حضرت صادق (علیه السلام) فرموده است:

«مَنْ زَرَعَ الْعَدَاوَةَ حَصَدَ مَا بَدَرَ»^۴ هر که تخم عداوت بکارد همان را که کشته است درو می کند.

بیشتر مواقع، کینه ناشی از حسد و حسد هم ناشی از کبر می باشد. برای رشد و تکامل روحی، سدی محکم و برای ایجاد بیماری قلبی و جسمی، میکروب و ویروس قوی است. امیر المؤمنین (علیه السلام)

۱. حسین بن محمد راغب اصفهانی، ترجمه مفردات الفاظ قرآن، غلامرضا خسروی حسینی، ج ۱، چاپ دوم،

تهران: مرتضوی، ۱۳۷۴، ص ۲۹۴.

۲. احمد نراقی، معراج السعاده، قم: کشف الغطاء، ۱۳۸۲، ص ۲۰۰.

۳. همان.

۴. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، محقق موسسه آل بیت (علیه السلام)، ج ۱۲، قم: موسسه آل بیت

(علیه السلام)، ۱۴۰۹ ق، ص ۲۳۹.

السلام) فرموده اند: «سَبَبُ الْفِتَنِ الْحَقْدُ»^۱ سبب فتنه ها کینه است قلب هایتان را از کینه پاک کنید زیرا او همانند بیماری وبا است.»

همچنین ایشان فرموده اند: «شَرُّ مَا سَكَنَ الْقَلْبُ الْحَقْدُ طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحَقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مُبِیٌّ»^۲ بدترین چیز ساکن در قلب، کینه است.»

البته باید توجه داشت که کینه فقط یک حالت قلبی است و اگر به این کینه در خارج ترتیب اثر دهد، «عداوت» گفته می شود. و این ثمره ظاهری کینه می باشد.^۳

۲,۲. واژگان مرتبط

در فرهنگ عربی و قرآنی برای بیان این حالت، واژگانی چون بغض، حقد، غل، عداوت، شحناء، اضعان، شنثان و مشتقات آن به کار رفته و آن را به یک معنا می گیرند، ولی باید توجه داشت که هیچ واژه مترادفی نداریم؛ چرا که هریک بیانگر نکته ای است که در دیگری نیست. مثلاً واژگان انسان و بشر هر چند در کلیت مشترک هستند، ولی بشر به پوست و کالبد و جسم اشاره دارد (بشره به معنی پوست) و واژه انسان به بُعد معنوی و درونی انسان و انس گرفتن او با هر چیزی یا نسیان و فراموشی او توجه می دهد.

۲,۲,۱. بغض

۱. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم ودررالحکم، محقق مصطفی درایتی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶، ص ۲۹۹.

۲. همان.

۳. «مقاله کینه»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، صبح، <http://www.wikiporsesh.ir>

بغض: کینه و دشمنی،^۱ «نفار النفس عن الشيء الذي ترغب عنه»^۲ نفس از آن چیزی که رغبت داشت متنفر شد.»

(تبا غصاً) القوم: آن قوم با یکدیگر کینه ورزیدند.^۳

إِبْغَاضاً [بغض] هـ: او را دشمن داشت، از او کینه به دل داشت.^۴

بغض به معنای کینه ضد حب و دوستی است. این واژه برای بیان حالتی به کار می رود که در انسان پدید می آید.^۵

در اصطلاح، نفرت از امری است که نفس بدان میل ندارد؛ در مقابل حب که به معنای میل به چیزی است که نفس بدان رغبت دارد. بغض امری نفسانی است و ممکن است در بیش تر موارد موجب دشمنی گردد؛ که هر دشمنی ناشی از بغض است؛ اما هر بغضی، موجب دشمنی نیست.^۶

مفهوم بغض در قرآن کریم به دو صورت مثبت و منفی وصف شده است:

در مواردی که نفرت کافران از مؤمنان یا احساس تنفر و کینه مؤمنی نسبت به برادر دینی وی بیان می گردد، به صورت عملی ناپسند و منفی جلوه کرده و در آیاتی که به بیان بیزاری مؤمنان از کافران و کفرشان پرداخته، این امر جنبه مثبت به خود گرفته و برائت نامیده می شود.

۱. علی اکبر قرشی، قاموس قرآن، ج ۵، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱، ص ۲۰۶.

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی، همان، ص ۱۳۶.

۳. فؤاد افراهم بستانی، فرهنگ ابجدی، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ ش، ص ۱۳۸.

۴. همان، ص ۷.

۵. حسین بن محمد راغب اصفهانی، همان، ص ۱۳۶.

۶. «مقاله کینه»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، صبح ۱۰، <http://www.wikiporsesh.ir>

مفهوم بغض در قرآن کریم در قالب واژه «بَغْضَاء» به معنای شدت بغض و نفرت به کار رفته است. چهار مورد از موارد پنج گانه استعمال این واژه در کنار واژه عداوت است که این امر نشان از ارتباط تنگاتنگ این دو مفهوم دارد.^۱

۲,۲,۲. حقد

الحقد: (ضِغْنٌ) کینه.^۲

حقد: کینه ورزیدن، کینه ورزی، عناد^۳

احقاداً (حقد): کینه او را برانگیخت.^۴

حقد (الحقد): «و هو إمساك العداوة في القلب و التربص لفرصتها» و آن به معنای نگه داری دشمنی در قلب است و به دنبال فرصت برای تلافی کردن است.^۵

حقد الحقد: (الانطواء على العداوة و البغضاء و حقد عليه)^۶

۱. «مقاله بغض»، ۱۱/۱۰/۱۳۹۳، ۱۰ صبح، <http://www.pajoohe.com>

۲. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، محقق جمال الدین دامادی، ج ۳، چاپ سوم، بیروت: دارالفکر ونشر والتوزیع دار الصار، ۱۴۱۴ ق، ص ۱۵۴.

۳. محمد معین، همان، ص ۴۳۴.

۴. فؤاد افرام بستانی، همان، ص ۲۴.

۵. خلیل بن احمد فراهیدی، العین، ج ۳، چاپ دوم، قم: نشر هجرت، ۱۴۱۰ ق، ص ۴.

۶. فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، محقق احمدحسین اشکوری، ج ۳، چاپ سوم، تهران: نشر کتاب فروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ ش، ص ۳۸.

پس حقد و کینه ثمره و نتیجه غضب است، وقتی که غضب پیوسته همراه او باشد و از بخشش و عفو نتوان باشد این خشم به درون انسان بر می گردد و در قلب او حبس می شود و تبدیل به کینه می شود و این کینه بر قلبش سنگینی می کند و بغض و نفرت را از طرف مقابل در خود جای می دهد.^۱

حقد که در فارسی از آن به کینه تعبیر می شود، حالتی است که این سوء نیت و رفتار نسبت به دیگری به شکل خشم نهان باقی می ماند. به این معنا که شخص نسبت به دیگری سرشار از خشم فروخورده ای است که روزی دهان باز می کند و آسیب و زبانی خطرناک به شخص دیگر وارد می سازد.

این گونه نیست که خاستگاه و ریشه کینه و حقد، خطا و یا اشتباه طرف مقابل باشد؛ هر چند که ممکن است این گونه خاستگاهی نیز داشته باشد؛ بلکه ممکن است تنها به سبب کمبودی در خود و نعمتی در دیگری این کینه به وجود آید همانند کینه ای که قابیل نسبت به هابیل داشته است.

اصولاً افراد کینه توز، افرادی هستند که بهره ای از عفو و گذشت و ایمان واقعی نبرده اند و چشم دیدن نعمت در دست دیگری را ندارند و یا از خطا و اشتباه دیگری هرگز چشم پوشی نمی کنند. کینه توزی این گونه افراد لجوج و یک دنده در اصطلاح عرف به کینه شتری تعبیر شده است. در حقیقت کینه شتری همان حقد و کینه ای پایدار است که آتش خشم آن جز به آب سرد انتقام خاموش نمی شود.^۲

۲،۲،۳. غلّ

۱. محسن قرائتی، مجموعه فیش های تبلیغی، قرائتی (۵) عفو، ص ۸، ۷، (نرم افزار قرائتی).

۲. «مقاله راه درمان کینه چیست»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، صبح، <http://www.askdin.com>

الْغُلَّ: کینه و فریب^۱

غُلَّ: عداوت و کینه، مجمع در وجه تسمیه ی آن گفته که: در سینه می گردد مثل آب در میان درختان^۲

الْغُلَّ: (العداوة) دشمنی و مخاصمه وَغَلَّ يَغْلُ، أَى: ضِغْن: یعنی کینه^۳

الْغُلَّ: کینه و بغض^۴

غُلَّ: کینه داشتن، پر کینه گردیدن، رشک بردن حسد داشتن، عداوت و دشمنی^۵

در اصطلاح «غل» به معنای کینه و عداوت و خشم درونی است در ماده این کلمه معنای توسط به لطف و حيله خوابیده است.^۶ غل (بر وزن سبل) در اصل به معنای نفوذ مخفیانه چیزی است و لذا به آب جاری در میان درختان «غل» می گویند و از آن جا که حسد و عداوت و دشمنی به طور مرموزی در قلب انسان نفوذ می کند به آن «غل» گفته می شود.^۷

۱. فؤاد افرام پستانی، همان، ص ۶۴۴.

۲. علی اکبر قرشی، همان، ج ۵، ص ۱۱۶.

۳. حسین بن محمد راغب اصفهانی، همان، ص ۶۱۰.

۴. احمد سیاح، فرهنگ دانشگاهی عربی به فارسی، چاپ سوم، تهران: انتشارات فرحان، ۱۳۸۶، ص ۶۳۳.

۵. محمد معین، همان، ذیل واژه غل.

۶. محمدحسین طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، محمد باقر موسوی همدانی، ج ۸، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات

اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش، ص ۱۴۵.

۷. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲۳، چاپ بیست و یک، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش،

ص ۵۲۳.

نکات مهم:

تفاوت حقد با غلّ

از دیگر عناوین که می بایست در فهم مفهوم حقد و کینه بدان توجه داشت، غل است. غل به دو معنای زنجیر و کینه خاص به کار رفته است. الاغلال به زنجیرهایی گفته می شود که بدان دست ها و گردن ها را می بندند و اسلام برای رهایی شخص از شر بردگی به غل تعبیر کرده، که بر گردن و دست و پای بشر بسته شده است. بندگی غیر خداوند بزرگ ترین زنجیری است که بشریت را خوار و ذلیل می کند.

به هر حال معنای نخست آن همان حلقه ای است که بر گردن یا دستها قرار می دهند، سپس آن را با زنجیر می بندند.

در تفسیر نمونه آمده است:

«غل» حلقه ای بود که بر گردن یا دستها قرار می دادند، سپس آن را با زنجیر می بستند، و از آنجا که گردن یا دست در میان آن قرار گرفته این کلمه در مورد آن به کار رفته است، گاه غل هائی که بر گردن بوده جداگانه به زنجیر بسته می شد، و غل های بر دست جدا بوده، اما گاهی دستها را در غل می کردند و به حلقه ای که بر گردن بود می بستند و شخص زندانی و اسیر را شدیداً در محدودیت فشار و شکنجه قرار می دادند.

اگر به حالت عطش یا شدت اندوه و خشم غله (بر وزن قله) گفته می شود آن نیز به خاطر نفوذ این حالت در درون قلب و جسم انسان است، اصولاً ماده غل بر (وزن جد) هم به معنی داخل شدن و هم داخل کردن آمده است، از این رو، درآمد خانه یا زراعت و مانند آن را «غله» می گویند.

در هر صورت گاهی طوق غل که بر گردن گذارده می شد تا چانه ادامه پیدا می کرد و سر را به بالا نگه می داشت و در حالی که اسیر و زندانی فوق العاده از این جهت شکنجه می دید از مشاهده اطراف خود باز می ماند.

چه جالب است تشبیهی که از حال بت پرستان لجوج به چنین انسانهایی شده، آنها طوق تقلید و زنجیر عادات و رسوم خرافی را بر گردن و دست و پای خود بسته اند و غل های آنها آن قدر پهن و گسترده است که سر آنها را بالا نگاهداشته و از دیدن حقایق محروم ساخته ، آنها اسیرانی هستند که نه قدرت فعالیت و حرکت دارند و نه قدرت دید!»^۱

معنای دیگر به حالتی پنهانی و باطنی گفته می شود که شخص نسبت به دیگری در پیش می گیرد. برخی آن را دخول در شرارت و بدی دانسته اند.

غل به این معنا در اصل به معنای نفوذ مخفیانه چیزی است ، و به همین جهت به حسد و کینه و دشمنی که به طرز مرموزی در جان انسان نفوذ می کند، غل گفته می شود. زیرا درباره اصل آن گفته اند که غل از اصل غلل به معنای چیزی است که در وسط اشیائی قرار گرفته ، مثلاً به آب جاری که از لابلای درختان عبور می کند غلل می گویند. بر این اساس می توان گفت که غل به معنای امری پنهانی و جاری در جان آدمی است که می تواند مثبت و منفی باشد؛ ولی از آن جایی که پنهان کاری انسان بیش تر در امور نادرست و زشت است به کینه و حقد و حسد و مانند آن بیش تر غل گفته می شود.

در قرآن مومنان را کسانی می داند که نسبت به یک دیگر اهل غل نیستند و ایمان ایشان موجب می شود که نسبت به مومنان غلی نداشته باشند؛ زیرا هرگونه نهان کاری نسبت به مومنان می تواند به شری تبدیل شود و مومن را از مسیر تقوا بیرون برد.

خداوند می فرماید:

۱. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، همان، ج ۱۸، ص ۳۲۲-۳۲۱.

«وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غِلٍّ^۱ و آنچه در دلها از کینه و حسد دارند برمی کنیم (تا در صفا و صمیمیت با هم زندگی کنند).»

نویسندگان تفسیر نمونه در این باره می نویسند: در آیه بعد (آیه ۴۳) به یکی از مهم ترین نعمت هائی که خدا به بهشتیان ارزانی می دارد و مایه آرامش روح و جان آنها است اشاره کرده ، و می گوید: کینه ها و حسدها و دشمنی ها را از دل آنها برمی کنیم «وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ»

«غل» در اصل به معنی نفوذ مخفیانه چیزی است ، و به همین جهت به حسد و کینه و دشمنی که به طرز مرموزی در جان انسان نفوذ می کند «غل» گفته می شود، و اگر به رشوه نیز «غلول» می گویند به این مناسبت است که نفوذ مخفیانه برای انجام خیانتی می باشد.

بعضی مفسران روایتی نقل کرده اند که:

«هنگامی که بهشتیان به سوی بهشت روان شوند، بر در بهشت درختی می بینند که از ریشه آن دو چشمه جاری است ، از یکی از آن دو چشمه می نوشند، و تمام کینه ها و حسدها از قلب آنها شسته می شود و این همان شراب طهور است ، و در چشمه دیگر خود را شستشو می دهند و طراوت و زیبایی در اندام آنها آشکار می شود، به طوری که بعد از آن هرگز ژولیده و رنگ پریده و دگرگون نخواهند شد.»

این حدیث گر چه سندش به پیامبر و امامان نرسیده است و تنها یکی از مفسران به نام سدی نقل کرده ، اما بعید نیست در اصل از پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل شده باشد زیرا این امور از مسائلی نیست که امثال سدی بتوانند از آن آگاهی یابند، و در هر حال اشاره لطیفی است به این

حقیقت که بهشتیان هم از درون شستشو می شوند و هم از برون ، هم زیباییهای جسمانی دارند و هم زیباییهای روحانی ، و هیچگونه حسد و کینه آنها را رنج نمی دهد.^۱

- تفاوت حسادت با کینه

حسادت هر چند از نظر خاستگاه با حقد مشترک است و در شخص حسود و حاقد این وجه مشترک یعنی احساس کمبود در خود و برتری و موفقیت دیگری وجود دارد ولی تفاوت میان این دو گروه در این است که انسان حسود، نسبت به دیگری خشمگین نیست و تنها آرزوی زوال موفقیت و یا نعمتی را می کند که در خود نیست و در دیگری وجود دارد، ولی انسانی که گرفتار حقد می شود، در درون خویش نسبت به دیگری خشمی دائمی دارد و می کوشد به هر شکلی شده به دیگری ضربه بزند.

بنابراین می توان گفت که حقد و کینه از حسادت خطرناک تر است؛ زیرا انسان های حسود پیش از آن که به دیگری ضربه بزنند به خود ضربه می زنند و با غم و غصه نسبت به داشته ها و نعمت های دیگری دچار افسردگی می شود و دیگر آن که انسان های حسود حتی در اوج حسادت خود که به شکل عمل آن را بروز می دهند خواستار زوال نعمت می باشند و خشونت نمی ورزند؛ اما انسان حاقد، انسانی کینه توز است که می کوشد تا خشم خویش را به شکل خشونت نیز در موارد ممکن بروز و ظهور دهد.

البته می توان مشترکاتی دیگر میان حسادت و حقد یافت که همین مساله موجب می شود تا به سادگی نتوان حسادت را از کینه توزی و حقد تفکیک و جدا کرد. از این روست که دارای خاستگاه

۱. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیرنمونه، همان، ج ۶، ص ۱۷۶ ۱۷۵.

های مشترک می باشند؛ هر چند که شکل ظهور و بروز آن در درون و باطن شخص و هم چنین رفتار و واکنش های بیرونی آن متفاوت باشد.

به نظر می رسد که حقد اوج امری است که ما آن را حسادت می شماریم. به این معنا که احساس کمبود در خود نسبت به دیگری و وجود نعمتی در دیگری موجب می شود که در یک فرآیندی نخست حسادت شکل بگیرد و در نهایت به صورت حقد و کینه توزی تحقق یابد.

بنابراین می تواند حقد از یک دلخوری آغاز شود. دلخوری به این معناست که انسان چیزی از کسی می شنود و یا می بیند که موجبات نارضایتی و ناخشنودی وی را فراهم می آورد. اگر شخصی که موجبات دلخوری دیگری را فراهم آورده است بتواند این دلخوری را از دل شخص بیرون کند ، احتمال تبدیل شدن آن به حسادت و در نهایت حقد کم تر است.^۱

البته این گونه نیست که همواره دلخوری از شخصی موجب حسادت و یا حقد شود بلکه ریشه و خاستگاه های دیگری نیز می تواند داشته باشد که حتی هیچ گونه ارتباطی به حسادت شده و محقود نداشته باشد؛ زیرا گاه وجود نعمتی یا دستیابی شخص به موفقیتی خود عامل بروز و ظهور حسادت و حقد می شود.

جالب آن که انسان ها در بیش تر موارد نسبت به آشنایان حسادت می ورزند و حقد و کینه ایشان را به دل می گیرند؛ زیرا این احساس کمبود نسبت به دیگری به علت شناختی است که نسبت به خود و دیگری دارند و تنها چنین امکانی نسبت به آشنایان قابل تصور است. بنابراین انسان ها همواره از سوی بستگان و آشنایان مورد حسادت و کینه جویی قرار می گیرند.

۱. «مقاله آثار و پیامدهای کینه جویی و حقد»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱،

شاید بتوان نقش ارتباط و پیوند را در این مساله مهم تر از دیگر امور ارزیابی کرد؛ زیرا تغییر در روابط و حتی احتمال تغییر در روابط موجب می شود تا شخصی که احساس کمبود می کند، به شکل حسادت و حقد آن را در درون خویش بپروراند و در رفتارها و کنش ها و واکنش های خویش بروز و ظهور دهد.

برخی با توجه به روایات چندی بر این نکته تاکید دارند که ریشه حسد، عداوت و دشمنی است و اگر کهنگی پیدا کند از آن به «حقد» یا کینه تعبیر می کنند. کینه دشمنی در دل مانده است و عداوت دشمنی تازه را گویند؛ بنابراین اگر دشمنی به دوستی تبدیل شود، حسادتی باقی نخواهد ماند. مؤمن رابطه دوستی اش با دیگران به قدری قوت دارد که حسادت را از بین می برد.^۱

۲،۲،۴. عداوه

راغب اصفهانی در «مفردات» می گوید: «عدو به معنی تجاوز و منافات التیام است، آن، گاهی با قلب است که به آن عداوت و معادات گویند و گاهی در راه رفتن است که عدو (دویدن) نام دارد و گاهی در عدم رعایت عدالت در معامله است که «عدوان» گویند...»^۲

عدو به معنی دشمن، که در قلب به انسان عداوت و دشمنی دارد و در ظاهر مطابق آن رفتار می کند:

«إِنَّ الْكَافِرِينَ كَانُوا لَكُمْ عَدُوًّا مُّبِينًا»^۳ «إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»^۴

۱. «مقاله آثار و پیامدهای کینه جویی و حقد»، ۱۱/۱۰/۱۳۹۳، ص ۱۰، <http://www.samamos.com>

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی، همان، ص ۵۵۳.

۳. نساء (۴)، آیه ۱۰۱.

۴. یوسف (۱۲)، آیه ۵؛ حسین بن محمد راغب اصفهانی، همان، ماده «عدو».

گاهی نیز، عداوت به معنای عدم رعایت عدالت در رفتار و معامله با دیگران است لذا بهتر آن است که ظلم معنی کرد، مثل «وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ»^۱

گاهی عداوت و خصومت ظاهری در مقابل کینه و عداوت قلبی و باطنی به کار رفته است. چنان که راغب اصفهانی ذیل آیه شریفه: «و بدا بیننا و بینکم العداوه والبغضاء ابد»^۲ می گوید: «ظاهراً در این گونه موارد مراد از عداوت، دشمنی ظاهری و از بغضاء، عداوت و کینه قلبی است»^۳ گرچه عداوت به معنی تجاوز قلبی هم هست.

در تفاوت میان کینه و عداوت گفته اند: تفاوت این دو در باطنی و ظاهری بودن آنها است. کینه یعنی دشمنی پنهان و عداوت، یعنی دشمنی آشکار. خطر کینه برای صاحب آن دائمی است زیرا که درون او را سرشار از احساس بد، تنفر می کند و شادی اش را می زداید و برای طرف مقابل آنگاه خطر ساز می شود که به صورت دشمن و رفتار کینه توزانه ظاهر شود.

کینه و دشمنی به طور کلی یکی از عوامل مهمی است که زندگی فردی و اجتماعی انسان را تهدید می کند و با امنیت، سلامت، آرامش و خوشی زندگی در تضاد است.^۴

۲,۲,۵. شحناء

«شحناء» از ماده شحن (بر وزن صحن) به معنی پر کردن است، و گاه به معنی مجهز ساختن نیز آمده است، و شحناء به عداوتی گفته می شود که تمام وجود انسان را پر کند.^۱

۱. مائده (۵)، آیه ۲.

۲. ممتحنه (۶۰)، آیه ۴.

۳. علی اکبر قرشی، همان، ج ۴، ص ۳۰۸.

۴. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، ۱۱/۱۰/۱۳۹۳، ص ۱۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۲,۲,۶. اضغان

«اضغان» جمع «ضغن» (بر وزن حرص، و همچنین بر وزن عقد) به معنی کینه شدید است.
«اضغان» به مفهوم کینه و نفرت ریشه دار و عمیق و دشمنی و بغض آمده است.^۲

۲,۲,۷. شنآن

واژه «شنآن» را به فتح نون مصدر و به معنای کینه ورزیدن است؛ و به سکون صفت است که کینه توز معنا می دهد.^۳

بنابراین با توجه به آنچه بیان شده می توان گفت که کینه حالتی نفسانی است که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند.

کینه توزی عداوت باطنی و خشم فرو خورده و نوعی عقده روانی است که در حقیقت بدخواهی پنهانی و نخواستن خیر برای دشمن است و ضد آن «نصیحت» است که به معنای خیرخواهی و نخواستن شر است.

افزون بر واژه بغض، الفاظ دیگری نیز نزدیک به این مفهوم در قرآن استعمال شده است؛ مانند: «شنآن» به معنای تنفر، و همراه استحقار، «اضغان» به مفهوم کینه و نفرت ریشه دار و عمیق و «غِلّ» به معنای بغض خفیف جمع شده در سینه. مجموع این الفاظ که مفهومی نزدیک به مفهوم بغض دارند.

۱. ابراهیم انیس، و دیگران، معجم الوسیط، محمد بندر ریگی، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴، ماده «ضغن».

۲. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، همان، ج ۲۱، ص ۴۷۸.

۳. محمدبن مکرّم ابن منظور، همان، ج ۱، ص ۱۰۱.

ولی باید توجه داشت که هیچ واژه مترادفی نداریم؛ چرا که هریک بیانگر نکته ای است که در دیگری نیست.

بخش دوم: کینه

فصل اول: حقیقت کینه

فصل دوم: آسیب شناسی و راه های درمان آن

فصل اول: حقیقت کینه

۱,۱. گناه کینه ورزی

۱,۲. درجات حقد و کینه

۱,۳. اقسام کینه

۱,۴. عوامل بغض و کینه

۱,۴,۱. از نظر بینش

۱,۴,۲. از نظر رفتار

بسیاری از ما در پاره ای از مواقع و یا متأسفانه به کرات در طول زندگی دچار کینه شده ایم. کینه حالتی نفسانی است که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند. ریشه و خاستگاه این خصلت پست و زشت را می توان در اموری چند یافت. شناخت این عوامل و بستر های ایجاد دهنده آن می تواند برای رهایی از آن مفید باشد. بنابراین در این فصل با مراجعه به آموزه های وحیانی از آیات و روایات، به تبیین این خصلت زشت انسانی، عوامل و بستر های ایجاد دهنده می پردازیم.

۱.۱. گناه کینه ورزی

در صورتی که حقد و کینه در رفتار و کردار انسان بروز نکند و رفتار ناشایستی که معمولاً از کینه نشأت می گیرد، نسبت به فرد منفور انجام ندهد، صرف وجود آن در نفس به لحاظ شرعی گناه محسوب نمی شود، اما به لحاظ اخلاقی خود وجود کینه و حقد از صفات رذیله و مذموم است و از عقده های روانی می باشد و موجب نقص در شخصیت می شود. چه بسا اگر این صفت در قلب رسوخ کند، باعث تیره و سیاه شدن آن شود و زمینه ساز اعمال و رفتار ناهنجار زیادی در آینده گردد که آن رفتار گناه محسوب می شوند.

همچنین توفیق بسیاری از اعمال نیک را از انسان سلب می کند و انسان را از ثواب و اجر جزیل احسان و خدمت به برادران دینی باز می دارد. بهتر است هرگاه چنین حالتی نسبت به شخصی در دل انسان حاصل شد، او را مورد عفو و بخشش قرار دهد و برای او استغفار کند و بیهوده خود را در فشار روحی و روانی قرار ندهد^۱ و همیشه این حدیث را مدّ نظر قرار دهد که:

۱. «مقاله چیستی حقد و درمان آن»، ساعت ۱۲، ۱۰/۱۰/۱۳۹۳، <http://akhlagh.porsemani.ir>

«دو ثلث از زندگی، اغماض و چشم پوشی از خطاها و بدی‌های دیگران است.»^۱

۱,۲. درجات حقد و کینه

درجات و مراتب حقد به اعتبار آفت‌ها و مفسداتی که بر آن مترتب شده متفاوت است. کم‌ترین درجه حقد این است که از آفت‌های آن پرهیز کنیم و به سبب کینه به معصیت خدا نیفتیم، اما در قلب از او کدورت خاطر داشته باشی و در دل از دشمنی با او باز نایستی، تا آن جا که از انجام دادن کارهایی که باید نسبت به او رعایت کنی، چون، خوش رویی، مدارا، توجه، بر آوردن نیازهایش و هم نشینی ما او در یاد خدا، کمک در بهره رساندن به او یا دعا و ستایش برای او یا مواسات و نیکی با او خودداری کنی و بالاترین آن حسادت، طعنه و سرزنش، قطع دوستی، تحقیر کردن و افشای راز و دروغ‌گویی و تهمت نسبت به دیگری است.^۲

۱,۳. اقسام کینه

با نگاهی به مفهوم شناسی بغض و کینه می‌توان دریافت که بغض هر چند حالتی نفسانی است که موجب بیزاری شخص از دیگری و یا چیزی می‌شود، با این همه برخی از کینه‌ها امری طبیعی است و نمی‌توان از آن رهایی یافت. به این معنا که بیزاری از چیزی که با طبیعت و فطرت بشر ناسازگار است امری طبیعی است و نمی‌توان این حالت را از انسان دور کرد. انسان به طور طبیعی نسبت به مخالف طبیعت و فطرت خویش منزجر و بیزار است که نتیجه آن بغض نسبت به آن چیز می‌شود. از این

۱. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، قم: انتشارات مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، باب کینه و رهایی از کینه.

۲. محمد بن شاه مرتضی فیض کاشانی، المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء فارسی، راه روشن، ترجمه صادق عارف، ج ۵، چاپ دوم، مشهد: پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱، ص ۳۱۷.

روست که می توان بغض و کینه ها را به دو قسم تقسیم نمود. برخی را پسندیده و درست و طبیعی دانست و برخی را نادرست و غیرطبیعی ارزیابی کرد.

به عنوان نمونه قرآن از بغض ابراهیم نه تنها به عنوان بغض و کینه پسندیده یاد می کند بلکه به مؤمنان پیشنهاد می کند که از وی پیروی کرده و این حالت را نسبت به شرک در خود پدید آورند و نسبت به مشرکان و شرک، بغض و عداوت داشته باشند. دشمنی و بغض نسبت به شرک به معنای بیزاری و براءت داشتن از یک امر زشت و نفرت انگیز است. از این روست که قرآن حضرت ابراهیم (علیه السلام) را اسوه ای نیکو برای مؤمنان در اعلان براءت از مشرکان برمی شمارد.^۱ تنها زمانی این بیزاری و نفرت نسبت به کافران و مشرکان را در خود از بین می برند که آنان از کفر و شرک خویش دست بردارند و به فطرت خود بازگشته و به خدا ایمان آورند.^۲ بنابر این شرک و بت پرستی که بیانگر امری زشت و ناپسند و بیرون از چارچوب طبیعت و فطرت بشر است، خود عاملی مهم در بغض مؤمنان نسبت به کافران و مشرکان است و این در حقیقت بغض پسندیده و محبوب است؛ اما بعضی که بر پایه عوامل دیگری باشد مانند بغض شخص به طبیعت سالم و فطرت پاک بغض ناپسند و مذموم است.

بغض و کینه خدا به کافران و ستیزه جویان که در آیات قرآن بیان شده، نیز مصداقی از بغض پسندیده است که در آیاتی چون آیه ۳۵ سوره غافر بدان پرداخته شده است. قرآن توضیح می دهد که بغض

۱. «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَآؤُا مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدُّهُ إِلَّا قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ لَأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ وَمَا أَمْلِكُ لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ»؛ (ممتحنه (۶۰)، آیه ۴)

خداوند در دنیا نسبت به کافران شدیدتر از بغض آنان نسبت به خودشان در قیامت است.^۱ و این که این

بغض شدید به کافران حق ناپذیر حق ستیز پس از اتمام حجت و دعوت مکرر آنان به ایمان است.^۲

از دیگر مواردی که قرآن به بغض خود اشاره می کند بغض درباره کسانی است که گفتاری بدون عمل دارند. این بیزاری به گونه ای است که از آن به مقت یاد می کند و می فرماید:

«كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ»^۳ نزد خدا بسیار موجب خشم است که سخنی بگوئید که

عمل نمی کنید؟»

قرآن با آن که به بغض پسندیده اشاره می کند و آن را همانند عداوت و دشمنی نسبت به کافران جایز می شمارد با این همه، توضیح می دهد که این بغض و کینه نمی بایست به گونه ای باشد که شخص را از حالت تعادل و اعتدال بیرون برد و کینه و بغض، فرمان نفس را در دست گیرد. به این معنا که انسان مومن کسی است که مهار نفس را با تقوا در دست دارد و نمی گذارد عواطف و احساسات وی آن چنان چیره شود تا از حالت اعتدال و عدالت بیرون رود. در حقیقت شخصیت مومن، شخصیتی سالم و متعادل است و هرگز از مدار و محور اعتدال بیرون نمی رود. قرآن با این که به طور طبیعی می پذیرد انسان نسبت به امور زشت و پلید چون کفر و شرک، باید واکنش احساسی و عاطفی نفرت آمیز داشته و آن را به شکل بغض و عداوت نشان دهد و اعلان دارد ولی نمی پذیرد که شخص از حالت اعتدال بیرون رود. از این رو دستور می دهد که مومن نسبت به دشمنان خویش می تواند بغض و

۱. «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا يُنَادُونَ لَمَقْتُ اللَّهِ أَكْبَرُ مِنْ مَقْتِكُمْ أَنْفُسَكُمْ إِذْ تُدْعَوْنَ إِلَى الْإِيمَانِ فَتَكْفُرُونَ»؛ غافر (۴۰)، آیه

۱۰.

۲. همان.

۳. صف (۶۱)، آیه ۳.

عداوت داشته باشد ولی در همان حال جایز نیست که این بغض و عداوت موجب شود تا شخص از حالت اعتدال بیرون رود و بی عدالتی را نسبت به دشمنان و کافران در پیش گیرد.^۱

بنابراین هرگونه تجاوز و تعدی نسبت به دشمنان و کافران به بهانه بغض، امری مذموم و ناپسند شمرده شده و از مومنان خواسته شده است که از تجاوز و تعدی به دور باشند.^۲

۱,۴. عوامل بغض و کینه

شخص مومن هیچگاه کینه برادر دینی اش را در دل نگه نمی دارد چون خوب می داند که کینه از ابزار بدی ها و دشمنی و دل مشغولی است و با روح ایمانی او ناسازگار است پس برای رهای از کینه توی باید عوامل ایجاد آن مثل جهل، خشم و غضب و ... را از نگاه قرآن شناخت که نتیجه همه آن ها خروج شخص از فطرت سالم و طبیعت پاک و پاکیزه می باشد. عوامل این خصلت زشت انسانی را می توان به دو قسم تقسیم نمود که در زیر به تبیین آن می پردازیم.

۱,۴,۱. از نظر بینش

به چند مورد از این عوامل از نظر بینش در ذیل اشاره می نمایم.

-
۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»؛ مائده (۵)، آیه ۸.
 ۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» و «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ»؛ مائده (۵)، آیه ۲ و ۸.

۱. جهل و عدم آگاهی

جهل و نادانی نسبت به صفات ناستوده و ناخالصی ها، غفلت از اهداف بلند انسانی و قابلیت ها و بی خبری از حقایق و ارزش ها از بزرگ ترین نوع ناآگاهی و از زشت ترین صفات ناپسند و یکی از عوامل ایجاد کینه می باشد.^۱

هرچه شناخت ما از چیزی بیشتر باشد و ارزش و اهمیت آن را بیشتر بدانیم، توجه ما نیز به آن بیشتر خواهد شد. زیرا معمولاً افرادی که در عالم به بی خبری سیر می کنند به آسانی در دام ها گرفتار شده و در اعتقادات و انجام فرائض سست می گردند و به گونه ای وحشتناک در ظلمت نفس و تیرگی طبیعت فرو رفته و از هرگونه حرکت مادی و معنوی و تحول باز می مانند به همین جهت دین مبین اسلام برای جلوگیری از سست شدن بنیان های فردی و اجتماعی تأکید بسیار زیادی بر تفکر در آیات الهی نموده و تدبیر نکردن در آیات را نکوهش کرده است تا خود و جایگاه خود را بشناسد و خود را از بند غفلت و جهل رهانیده و به سمت اهداف والا درآیند.^۲

چنان چه در آیه شریفه به آن اشاره شده است: «كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ»^۳ این کتابی است پر برکت که بر تو نازل کرده ایم تا در آیات آن تدبیر کنند و صاحبان مغز (و اندیشه) متذکر شوند.»

خداوند در این آیه هدف از نزول قرآن را تدبیر در آن معرفی نموده تا سرچشمه ی فکر و اندیشه و مایه بیداری وجدان ها گردد.

۱. عباس اسماعیلی یزدی، فرهنگ اخلاق، چاپ دوم، قم: انتشارات مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۵، ص ۳۵۳.

۲. مرتضی مطهری، انسان در قرآن، چاپ سی و دوم، تهران: صدرا، ۱۳۸۸، ص ۵۹ و ۵۳.

۳. ص (۳۸)، آیه ۲۹.

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «الْجَهْلُ أَصْلُ كُلِّ شَرٍّ»^۱ نادانی ریشه هر بدی است.

جهل و نادانی یکی از عواملی است که مانع رشد تکامل انسان می شود و اثرات مخربی در روند زندگی افراد می گذارد. ناآگاهی نسبت به اینکه انسان چگونه دچار کینه می شود و چه اثرات مخربی بر زندگی فردی و اجتماعی خواهد داشت باعث می شود او در مسیر نادرستی گام بردارد و در واقع همین جهل و ناآگاهی است که هر خیر و نیکی را بر آدمی مسدود ساخته و او را در خلقت نفس و طبیعت فرو برد. و از اصلاح و رستگاری محروم سازد.^۲

۲. ضعف ایمان

آدم باایمان به ذاتی فناپذیر که همواره او را در کنار خود و یاری گر خویش می داند، از هیچ قدرتی نمی هراسد و نیروی خود را مضاعف می بیند؛^۳ زیرا ایمان به خدا و معاد، پشتوانه ای محکم برای حقایق عالم، از جمله وجدان به حساب می آید و آنان که پشتوانه ای را از دست بدهند، قطعاً وجدان خود را بی یاور و آن را آسیب پذیر می سازند، تاریخ گواه است که انسان های متدین بیشتر پایبند وجدان هستند تا بی دینان و سست ایمان ها.^۴

۱. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، حمیدرضا شیخی، ج ۱۱، چاپ پنجم، قم: دارالحديث، ۱۳۸۴، ص ۳۹۳۲.

۲. مقاله آزادی تفکر، مجله حوزه، آذر و دی ۱۳۶۷، شماره ۲۹، ص ۶۵.

۳. حسین اسحاقی، چگونه زیستن، تهران: مشعر، ۱۳۸۶، ص ۱۲۹.

۴. مصطفی آخوندی، اخلاق مدیریت، ص ۴۵، برگرفته از نرم افزار دانشگاه معارف.

ضعف ایمان یکی از علت های نادیده گرفتن فرمان های الهی است. به طوری که اگر خدا را حاضر و ناظر بداند و دادگاه بزرگ الهی را در قیامت با چشمان قلب خویش و تجسم نماید، هرگز حدود الهی را نمی شکند و از مرز تجاوز نکرده و در انجام وظایف کوتاهی نمی کند.^۱

فقدان ایمان موجب می شود تا شخص نسبت به دیگران کینه داشته باشد. در حالی که خداوند یکی از ویژگی های مردان و زنان خداجو و باایمان را پرهیز از کینه توزی معرفی می کند و آنان آرزومند هستند که دل هایشان همچون دل های بهشتیان، تهی از کینه و دشمنی مومنان شود. در قرآن کریم آمده است:

«وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا؛^۲ و در دل هایمان حسد و کینه ای نسبت به مؤمنان قرار مده.»

در مقابل کسانی که به سرای آخرت ایمان ندارند کینه ی دیگران را در دل جای می دهند و در کمین فرصتی برای انتقام گیری هستند که این حالت مناسب مومنان نیست. نبی گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند:

«الْمُؤْمِنُ لَيْسَ بِحَقُودٍ؛^۳ مومن کینه توز نیست.»

پس کینه باایمان به خداوند و این که خلائق بندگان و فعل خدای تعالی هستند نمی سازد^۴ و برای یک مومن به خدای رحیم سزاوار نیست که قالب خویش را جایگاه کینه سازد و خود و دیگران را به رنج افکند و دل پر کینه باایمان ناسازگار است.^۵

۱. ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، همان، ج ۲، ص ۳۰۴.

۲. حشر (۵۹)، آیه ۱۰.

۳. عبدالله شبر، اخلاق شبر، چاپ یازدهم، قم: هجرت، ۱۳۸۴، ص ۲۵۲.

۴. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق، ۱۳۹۳/۵/۱،

ساعت ۲۰:۳۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۵. جواد محدثی، درسنامه اخلاق، قم: انتشارات بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۹۰، ص ۸۴.

۳. بدگمانی و سوء ظن

یکی دیگر از عوامل ایجاد کینه، بدگمانی و سوء ظن نسبت به بندگان خداوند است. یعنی چیزی را از کسی دیده یا شنیده، جهل بر فساد کند و گمان خود را پیروی کند و به احتمال صحیح و جهت صلاح در آن کار اعتنایی نکند، لذا در قرآن مجید و اخبار کثیره، مسلمانان را از بدگمانی نسبت به بندگان سخت نهی فرموده و امر فرموده اند که عمل مسلمان را باید حمل بر صحت کرد.^۱

در سوره حجرات می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا... »^۲ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است، و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید...»

و خلاصه آیه شریفه نهی از پیروی کردن از گمان بد است در حق برادر مومن.^۳

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) نیز می فرمایند:

«گمان خود را به برادران مومن نیکو گردانید، چرا که حسن ظن به مومن موجب صفای دل و پاکی طبع است در حالی که منشأ بسیاری از کدورت های مردم چیزی جز سوء ظن نیست که اگر به حسن ظن تبدیل شود کدورت باطن و کینه نیز از بین رفته و دل صفا و جلا یابد، و هر که چنین است در هیچ کسی جز خیر و خوبی نمی بیند و با هیچ کس صاحب کینه نمی شود.»^۴

۱. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، ۱۱/۱۰/۱۳۹۳، ص ۱۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۲. حجرات (۴۹)، آیه ۱۲.

۳. عبدالحسین دستغیب، گناهان کبیره، چاپ دوم، مشهد: انتشارات بارش، ۱۳۹۲، ص ۳۷۱.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، بیروت: موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق، ص ۱۹۶.

۴. توقع بیش از حد

در روایات اهل بیت چنین آمده که اگر انسان از برادر خود بیش از حد و اندازه ای که او در آن وضعیت و موقعیت قرار دارد؛ انتظار داشته باشد و در نتیجه او را به خاطر عدم برآوردن انتظارش سرزنش و ملامت کند. این ملامت و سرزنش باعث می شود شخص ملامت شونده نسبت به ملامت کننده کینه به دل بگیرد. این مورد در بین دو دوست، دو برادر، استاد و شاگرد، والدین و فرزندان، زن و شوهر و... می تواند روی دهد.^۱ در این باره روایتی از حضرت امیر (علیه السلام) نقل شده که فرموده اند:

«برادرت را با همان وضعی که دارد تحمل کن و زیاد سرزنش نکن؛ زیرا این کار کینه می آورد.»^۲

۱،۴،۲. از نظر رفتار

۱. خشم و غضب

مهم ترین عامل ایجاد کینه خشم و غضب است. وقتی کسی خشمگین می شود شیطان در او نفوذ کرده و حالت تعادل خود را از دست می دهد خشم جلوی عقل او را می گیرد و دیگر کارهایش عاقلانه و بر اساس مصلحت سنجی انجام نمی شود از این رو حضرت علی (علیه السلام) در نامه ای به حارث همدانی می نویسد: «احْذَرِ الْغَضَبَ فَإِنَّهُ جُنْدٌ عَظِيمٌ مِنْ جُنُودِ إِبْلِيسَ»^۳ ابلیس! از غضب بپرهیز چرا که خشم، سپاهی عظیم از لشکریان ابلیس است.

۱. «مقاله کینه»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، صبح، <http://www.wikiporsesh.ir>

۲. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا مشایخی، ج سوم، قم: نشر دارالحديث، ۱۳۷۷، باب حقد، ص ۱۲۲۱.

۳. جعفر شهیدی، ترجمه نهج البلاغه، چاپ چهاردهم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷، ص ۴۶۰.

این نامه خطاب به استاندار کشور است و در واقع حضرت از ایشان می‌خواهد تا در برخوردها و تصمیم‌ها از روی عصبانیت و خشم رفتار نکند که عواقب ناگوار دارد.^۱

وجود صفت ناپسند خشم و غضب در انسان، شیطان را به طمع می‌اندازد تا از راه تحریک عداوت‌ها و دشمنی‌ها و برافروختن شعله‌ی حسد در دل او زمینه‌ی فساد و طغیان را فراهم آورد همچنان که قرآن کریم می‌فرماید:

«إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ...»^۲ شیطان می‌خواهد در میان شما بوسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند...

کینه و حقد ثمره غضب است و آن پنهان کردن دشمنی در دل است.^۳

هنگامی که انسان غضب کند و از انتقام ناتوان باشد چاره‌ای ندارد جز اینکه غضب خود را فرو برد و این خشم و غضب به باطن برمی‌گردد و عقده‌ی درونی ایجاد می‌کند و تبدیل به کینه می‌شود.^۴ حضرت علی (علیه السلام) در حدیثی می‌فرماید:

«الْحَقْدُ مَثَارُ الْغَضَبِ؛^۵ کینه، سبب برانگیختن خشم است.»

۱. جواد محدثی، شگردهای شیطان، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۷، ص ۲۹.

۲. مائده (۵)، آیه ۹۱.

۳. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق، ۱۳۹۳/۵/۱، ساعت ۲۰:۳۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۴. عبدالله شبر، همان، ص ۲۵۲.

۵. محمد بن حسین آقا جمال خوانساری، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم، ج ۷، چاپ اول، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش، ص ۷۳.

کینه یکی از مهلکات بزرگ است. امام خمینی (رحمه الله علیه) می فرماید: «یکی از مفاسد اخلاقی خشم گرفتن بر مردم، کینه بندگان خدا است که از این خلق ناهنجار زاییده می شود و ممکن است تا ابد انسان را گرفتار کند در دنیا به زحمت و بلیه و در آخرت به عذاب و عقاب.»^۱

در واقع توصیه های فراوانی به عفو و گذشت برای این است که کینه در دل نباشد. چنین گذشتی نه تنها از جایگاه و مقام انسان نمی کاهد بلکه بر موقعیت او هم می افزاید. رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) می فرماید: «الْعَفْوُ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا، فَاعْفُوا يُعِزَّكُمْ اللَّهُ»^۲ عفو و گذشت جز بر عزت بنده نمی افزاید پس در گذرید تا خداوند عزتتان ببخشد.

گاهی هم تخلیه و بیرون ریختن ناراحتی قلبی و زبان به انتقاد و عتاب گشودن سبب می شود که کینه ای در دل نماند و شخص ناراحت و عصبانی نوعی تشفی خاطر یابد از این رو امام هادی (علیه السلام) می فرماید: «الْعِتَابُ خَيْرٌ مِنَ الْحَقْدِ»^۳ سرزنش بهتر از کینه توزی است.

۲. طمع

از امور عداوت خیز که باعث ایجاد کینه می شود طمع کردن به مال یا یاری کردن دیگری است با این که دست نیاز به دیگری دراز کند و از او حاجت بخواهد و او را دنبال کند و چون غالباً به مراد و مقصد نمی رسد دشمنی او را در دل جای می دهد و بسا آن دیگری هم با او دشمن می شود. سعدان

۱ . روح الله موسوی خمینی، چهل حدیث، محمدعلی کوشا، قم: نشر نهانندی، ۱۳۷۴، ص ۱۳۸.

۲ . جواد محدثی، درسنامه اخلاق، قم: انتشارات بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۹۰، ص ۸۷.

۳ . موسوی خسروی، مواعظ امامان (ع)، ترجمه جلد هفدهم بحار الانوار، تهران: اسلامیه، ۱۳۶۴، ص ۳۰۰.

گوید: «به امام صادق (علیه السلام) گفتم چه چیز است که ایمان را در بنده پایدار می کند؟ فرمودند:

ورع و پارسایی؛ گفتم و آن چه بنده را از ایمان بیرون برد چیست؟ فرمودند: طمع.»^۱

حضرت سجاد (علیه السلام) فرمودند: «رَأَيْتُ الْخَيْرَ كُلَّهُ قَدْ اجْتَمَعَ فِي قَطْعِ الطَّمَعِ عَمَّا فِي أَيْدِي

النَّاسِ؛^۲ من همه خیر را در این دیدم که باید طمع را از هر چه در دست مردم است برید.»

مجلسی گوید یعنی آسایش و خیر دنیا و سعادت آخرت در بریدن طمع است. زیرا طمع خواری و زبونی و کینه و دشمنی و مفساد بی شمار دیگری را به دنبال دارد و قطع طمع چاره ی همه آن هاست.^۳

۳. تحقیر و استهزاء

یکی از رفتارهای ناشایست که گروهی برای بی اعتبار کردن از آن بهره می گیرند «استهزاء» یا «سخریه» است، استهزاء و سخریه از جمله بیماری های بسیار زشت زبان است که عواقبی چون آزرده گی، دشمنی و ایجاد کینه و انتقام جویی را در جامعه بشری به بار آورده و روح وحدت و یکپارچگی را از میان می برد لذا خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ...»^۱ ای کسانی که ایمان آورده اید نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزا کنند، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و نه زنانی از زنان دیگر شاید آنان بهتر از اینان باشند.»

۱. عبدالحسین دستغیب، قلب سلیم، چاپ سیزدهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۶، ص ۶۶۴.

۲. محمد تقی فلسفی، الحدیث - روایات تربیتی، ج ۱، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۳۳۵.

۳. عبدالحسین دستغیب، همان، ص ۶۶۵.

تمسخر به معنای مسخره کردن دیگران است و تقلید گفتار، کردار یا صفتی از صفات یا نقصی از نقایص دیگری برای خنداندن مردم استهزاء نامیده می شود.^۲ تمسخر گاه برای فرو نشانیدن خشم و ابراز دشمنی و کینه انجام می گیرد. انگیزه استهزاء کننده در این حالت، نشان دادن تنفر خویش از شخص مورد نظر اوست و با این رفتار می کوشد تا آبرو و وجهه آن شخص را از بین ببرد. از طرف دیگر استهزاء و سخریه، کینه و دشمنی را میان مسخره کننده و استهزاء شونده در پی دارد.^۳

۴. مرء و جدال

یکی دیگر از آفات زبان که موجب نابودی پیوندها شد. و باعث ایجاد دشمنی و کینه می شود مرء و جدال است. خرده گیری از گفتار دیگران، دوستی ها را از بین می برد. دل ها را از هم چرکین می کند تا جایی که در پی آن دشمنی و کینه پدید می آید در این صورت شخص یا دشمنی خودش را ظاهر می کند یا اگر نتوانست به ظاهر ادعای دوستی کرد. و در باطن کینه می ورزد که این رفتار دورویی است.^۴

از آن جایی که حقد و کینه گناهی بزرگ و خراب کننده ی ایمان است بر هر مسلمانی واجب است دل خود را به این گناه بزرگ آلوده نکند و همچنین واجب است سبب آلوده شدن دل مسلمانان به این گناه نشود یعنی چیزی نگوید و کاری نکنند که موجب بغض و حقد و کینه ی دیگری شود مثل مرء و جدال. چون این دو مورد مورث حقد و کینه هستند یعنی در گفتار و کردار دیگری ایراد کردن و

۱. حجات (۴۹)، آیه ۱۱.

۲. مجتبی تهرانی، اخلاق الاهی، چاپ پنجم، قم: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۸۱، ص ۲۸۸.

۳. همان، ص ۲۹۴.

۴. مجتبی تهرانی، همان، ص ۱۶۶.

اشکال نمودن و عیب گذاشتن و جواب را رد نمودن و اگر این گفتگوها موجب دشمنی و کینه شود حرام است. امیرالمومنین (علیه السلام) می فرمایند:

«إِيَّاكُمْ وَالْمِرَاءَ وَالْخُصُومَةَ فَإِنَّهُمَا يُمْرِضَانِ الْقُلُوبَ عَلَى الْإِخْوَانِ وَ يَنْبُتُ عَلَيْهِمَا النِّفَاقُ؛^۱ از مرء و دشمنی بهره‌زید، همانا این دو، دل های برادران (دینی) را بیمار می کند و نفاق را بر آن دو می رویاند.»

مرء نه تنها انجام دهنده ی خویش را به وادی گناه می کشاند بلکه طرف مقابل او را نیز به نفاق و کینه وامی دارد.^۲

۵. کلام ناشایست (سخن چینی، مزاح بیش از اندازه و ناسزا گفتن و ..)

یکی دیگر از عوامل ایجاد کینه سخن چینی است زشتی بدگویی و سخن چینی در نهایت آشکار می شود و به گوش کسی که از او بد گفته اند خواهد رسید و همین امر سبب ایجاد کینه و دشمنی میانشان خواهد شد.^۳ امیرمومنان علی (علیه السلام) سخن چینی را از عوامل مهم کینه توزی می داند و می فرماید:

«إِيَّاكُمْ وَالنَّمَائِمَ فَإِنَّهَا تُورِثُ الضَّغَائِنَ؛^۴ از سخن چینی بهره‌زید که کینه توزی می آورد.»

در روایتی دیگر آن حضرت می فرمایند:

۱ . محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، چاپ دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲، ص ۳۰۰.

۲ . عبدالحسین دستغیب، قلب سلیم، چاپ سیزدهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۶، ص ۶۶۳.

۳ . برگرفته از بخش مقالات، سایت تبیان، ۱۳۹۳/۵/۱.

۴ . ابوالفتح کراجکی، کنزالفوائد، ج ۲، قم: دارالذخائر، ۱۴۱۰ق، ص ۱۴۰.

«از سخن چینی بهره‌یزید که در دل های مردان کینه توزی می آفریند»^۱

از دیگر کلام های ناشایست که باعث ایجاد کینه می شود شوخی و مزاح بی مورد و بیش از اندازه

می باشد رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) در روایتی فرموده:

«با برادر خویش ستیزه و مزاح نکن (زیرا که این دو عامل دشمنی و کینه است).»

همچنین حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند:

«از شوخی بهره‌یزید؛ زیرا بدخواهی می آورد و کینه بر جای می گذارد و دشنام کوچک به شمار

می رود.»

البته اولیای دین مزاح می کردند و مومنین را نیز سفارش نموده اند اما مزاحی که تنها به شادی می

انجامد و باعث آسیب شخصیت، اهانت و تمسخر کسی نمی شود.^۲

از دیگر کلام های ناشایست ناسزاگویی و دشنام است که پیامدهای شومی را در دنیا و سرای

آخرت برای انسان به بار خواهد آورد، دشنام به دیگران مایه ی خشم آن ها شده و آن ها را تحریک به

ناسزاگویی می کند، ناسزاگویی باعث ایجاد دشمنی و کینه می شود. چنین فردی به جای کسب

دوستی بر تعداد دشمنان خود می افزاید.^۳ رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند:

۱ . عزیزالله عطاردی، ایمان و کفر (ترجمه ایمان و کفر بحار الانوار)، ج ۲، تهران: عطارد، ۱۳۷۸، ص ۳۴۳.

۲ . «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق، ۱۳۹۳/۵/۱،

ساعت ۲۰:۳۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۳ . مجتبی تهرانی، همان، ص ۲۷۰.

«لَا تَسُبُّوا النَّاسَ فَتَكْسِبُوا الْعَدَاوَةَ لَهُمْ؛^۱ به مردم دشنام ندهید تا دشمنی ایشان را به دست نیاورید.»

۶. استعمال شراب و قمار

شراب و قمار دو عامل مهمی هستند که باعث عداوت افکنی و ایجاد کینه بین مردم می شود و همچنین باعث جدایی و تفرقه بین مردم می شود در حالی که اسلام همواره به وحدت فرمان می دهد. و این یک هشدار برای مسلمانان است که با وسوسه ی ابلیس، دامن اختیار از دست ندهد و کینه و حسد و مستی و غرور او را به جنایت نکشاند.^۲

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ؟^۳ شیطان می خواهد در میان شما بوسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند، و شما را از ذکر خدا و از نماز باز دارد آیا (با این همه زیان و فساد و با این نهی اکید) خودداری خواهید کرد؟!»

با آن که طبق آماری که ارائه می شود، بسیاری از قتل ها، جرائم و تصادفات، طلاق ها، امراض روانی، کلیوی و ... ناشی از شراب است اما قرآن در این آیه در بیان فلسفه ی تحریم روی دو نکته

۱ . محمد بن الحسن حرعاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۱۲، قم: نشر آل بیت،

۱۴۰۹ق، ص ۲۹۷.

۲ . جواد محدثی، شگردهای شیطان، همان، ص ۲۹.

۳ . مائده (۵)، آیه ۹۱.

تأکید دارد؛ یکی ضرر اجتماعی یعنی کینه و عداوت در میان شرابخواران و قماربازان و دیگری به بازماندن از یاد خدا و نماز که ستون دین است.^۱

اکنون این سوال پیش می آید که شراب و قمار چگونه سبب این عداوت ها و کینه ها می شوند: جواب این است که شراب عقل را زایل می کند و اراده را ناتوان، انسان قدرت تسلط بر شهوات را از دست می دهد و از آن پس این شهوات است که بر او تسلط می یابند و او را به هر جا که خاطر خواهشان است می کشند.^۲ ولی قمار که همان «میسر» است آن نیز در ضرر و مفسده دست کمی از شراب ندارد زیرا قمار سعی و کوشش را که شخص در مدت های طولانی در راه جمع مال و به دست آوردن وجهه و آبرو به کار برده در کم ترین مدت از بین برده و علاوه بر اینکه مال آدمی را تباه می سازد چه بسا عرض و آبرو و بلکه جام آدمی را هم در مخاطره قرار می دهد.^۳

پس بر اساس این آیه از قرآن کریم به این نتیجه می رسیم که شراب و قمار از ابزارهای کار شیطان برای ایجاد کینه و دشمنی هستند. «إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ»^۴

با توجه به مباحث بالا می توان گفت که:

در صورتی که حقد و کینه در رفتار و کردار انسان بروز نکند و رفتار ناشایستی که معمولاً از کینه نشأت می گیرد، نسبت به فرد منفور انجام ندهد، صرف وجود آن در نفس به لحاظ شرعی گناه محسوب نمی شود، اما به لحاظ اخلاقی خود وجود کینه و حقد از صفات رذیله و مذموم است که

۱. مترجمان، ترجمه تفسیر جوامع الجامع، تحقیق واعظ زاده خراسانی، ج ۲، چاپ دوم، مشهد: بنیاد پژوهش های

اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش، ص ۱۲۳.

۲. مترجمان، تفسیر هدایت، ج ۲، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش، ص ۳۹۱.

۳. محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، محمدباقر موسوی همدانی، چاپ پنجم، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴، ص ۱۸۲.

۴. محسن قرائتی، تفسیر نور، چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۳، ص ۱۶۱.

دارای درجات و اقسامی و عواملی می باشد از جمله عوامل آن را می توان به دو قسم بینشی و رفتاری تقسیم نمود. جهل و عدم آگاهی، ضعف ایمان، بدگمانی و سوء ظن، توقع بیش از حد، خشم و غضب، طمع، تحقیر و استهزاء، مرء و جدال، کلام ناشایست از جمله عوامل به وجود آمدن آن را می توان برشمرد.

فصل دوم: آسیب ها و راه های درمان کینه

۲,۱. آسیب های کینه

۲,۱,۱. آسیب های فردی

۲,۱,۲. آسیب های اجتماعی

۲,۲. درمان کینه

۲,۲,۱. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی

۲,۲,۲. درمان عملی

هر رذیله ای دارای آثار سوء می باشد و با توجه به آنچه در کتب اخلاقی آمده کینه که یکی از صفات رذیله است که هم خودش دارای مفسد است و هم مفسد بسیاری از آن پدید می آید. کینه نیز دارای آسیب هایی می باشد که بعضی از آن ها مربوط به دنیا و بعضی در آخرت می باشد. همانطور که امام صادق (علیه السلام) حدیثی را از رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل می کند که می فرماید: «آیا می خواهید بدانید که کدام یک از مسلمانان شباهتشان نسبت به من از همه کمتر است؟ گفتند آری یا رسول الله. پیامبر فرمود، افراد دشنام گوی بی پروا که نسبت به عواقب سخنان خود نمی اندیشند و کسانی که حالت لودگی و بخل دارند ... و کسانی که کینه دارند و حسد می ورزند کمترین شباهت را به من دارند.» بنابراین در این فصل به برخی از آسیب های آن اشاره می کنیم. و در پایان به چند مورد از راه های درمان آن پرداخته می شود.

۱،۱،۲. آسیب های فردی

در قسمت آسیب شناسی، آسیب کینه در دو قسمت فردی و اجتماعی بررسی می شود که از جمله آسیب های فردی آن عبارتند از:

۱. تاریک شدن قلب و آماده ارتکاب گناهان دیگر

مهمترین ضرری که کینه توز می کند از ناحیه تاریکی و کدورت باطن خود اوست که چه بسا باعث پیری زودرس و آسیب بدنی و روانی او می شود.^۱ از دیدگاه اسلام باید از هرگونه دشمنی کردن و کینه توزی نسبت به دیگران پرهیز کرد که جان و دل آدمی را تاریک می کند و زمینه ی پیدایش انواع بدی هاست. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

۱. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق، ۱۳۹۳/۵/۱،

«مَنْ لَجَّ وَتَمَادَى فَهُوَ الرَّأْسُ الَّذِي رَانَ اللَّهُ عَلَى قَلْبِهِ»^۱ کسی که لجاجت کند و کینه توزی را

ادامه دهد پیمان شکنی است که خداوند بر قلب او نهاده است.»

چنین شخصی نفس قدسی اش بیمار است و از بساط قرب الهی دور می ماند و نمی تواند رفتار اهل ایمان و نیکان را داشته باشد. به همین علت است که در اخبار و روایات آمده است که مومن کینه ورز نمی باشد:

«الْمُؤْمِنُ لَيْسَ بِحَقُودٍ»^۲ مومن کینه ورز نیست.»

چون در غالب اوقات وقتی شخصی دچار کینه شد و قلب او تاریک گردید این کینه و عداوت می تواند صفات مهلکه ی دیگری را در او متولد گرداند و شخص آماده ی ارتکاب گناهان دیگر می شود. به همین علت در روایات زیادی حقد و کینه را مادر و رأس عیوب می دانند.

«رَأْسُ الْعُيُوبِ الْحَقْدُ»^۳ راس همه عیب ها حقد و کینه است.»

چون کینه می تواند آفات و افعال محرمه ای که دنیا و دین آدمی را فاسد می کند به دنبال خود بیاورد مثل حسد، غیبت، دروغ، بهتان و سخریه و استهزاء و غیر از این ها که همگی باعث می شوند از مهربانی و دوستی با کسی که کینه ی او را در دل دارد باز داشته شود که هریک از این ها درجه دین را کم می کند.^۴

۱. حبیب الله هاشمی خویی، منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة و تکملة منهاج البراعة (خوئی)، ج ۲۰، چاپ چهارم، تهران: مکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۰ ق، ص ۳۳۹.

۲. عبدالله شیر، همان، ص ۲۵۲.

۳. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۲۲۹.

۴. احمد نراقی، معراج السعاده، همان، ص ۱۹۲.

۲. کم رنگ شدن تعقل

کینه توزی، همانگونه که برای حرکت دل به سوی کمال مانع است، از خردورزی و عقلانیت آدم ها نیز جلوگیری می کند؛ زیرا کینه توزی و حس انتقام جویی، به آدمی این اجازه را نمی دهد که درباره دیگران درست بیندیشد و آنها را دقیق بشناسد. پس شناخت درست و استدلال منطقی و نتیجه گیری مطمئن زمانی امکان پذیر است که عقل آدمی، از هرگونه محدودیتی آزاد باشد. بدیهی است که کینه توزی، اندیشه و نتیجه آن را به سمتی نادرست می کشاند و عقل را وادار می دارد که در جهت انتقام گرفتن از دیگران و برای ضربه زدن به آنها حرکت کند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

«سَلَا حُ الشَّرِّ الْحَقْدُ؛^۱ کینه ابزار شرارت و فتنه است.»

برای رهایی از چنین دل مشغولی هایی، باید با عزم و توان بسیار، برای کینه زدایی و پالایش قلب از این دشمن خطرناک کوشید. حضرت علی (علیه السلام) در سخنی دیگر می فرماید:

«مَنْ أَطْرَحَ الْحَقْدَ إِسْتَرَا حَ قَلْبُهُ وَلُبُّهُ؛^۲ کسی که کینه را دور بریزد، دل و عقلش آسوده می شود.»

در واقع، انسان ها در پی زندگی آرام و سرشار از محبت و به دور از شعله های کینه و نفرت هستند؛ زیرا نیک می دانند که کینه، شاخ و برگ و ریشه درخت معنویت را می سوزاند. کینه توزی افزون بر فرد، اجتماع را نیز به جهنمی از فتنه ها، آشوب ها و دشمنی ها تبدیل می سازد. پس چه خوب

۱. محمد بن حسین خوانساری، همان، ص ۱۲۹.

۲. همان، ج ۵، ص ۳۲۶.

است، از آتش کینه توزی دوری و به سفارش رسول رحمت (صلی الله علیه وآله وسلم) عمل کنیم^۱ که فرمود:

«الدُّنْيَا أَصْغَرُ وَأَحَقُّرُ وَأَنْزَرُ مِنْ أَنْ تُطَاعَ فِيهَا الْأَحْقَادُ»^۲ دنیا کوچک تر و بی ارزش تر و ناچیزتر از آن است که در آن، از کینه ها پیروی شود.

آری، مؤمن کینه به دل نمی گیرد و به فرمایش امام صادق (علیه السلام):

«حَقْدُ الْمُؤْمِنِ مُقَامَةٌ ثُمَّ يُفَارِقُ إِخَاهَ فَلَا يَجِدُ عَلَيْهِ شَيْئًا وَ حَقْدُ الْكَافِرِ دَهْرُهُ»^۳ کینه مؤمن، لحظه ای است و چون از برادر دینی خود جدا شود، کینه او را در دل نگه نمی دارد، ولی کینه کافر، دائمی است.

۳. خروج از حد اعتدال

در تحلیل قرآنی، کینه به جهت آن که حالتی متأثر از احساسات شدید و واکنش های تند و احساسی است، شخص را از حالت تعادل خارج می کند. بغض موجب می شود تا مهار نفس در دست هیجانات و واکنش هایی قرار گیرد که قدرت عقل را می گیرد و به آن اجازه نمی دهد تا وجود و رفتارهای شخص را مهار و مدیریت کند.

۱. شکبیا سادات جوهری، مقاله پی آمدهای زیان بار کینه توزی، مجله طوبی، ۱۳۸۷، ش ۲۷، ص ۶۶.

۲. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۱۴۲.

۳. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج ۷۲، ص ۱۱۵۶.

از این رو، قرآن کینه را عامل مهمی در خروج از عدالت برمی شمارد و بیان می دارد که شخص با کینه توزی از حالت اعتدال بیرون رفته و بینش و نگرش و کنش و واکنش هایش بر پایه بی عدالتی شکل می گیرد. در حقیقت بغض زمینه ساز انحراف از حوزه عدالت در همه ابعاد آن می باشد. شخصی که دچار کینه شدید است، در تحلیل واقعیت ها از حقیقت دور می شود و به سبب بیزاری و تنفر نسبت به موضوع، نگرش و واکنش منفی از خود نشان می دهد.

مسئله خروج از اعتدال و انحراف از عدالت در حوزه روان شناسی فردی و شخصی^۱ سبب می شود تا در حوزه هنجاری و رفتار اجتماعی نیز شخصی متجاوز و متعدی به حقوق دیگران شود و بغض وی موجب گردد تا زمینه تجاوزگری در وی پدید آید و رشد کند.^۲

قرآن توضیح می دهد که چه سان کینه سبب می شود شخص با رفتاری برخاسته از کینه توزی و بغض ورزی از رفتارهای متعادل بیرون رفته و موجبات شکست و ناکامی خویش را فراهم آورد و افزایش آن در جامعه به عنوان پدیده ای اجتماعی مانع از پیروزی و دست یابی جامعه به موفقیت ها گردد.^۳

انسانی که دارای کینه است به جهت فقدان تعادل روانی، ناتوان از تصمیم گیری درست برخاسته از عقلانیت است. واکنش های عصبی و بیزاری و تنفر موجب می شود که داوری و قضاوت وی بی پایه و از روی عناد باشد و ناتوان از دریافت درست واقعیت و تحلیل آن گردد. عدم تحلیل درست و برپایه اصول عقلی و عملی موجب می شود در ارزیابی از موقعیت خویش و موضوع (مانند دشمن) به خطا رود و در دست یابی به موفقیت با شکست مواجه گردد.

۱. مائده (۵)، آیه ۸.

۲. مائده (۵)، آیه ۲.

۳. مائده (۵)، آیه ۶۴.

انسانی که با کینه و نفرت با مسایل برخورد می کند، انسان نامتعادل از نظر روان شناسی عمل و رفتار است و می توان گفت که این مسئله موجب می شود که به عنوان شخصیت ناسالم و نامتعادل از وی یاد شود. البته ناگفته نماند که برخی از کینه ها ریشه در عوامل طبیعی دارد و انسان به جهت بیزاری از امری ناپسند و بیرون از دایره فطرت و طبیعت، آن را بروز می دهد. شخص برخوردار از طبیعت و فطرت پاک و سالم به طور طبیعی نسبت به امور زشت و ناپسند بیزار و متنفر است و به طور طبیعی واکنش تند و شدید نسبت به آن نشان می دهد.^۱

۴. افسردگی

چنین شخصی دچار افسردگی خواهد شد چون با داشتن دوستان و برادران ایمانی با کینه توزی محروم خواهد ماند که چنین امری باعث افزایش افسردگی او خواهد شد حضرت علی (علیه السلام) در این زمینه می فرمایند: «لَا مَوَدَّةَ لِحَقُودٍ»^۲ برای شخص کینه توز هیچ دوستی وجود ندارد.

در روایتی دیگر می فرمایند:

«لَيْسَ لِحَقُودٍ أُخُوَّةٌ»^۳ برای شخص کینه توز برادری وجود ندارد.

۱. عماد صدرالدینی، «مقاله آثار ناهنجاری بغض و کینه»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

<http://www.maarefquran.org>

۲. محمد بن حسین آقا جمال خوانساری، همان، ج ۷، ص ۷۳.

۳. همان.

۵. اضطراب و نگرانی

به یقین حسادت و کینه توزی، یکی از عوامل و اسباب اضطراب و نگرانی است؛ زیرا انسان های کینه توز و حسود، پیوسته در درون خویش گرفتار رنج و دردند، آرامش خاطر ندارند و عمر آنان در حقیقت تباه است. این افراد نه تنها از درد و رنج و ناملایمات زندگی خود در عذابند، از پیشرفت و توفیق دیگران نیز افسرده می شوند. این نزاع درونی به صورت حسد و بدخواهی و سپس با شعله ور شدن به صورت کینه توزی و خصومت ظاهر می شود و دین و دنیای آنان را به آتش می کشد و آرامش را از آنان سلب می نماید.

پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید:

«أَقْلُ النَّاسِ لَذَّةَ الْحَسُودِ»^۱ انسان حسود کم ترین بهره را از آرامش دارد.

و امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

«مَنْ زَرَعَ الْعَدَاوَةَ حَصَدَ مَا بَدَرَ»^۲ کسی که تخم کینه را کشت کند حاصل آن را خود درو می کند.

۶. غمگین شدن

کینه آفات و عوارض سوء متعددی از قبیل حسادت، قطع رابطه، آزار رسانی به دیگران و ... دارد. اگر هم هیچ یک از عوارض بیرونی نباشد رنج درونی و دائم انسان کینه توز برای عذاب او کافی است.^۱

۱. محسن فیض کاشانی، الوافی، ج ۲۶، اصفهان: مکتبه الامام امیرالمؤمنین (ع)، ۱۴۱۱ ق، ص ۱۵۹.

۲. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج ۷۰، ص ۴۰۹.

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «الْحَقُّودُ مُعَذِّبُ النَّفْسِ مُتَضَاعِفُ الْهَمِّ»^۲ کینه توز، روحش در عذاب و غصه اش رو به افزایش است.»

صاحب کینه علاوه بر رنج درونی، غم و اندوه او نیز روز افزون می شود چون نسبت به دیگری احساس دشمنی دارد و حسد می ورزد و وجود آن دشمن و رقیب، برای او آزار دهنده است و این آتش کینه درونش را می سوزاند و صاحبش را رنج می دهد و تا دست به انتقام نزند آرام نمی گیرد.^۳ در سخنان امام علی (علیه السلام) آمده است که:

«الْحَقْدُ نَارٌ لَا تُطْفَأُ إِلَّا بِالظَّفَرِ»^۴ کینه آتشی است که جز با غلبه بر طرف خاموش نمی شود.»

از امام حسن عسگری (علیه السلام) نیز چنین روایت شده است که:

«أَقْلُ النَّاسِ رَاحَةً الْحَقُّودُ»^۵ کینه ورز از همه مردم کم آسایش تر و ناراحت تر است.»

۲,۱,۲. آسیب های اجتماعی

از جمله آسیب های اجتماعی کینه عبارتند از:

۱. از دست دادن دوستان

-
۱. جواد محدثی، درسنامه اخلاق، همان، ص ۸۳.
 ۲. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۲۲۹.
 ۳. جواد محدثی، درسنامه اخلاق، همان، ص ۸۶.
 ۴. محمد بن حسین خوانساری، همان، ۱۳۶۶.
 ۵. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴، ص ۴۸۸.

شخص کینه دار علاوه بر گناهان بی شماری مثل حسادت، طعنه زدن، قطع رحم و... که به آن ها آلوده خواهد شد از خیرات و برکات فراوانی که به وسیله الفت و علاقه ی محبت ممکن بود به آن ها برسد محروم خواهد شد.

هر مومنی را دشمن های نهانی است (یعنی شیاطین) که در کمین او هستند و دشمن ایمان او هستند و کارشان القاء وسوسه در درون اوست تا به این وسیله ایمانش را ربوده و از صراط مستقیم عبودیت او را منحرف کنند و در این خصومت و دشمنی شان یک لحظه از مومن غافل نیستند از این جاست که در قرآن مجید مکرر از دشمنی شیطان خبر داد. و امر فرموده است که برای نبرد با او آماده شوند «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا؛ هَمَانَا شَيْطَانُ دُشْمَن شِمَاسْت پَس شَمَا هَم اَو را دُشْمَن خُود بگیریید.»

و به راستی مومن به تنهایی از مبارزه با چنین دشمن سرسختی ناتوان است و تنها راه پیروزی بر او استمداد از قلوب مومنین است بلکه رابطه دوستی خود را با آن ها محکم کند که هرگاه شیطان نزدیک دل او بیاید می بیند یک دل نیست بلکه صد ها دل است و به چنین دل محکمی راه ندارد.

تمام سعی شیطان و آرزوی او، جدایی و بریدگی دل های مومن از یکدیگر است زیرا هر مومنی را که توانست از مومن دیگر جدا کند به همان اندازه بر تسلط بر او توانا می شود و به همان اندازه می تواند خودش را به دل او برساند و تیر های وسوسه اش را در دلش کارگر سازد.

پس همان گونه که ذکر شد بزرگ ترین زیان مومن از دشمن و بریدگی از مومن دیگر تنها شدن او در برابر دشمن سرسختش یعنی شیطان می باشد و دیگر محرومیت از دعایش و محرومیت از برکات و

درجات و مقامات دوستی در راه خداست و هم چنین محرومیت از ثواب هایی است که در معاشرت با او ممکن بوده است به آن برسد.^۱

۲. فتنه و آشوب در جامعه

کینه توزی، در جامعه فتنه و آشوب می آفریند و هرگاه بر شمار کینه توزان افزوده شود، این دشمنی به بیماری تبدیل خواهد شد که زندگی و پیشرفت جامعه را به شدت تهدید می کند. در محیط کار، کینه توزی به تحقیر شخص مورد کینه می انجامد. بدین ترتیب، زمینه بی توجهی یا کم توجهی به او را فراهم می سازد و خواسته یا ناخواسته، همدلی و همکاری، از این محیط رخت بر می بندد و کارها به سامان نمی رسد. اینکه انتظار داریم، آدمی هیچ گاه به خشم و غضب دچار نشود، بسیار سخت و مشکل است، ولی می توان خشم را گذرا و بی کینه کرد. بی شک، مؤمنان و انسان های درستکار نیز گاهی به خشم و غضب گرفتار می شوند، ولی هرگز خشم و عصبانیت آنها به سرحد گناه و کینه توزی نمی رسد؛ زیرا خشم آنها از دو حال خارج نیست: یا خشم شان زودگذر است و پس از فروکش کردن خشم، هیچ کینه ای در دل آنها باقی نمی ماند، یا اینکه اگر کینه ای هم در دل شان باقی بماند، از آن بسیار اندوهناک هستند و می کوشند تا ریشه این صفت زشت را از دل خویش برکنند. شایسته است^۲ که به فرموده امام صادق (علیه السلام) نیز دقت کنیم که:

«الْمُؤْمِنُ يَحْقِدُ مَا دَامَ فِي مَجْلِسِهِ فَإِذَا قَامَ ذَهَبَ عَنْهُ الْحَقْدُ»^۳ مؤمن وقتی در مجلس است [ممکن

است] دچار کینه شود، ولی آن گاه که از مجلس خارج شد، کینه هم از دل او می رود»

۱. عبد الحسین دستغیب، قلب سلیم، همان، ص ۶۴۴.

۲. شکیبا سادات جوهری، مقاله پی آمدهای زیان بار کینه توزی، مجله طوبی، ۱۳۸۷، ش ۲۷، ص ۶۶.

۳. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، همان، ص ۳۱۰.

۳. حاکم شدن بی عدالتی در جامعه

کینه به جهت آن که حالتی متأثر از احساسات شدید و واکنش های تند و احساسی است، شخص را از حالت تعادل خارج می کند. بغض موجب می شود تا مهار نفس در دست هیجانات و واکنش هایی قرار گیرد و قدرت عقل را می گیرد و به آن اجازه نمی دهد تا وجود و رفتارهای شخص را مهار و مدیریت کند.

از این رو، قرآن کینه را عامل مهمی در خروج از عدالت برمی شمارد و بیان می دارد که شخص با کینه توزی از حالت اعتدال بیرون رفته و بینش و نگرش و کنش و واکنش هایش بر پایه بی عدالتی شکل می گیرد. در حقیقت بغض زمینه ساز انحراف از حوزه عدالت در همه ابعاد آن می باشد. شخصی که دچار کینه شدید است، در تحلیل واقعیت ها از حقیقت دور می شود و به سبب بیزاری و تنفر نسبت به موضوع، نگرش و واکنش منفی از خود نشان می دهد.

کینه سبب می شود شخص با رفتاری برخاسته از کینه توزی و بغض ورزی از رفتارهای متعادل بیرون رفته و موجبات شکست و ناکامی خویش را فراهم آورد و افزایش آن در جامعه به عنوان پدیده ای اجتماعی مانع از پیروزی و دست یابی جامعه به موفقیت ها گردد.^۱

۴. قطع روابط صحیح

اخلاق و معنویت عرصه روابط انسان با خود، خداوند، جامعه و طبیعت است. در این میان عرصه روابط اجتماعی، نقش بسیار تعیین کننده ای در ساخت و ساز شخصیت انسان دارد. شخصیت اخلاقی

۱. عماد صدرالدینی، «آثار ناهنجاری بغض و کینه»، روزنامه کیهان، <http://www.maarefquran.org>

و صفات باطنی انسان بیشتر در عرصه رابطه با یکدیگر انسان ها شکل می گیرد و حتی این روابط در تنظیم رابطه با خداوند و خود نیز تأثیر می گذارد. مردم بندگان خدای واحدی هستند و محبت و روابط صمیمانه با مخلوقات الهی جدای از رابطه محبت آمیز با خداوند نیست. همه مردمان اعضای یک خانواده اند و پیکر واحدی را تشکیل می دهند که اگر عضوی از این پیکر دچار آسیب شود، سایر اعضا از آن آسیب در امان نمی مانند. تنظیم نیکوی مناسبات اجتماعی علاوه بر تأثیری که در ساخت شخصیت خود و تنظیم رابطه محبت آمیز با خداوند دارد تأمین کننده رفاه، آسایش، امنیت و آرامش زندگی عادی و طبیعی انسان نیز هست. کسی که رابطه خوشی با مردم ندارد، با خلق خداوند بدخواهی و دشمنی می کند و کینه ایشان را به دل می گیرد، هم درون خویش را تیره و تاریک می سازد، هم به لحاظ ساخت و ساز انسانی و روند تکاملی دچار خسارتی عظیم می شود و هم به لحاظ سلامت و امنیت زندگی عادی خود ضرر می کند. در عرصه روابط اجتماعی خود ما شاهدیم که افراد کینه توز و پر برخورد، چه زندگی سخت، پر استرس و رنج آوری دارند و از اندک اندک از اطرافیان خود دور می شوند و در مقابل آدم های با گذشت، نرم خو و بردبار که عیوب و بدی های دیگران را یا نمی بینند و یا به دل نمی گیرند چه زندگی راحت و خوشی را سپری می نمایند.^۱

۵. جامعه ای مستکبر

شخصی که دچار کینه شود از روی عناد از پذیرش حق امتناع می ورزد و دچار برتری خواهی و یا خود بزرگ بینی می شود از این رو از قانون و یا هر امر معقول و عرفی، گردن کشی و سرپیچی می کند این خصلت فردی می تواند به یک پدیده اجتماعی تبدیل گردد و جامعه را به بیماری و خوی زشت استکباری مبتلا گرداند و نمی گذارد تا زمینه های هم گرایی در انسان تقویت شود و رشد کند.

۱. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی اخلاق، ۱/۵/۱۳۹۳،

اگر در فرآیند جامعه پذیری افراد اختلال پدید آید. واگرایی، تضادها، درگیری ها و جنگ های فردی و اجتماعی، جامعه انسانی را از هم می پاشاند و دچار اختلال و بحران های نابودساز می سازد.^۱

۶. جامعه ای ناآرام

امنیت اساسی ترین هدفی است که بشر را به گزینش زندگی اجتماعی وا داشته و تحقق این خواسته انسانی، تنها در گرد شکل گیری جامعه است و جامعه نیز تنها در پرتو وجود فرهنگ شکل می گیرد و فرهنگ نیز به نوبه خود وام دار ارزش هاست از این رو می توان گفت قوام جامعه در حقیقت به وجود ارزش های حاکم بر آن است، زیرا جامعه چیزی جز ارتباطات و کنش و واکنش های افراد، که در پرتو ارزش های حاکم شکل می گیرند نیست و این ارزش ها هستند که با مشخص کردن خوبی ها و بدی ها و امور مطلوب برای جامعه چراغ هدایت رفتار فردی و گروهی را برمی افروزاند.

بدیهی است که نادیده گرفتن ارزش های حاکم بر جامعه می تواند پیامدهای ناگواری را به همراه داشته باشد و ناگوارتر زمانی خواهد بود که ارزش های حاکم بر جامعه ارزش های دینی و الهی باشد در این صورت موجب اختلال در امنیت مادی اعضای جامعه می شود و همچنین امنیت و شئون معنوی و کمالات انسانی را در معرض خطر قرار خواهد داد.

بنابراین جامعه ای که افراد آن نسبت به هم کینه و عناد داشته و ارزش های دینی و الهی را زیر پا بگذارند. همچنین عفو و بخشش را جز ملاک های ارزشمند خود ندانند، امنیت و آرامش را با دستان خود از جامعه که در زندگی می کنند بیرون می برند.^۲

۱. «مقاله نشانه های مستکبران و پیامدهای استکبار(۸)، ساعت ۲۰، ۱۳۹۴/۴/۷،

<http://nokateqoran.ir>

۲. «مقاله تعلیم و تربیت ارزش ها - علل نادیده گرفتن ارزش ها»، ساعت ۲۰، ۱۳۹۴/۴/۷،

<http://values-edu.blogfa.com>

۲,۲. درمان کینه

علاج و درمان این بیماری اخلاقی و عقده روانی در دو مرحله امکان پذیر است.

۲,۲,۱. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی

۲,۲,۲. مرحله عملی و به عبارتی رفتار درمانی

۲,۲,۱. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی

در مورد درمان بصیرتی کینه و نفرت راه‌های زیادی وجود دارد که به تناسب اشخاص و با توجه به روحیات آن‌ها و شدت و ضعف کینه و نفرتی که در دل دارند متفاوت است. اما آنچه می‌توان به عنوان یک نسخه عمومی برای همه موارد استفاده کرد شامل مراحل است که به برخی از آن‌ها به طور خلاصه اشاره می‌شود.

۱. تأمل در عملی که موجب کینه شده است

اگر عمل شخصی که از او کینه به دل گرفته‌اید را مورد بازبینی قرار دهید از دو حالت خارج نیست. یا عمل او مورد رضای خداوند بوده و شما تحمل کار الهی را نداشته‌اید به طور مثال عمل خلافی را در محل کار انجام داده‌اید مانند رشوه گرفتن و همکاران شرح موقوف را برای رئیس اداره بیان کرده و شما مورد مؤاخذه قرار گرفته‌اید و همین عامل سبب کینه شما از همکاران را فراهم آورده است و یا پسر یا دختری که روابط مخالف شرعی را با جنس مخالف خود برقرار کرده و دوست او ماجرا را برای والدین او تعریف کرده است که وی را نصیحت کنند.

شخص کینه توز باید بداند که هر چه این صفت رذیله در قلب وی استمرار پیدا کند وی در غم و اندوه بسر برده و در دنیا و آخرت آزار و عذاب می‌کشد. و به دلیل عدم ابراز حالت خود دچار بیماری‌های مختلف روانی و روحی می‌گردد

در این موارد باید گفت که عیب متوجه خود انسان کینه توز است و باید ظرفیت خود را در پذیرش حقایق بالا ببرد و شرح صدر نسبت به تکالیف شرعی و دستورات اسلامی پیدا کند و نه تنفر از دوست و همکار و اگر کاری که سبب کینه شده عملی مخالف شرع بوده و با ضوابط اسلامی سازگاری ندارد به طور مثال شخصی به خواهر و یا بستگان دیگر انسان حرفی خارج از ضوابط اسلامی بزند و شخص شنیده و کینه او را به دل گرفته است. در این صورت باید گفت در چنین مواردی جای کینه نیست بلکه جای برخورد اسلامی و امر به معروف و نهی از منکر می‌باشد و فرو خوردن خشم در این جا از مکرهای ابلیس می‌باشد که از آن به بی‌غیرتی تعبیر می‌شود.

۲. تأمل در نتیجه کینه‌ورزی

شخص کینه توز باید بداند که هر چه این صفت رذیله در قلب وی استمرار پیدا کند وی در غم و اندوه بسر برده و در دنیا و آخرت آزار و عذاب می‌کشد. و به دلیل عدم ابراز حالت خود دچار بیماری‌های مختلف روانی و روحی می‌گردد.^۱

۳. تأمل در نتیجه بخشش و عفو به جای کینه و تنفر

۱. فراوری بصیرت، «مقاله راه درمان نفرت و تنفر چیست؟»، ۱۰ صبح، ۱۳۹۴/۱/۱۶،

برای شخص کینه توز، در صورت توانایی و قدرت دو امکان وجود دارد. اول آن که حق خود را بدون کم و زیاد در صورت محق بودن بازگیرد که این عدل می باشد و اگر به ناحق باشد ظلم می باشد. دوم آن که به او نیکی کرده و او را ببخشد که این فضل است.^۱

۴. مطالعه در سیره اهل بیت و الگوهای اسلامی

دقت در زندگی اهل بیت به عنوان انسان های کامل می تواند ما را در یافتن راه صحیح در مواجهه با مشکلات یاری رساند.^۲

۵. توجه به مقام انسانی و خلیفه الهی وی

این نکته را نباید از نظر دور داشت که انسان به عنوان اشرف مخلوقات از اهمیت ویژه ای نسبت به سایر موجودات برخوردار است و از طرفی انسان باید همان توقعی که از خداوند نسبت به اعمال بد خود دارد را در رابطه با ارتباط خود نسبت به اعمال دیگران داشته باشد. بدون شک هیچ کس از خداوند توقع رعایت عدالت را نسبت به اعمال خود ندارد چه رسد به ظلم. اگر دوست دارید که خدای متعال لغزش های شما را ببخشد شما نیز نسبت به لغزش دیگران اهل بخشش باشید. آگاه باشد که گاه این نفرت ها دلیلی ندارد و بدون هیچ دلیلی احساس نفرت نسبت به کسی و یا فقط به جرم اینکه مثلاً رفتارش شبیه کسی بوده که مطلوب ما نبوده این ها همه وسوسه های زشت شیطان است یک انسان سالم به طور طبیعی همه مخلوقات خدا را دوست دارد مواظب این احساسات خود باشید که در دام ابلیس ملعون گرفتار نشوید.

۱. همان مقاله.

۲. همان مقاله.

نتیجه آن که رعایت همین نکات، تأثیر بسیاری در تعدیل انسان دارد گرچه برخی از مصادیق نفرت از دیگران نیاز به درمان های روانشناسی دارد و متخصص خود را می‌طلبد. با این حال توکل کنید و ببینید نقصی که او دارد و شما را به اینجا رسانده مواظب باشید خود شما نداشته باشید.^۱

۶. تقویت ایمان

به یقین یکی از عوامل مهمی که می‌تواند بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی ما را حل و فصل کند، تقویت روح ایمان و خداباوری در افراد یک جامعه است، چرا که قسمت اعظم مشکلاتی که ما با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم به دلیل فراموشی خداوند در زندگی و فقدان ایمان واقعی در زندگی افراد است و یکی از مشکلاتی که باز ایمان در آن حرف اول را می‌زند در چگونگی تعامل با افراد است که چگونه با انسان‌ها ارتباط برقرار کنیم که هیچ‌کینه و نفرتی از آنها به دل نگیریم.

به همین جهت خداوند متعال در آیات الهی یکی از ویژگی‌های افراد مومن را گذشت و به دل نگرفتن کینه و نفرت از افراد بیان می‌کند.^۲

می‌فرماید: «وَالَّذِينَ جَافُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ»^۳ 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 رؤوف و مهربانی.»

۱. فراوری بصیرت، «مقاله راه درمان نفرت و تنفر چیست؟»، ۱۰ صبح، ۱۳۹۴/۱/۱۶،

<http://www.tebyan.net>

۲. «مقاله ۵ تکنیک برای درمان همیشگی کینه و نفرت»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

<http://www.tebyan.net>

۳. حشر (۵۹)، آیه ۱۰.

همچنین امام حسین (علیه السلام) یکی از ویژگی های شیعیان را دوری از هر گونه کینه و نفرت و بیان می کند و می فرماید:

«إِنَّ شَيْعَتَنَا مَنْ سَلِمَتْ قُلُوبُهُمْ مِنْ كُلِّ غِشٍّ وَغِلٍّ وَدَغَلٍ؛^۱ بی گمان شیعیان ما دل هایشان از هر خیانت، کینه و فریبکاری پاک است.»

۷. حذف حسادت از زندگی

یکی از ویژگی هایی که برای افراد حسود در زندگی بیان شده است که بر اعصاب خود مدیریت ندارند و در مواقع مختلف زود خشمگین می شوند، همچنین افرادی که حسادت در زندگی آنها موج می زند از طرفی خیلی سریع از دست دیگران ناراحت می شوند و از آنها کینه به دل می گیرند و به آسانی کینه و نفرت از دل آنها بیرون نمی رود.

اگر می خواهید کینه و نفرت از دل شما بیرون برود، حسادت به دیگران را برای همیشه از زندگی خود حذف کنید،^۲ چرا که امیر مومنان علی (علیه السلام) یکی از ویژگی های بارز افراد حسود را اینگونه معرفی می کند:

«الْحَسُودُ سَرِيعُ الْوَثْبَةِ، بَطِيءُ الْعَطْفَةِ؛^۳ حسود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود.»

۱. هاشم بحرانی، تفسیر برهان، ج ۴، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶، ص ۶۰۳.

۲. «مقاله ۵ تکنیک برای درمان همیشگی کینه و نفرت»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

<http://www.tebyan.net>

۳. حسین بن محمد تقی نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، ج ۱۲،

قم: مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، ۱۴۰۸ ق، ص ۱۷.

بنابراین بهترین راه برای درمان صفت رذیله انتقام جویی و کینه توزی و صعود به اوج فضیلت عفو و گذشت در درجه اول، این است که آن را بشناسی و بدانی بنی آدم اعضای یک پیکرند و همه بندگان خداوند هستند و کینه از بندگان خدا در حقیقت به خداوند بازمی گردد. اسلام دین توحید است و کینه در توحید جایی ندارد. در مرحله بعدی تفکر درباره پیامدهای هر کدام از این دو صفت است، هنگامی که انسان ببیند عفو و گذشت چه برکاتی در دنیا و آخرت دارد و چگونه سبب قدرت و آبرو و عظمت نزد خلق و خالق می شود، و انسان را از بسیاری از مشکلات زندگی و دردسرهای فراوان می رهاوند و به او محبوبیت در نزد مردم و خدا می دهد در حالی که انتقام جویی و کینه، گاه شیرازه زندگی او را به هم می ریزد، و جان و مال و آبروی او را با انواع خطرات مواجه می کند به یقین عفو و گذشت را بر انتقام جویی ترجیح خواهد داد، و کم کم این مسأله به صورت خلق و خو و ملکه اخلاقی در می آید.^۱ از سوی دیگر هنگامی که ریشه ها، علل و عوامل و حقیقت کینه را که در بالا اشاره شد بشناسد و با تأمل در سیره اهل بیت (علیهم السلام) و توجه به مقام انسانی و خلیفه اللهی خود به درمان یک یک آنها بپردازد، با از میان رفتن علت، معلول نیز از میان خواهد رفت، و کینه توزی و انتقام جویی جای خود را به دوستی و محبت و عفو و گذشت خواهد سپرد.

۲،۲،۲. درمان عملی

۱. «مقاله چیستی حقد و درمان آن»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

در ابتدا باید تصمیم بگیرد تا با عزمی راسخ و جدی، با این رذیله به مبارزه برخیزد و سعی نماید ریشه این مفسده را در بوستان نفس خویش بخشکند و در این مسیر از خدای متعال و ائمه اطهار (علیه السلام) نیز مدد بگیرد.^۱

پس راه کلی درمان عملی در این باره «تمرین به ضد» است؛ را تک تک در وجود خود ملکه کند. که از قرار زیر است:

۱. خودداری از سرزنش کردن افراد

یکی از مواردی که در ارتباطات اجتماعی سبب کینه توزی و نفرت می شود سرزنش های مداوم نسبت به افراد است. امیر مومنان علی (علیه السلام) می فرماید:

«إِحْتَمِلْ أَخَاكَ عَلَى مَا فِيهِ وَلَا تُكْثِرِ الْعِتَابَ، فَإِنَّهُ يورِثُ الضَّغِينَةَ»^۲ برادرت را با همان وضعی که دارد تحمل کن و زیاد سرزنش نکن، زیرا این کار کینه می آورد»

۲. هدیه به دیگران

هدیه دادن به دیگران یکی از راه کارهای بسیار کاربردی و موثری است که می تواند کینه ها و نفرت ها را مانند تکه یخی که در ظهر یک روز گرم تابستانی آب می شود از بین ببرد و آنها را تبدیل به عشق و محبت و دوستی کند.^۳

۱. همان مقاله.

۲. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، همان، ص ۸۴.

۳. «مقاله ۵ تکنیک برای درمان همیشگی کینه و نفرت»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

این نسخه طلایی از سوی رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل شده است آنجا که می فرماید:

«تَهَادُوا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالضَّغَائِنِ»^۱ به یکدیگر هدیه بدهید، زیرا کینه ها را از بین می برد.

۳. بیان ناراحتی های خود

بسیاری از کینه ها و نفرت ها از این مساله ناشی می شود که افراد ناراحتی های خود را بروز نمی دهند و آنها را برای همیشه در دل نگه می دارند، چرا که ممکن است بعد از اینکه شما ناراحتی خود را ابراز کنید، طرف مقابل یک جواب قانع کننده برای رفتار و سخنانش داشته باشد و به راحتی یک مساله حل و فصل شود، اما تا زمانی که شما ناراحتی خود را بیان نکنید، طرف مقابل شما متوجه نخواهد شد که شما برای چه و از چه چیز ناراحت و دلخور هستید و این ناراحتی کم کم تبدیل به یک کینه و نفرتی عمیق می شود که برطرف کردن آن کمی مشکل خواهد بود.^۲

به همین جهت وجود مبارک امام هادی (علیه السلام) می فرمایند:

«الْعِتَابُ مِفْتَاحُ الثَّقَالِ وَالْعِتَابُ خَيْرٌ مِنَ الْحَقْدِ»^۳ گلایه کردن کلید سرسنگینی و بهتر از کینه است.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، همان، ج ۱۷، ص ۲۸۷.

۲. «مقاله ۵ تکنیک برای درمان همیشگی کینه و نفرت»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،

<http://www.tebyan.net>

۳. حسین بن محمد حلوانی، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، مدرسة الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف)، قم:

مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، ۱۴۰۸ ق، ص ۱۳۹.

۴. تقوا

تقوا، عامل زدوده شدن بغض و کینه از دل ها می شود:

«إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ * ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِينَ * وَ نَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ»^۱ به یقین، پرهیزگاران در باغها(ی سرسبز بهشت) و در کنار چشمه ها هستند و هرگونه غل [حسد و کینه و دشمنی] را از سینه آنها برمی کنیم (و روحشان را پاک می سازیم).»

۵. بخشش و عفو به جای کینه و تنفر

برای شخص کینه توز، در صورت توانایی و قدرت دو امکان وجود دارد. اول آن که حق خود را بدون کم و زیاد در صورت محق بودن بازگیرد که این عدل می باشد و اگر به ناحق باشد ظلم می باشد. دوم آن که به او نیکی کرده و او را ببخشد که این فضل است. امام صادق (علیه السلام) از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل می نماید: «که ایشان کسی را که در مقابل ستمی که به او شده گذشت کند و به کسی که از او بریده پیوندد و به کسی که با او بدی کرده نیکی کند را بهترین مخلوقات در دنیا و آخرت دانسته است»^۲

همچنین تامل در آثار آن، با توجه به اشاراتی که در آیات و روایات آمده، که آثار بسیار مطلوب و جالب و شگفت انگیزی دارد که به طور خلاصه می توان چنین گفت:

۱. عفو و گذشت گاه دشمنان سرسخت را به دوستان صمیمی مبدل می سازد به خصوص زمانی که توام با نیکی و مقابله به ضد (یعنی خوبی در مقابل بدی بوده باشد) که در آیه ۳۴ سوره فصلت به آن اشاره شده است.

۱. آیات ۴۷، ۴۵؛ سوره مبارکه حجر. اکبر هاشمی رفسنجانی، فرهنگ قرآن، ج ۶، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۳،

ص ۲۷۵.

۲. عزیزالله عطاردی، همان، ج ۲، ص ۳۴۳.

۲. عفو و گذشت سبب بقاء حکومتها و دوام قدرت است چرا که از دشمنی ها و مخالفت ها می

کاهد و بر دوستان و طرفداران می افزاید. در حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می خوانیم:

«عَفْوُ الْمُلُوكِ بَقَاءُ الْمُلْكِ؛^۱ عفو پادشاهان سبب بقاء حکومت است.»

۳. عفو و گذشت سبب عزت و آبرو می گردد، چرا که در نظر مردم نشانه بزرگواری و شخصیت و

سعه صدر است، در حالی که انتقامجویی نشانه کوتاه فکری و عدم تسلط بر نفس می باشد، در حدیثی

از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) آمده است:

«عليكم بالعفو فإنَّ العفو لا يزيدُ إلاَّ عزًّا؛^۲ بر شما باد به عفو و گذشت، چرا که عفو چیزی جز عزت بر

انسان نمی افزاید.»

۴. عفو و گذشت جلو تسلسل ناهنجاری ها و کینه ورزی ها و خشونت و جنایت را می گیرد، و در

واقع نقطه پایانی بر آنها می گذارد، زیرا انتقام جویی از یک طرف سبب برافروخته شدن آتش کینه در

دل طرف دیگر می شود، و او را به انتقامی خشن تر وا می دارد، و آن انتقام خشن تر سبب خشونت

بیشتری از طرف دیگر می شود، و گاه به جنگی تمام عیار در میان دو طایفه یا دو قبیله بزرگ منجر می

گردد که خون های زیادی در آن ریخته می شود، و اموال و ثروت ها بر باد می رود.

در حدیثی از رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) آمده است:

«تعاَفوا یسقط الضَّغائن بینکم؛^۳ یکدیگر را عفو کنید که دشمنی ها و کینه ها را از میان می برد.»

۱. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۱۶۸.

۲. محمد بن حسن حر عاملی، همان، ج ۱۲، ص ۱۷۰.

۳. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲، ص ۳۸۵.

۵. عفو سبب سلامت روح و آرامش جان و در نتیجه سبب طول عمر است، همان گونه که در حدیث

دیگری از رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) می خوانیم که فرمود:

«مَنْ كَثُرَ عَفْوُهُ مُدَّ فِي عُمُرِهِ»^۱ کسی که عفویش افزون گردد، عمرش طولانی می شود.

۶. البته آنچه در بالا گفته شد آثار و برکات اجتماعی عفو و گذشت است، و اما نتایج معنوی و پاداش

های اخروی آن، بیش از این ها است، همین اندازه کافی است^۲ که بدانیم در حدیثی از امیرمؤمنان علی

(علیه السلام) آمده است که:

«العفو مع القدرة جُنَّةٌ مِنَ عَذَابِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ»^۳ عفو و گذشت به هنگام قدرت سپری است، در برابر

عذاب الهی.

بنابراین آسیب های این صفت رذیله به دو قسمت فردی و اجتماعی تقسیم می شود که از جمله آسیب های فردی آن عبارتند از: تاریک شدن قلب و آماده ارتکاب گناهان دیگر، کم رنگ شدن تعقل، خروج از حد اعتدال، افسردگی، اضطراب و نگرانی، مانعی بر سر راه تکامل آدمی و غمگین شدن می باشد، همچنین از دست دادن دوستان، فتنه و آشوب در جامعه، عدم رعایت عدالت در اجتماع، قهر و دوری از اطرافیان از جمله آسیب های اجتماعی کینه می باشند علاج و درمان این بیماری اخلاقی و عقده روانی در دو مرحله امکان پذیر است. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی، مرحله عملی و به عبارتی رفتار درمانی.

۱. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج ۷۲، ص ۳۵۹.

۲. «مقاله چستی حقد و درمان آن»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵، <http://akhlagh.porsemani.ir>

۳. محمد بن حسین خوانساری، همان، ص ۳۹۸.

نتیجه گیری

کینه حالتی نفسانی است که موجب تنفر و بیزاری شخص از چیزی و یا کسی می شود و شخص گرایش و میلی به آن نمی یابد و از آن پرهیز و دوری می کند.

در فرهنگ عربی و قرآنی برای بیان این حالت، واژگانی چون بغض، حقد، غل، عداوت، شحناء، اضعان، شئان و مشتقات آن به کار رفته و آن را به یک معنا می گیرند، ولی باید توجه داشت که هیچ واژه مترادفی نداریم؛ چرا که هریک بیانگر نکته ای است که در دیگری نیست.

متون دینی متذکر این مطلب هستند که کینه دارای درجات و مراتب مختلفی است و همچنین برای آن اقسامی را لحاظ نموده اند.

برای درک بهتر آسیب شناسی و ارائه درمان صحیح، آشنایی با عوامل کینه ضروری است که از جمله عوامل آن را می توان به دو قسم بینشی و رفتاری تقسیم نمود. جهل و عدم آگاهی، ضعف ایمان، بدگمانی و سوء ظن، توقع بیش از حد از قسم بینشی بوده خشم و غضب و طمع، تحقیر و استهزاء، مراء و جدال، کلام ناشایست از جمله عوامل رفتاری به وجود آمدن کینه می باشد.

آسیب کینه در دو قسمت فردی و اجتماعی تقسیم می شوند که از جمله آسیب های فردی آن عبارتند از: تاریک شدن قلب و آماده ارتکاب گناهان دیگر، کم رنگ شدن تعقل، خروج از حد اعتدال، افسردگی، اضطراب و نگرانی، مانعی بر سر راه تکامل آدمی، غمگین شدن. همچنین از دست دادن دوستان، فتنه و آشوب در جامعه، عدم رعایت عدالت در اجتماع، قهر و دوری از اطرافیان از جمله آسیب های اجتماعی کینه می باشند.

علاج و درمان این بیماری اخلاقی و عقده روانی در دو مرحله امکان پذیر است. مرحله شناختی یا درمان بصیرتی که پیش درآمد مرحله عملی و به عبارتی رفتار درمانی است، که رسیدن به نتیجه مطلوب را تضمین می کند.

راهکارها و پیشنهادات

پیشنهاد می شود به محقق بعدی که این موضوع را همراه با خشم و غضب و عفو و بخشش مورد بررسی قرار دهد تا جایگاه کینه بهتر مشخص شود.

منابع و ماخذ

- قرآن مجید، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی.

کتب فارسی

۳. اسحاقی، حسین، چگونه زیستن، تهران: مشعر، ۱۳۸۶.
۴. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ اخلاق، چاپ دوم، قم: انتشارات مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۵.
۵. بستانی، فؤاد افرام، فرهنگ ابجدی، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۷. تهرانی، مجتبی، اخلاق الاهی، چاپ پنجم، قم: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۸۱.
۸. خسروی، موسی، مواعظ امامان (ع)، ترجمه جلد هفدهم بحارالانوار، تهران: اسلامی، ۱۳۶۴.
۹. دستغیب، عبدالحسین، قلب سلیم، چاپ سیزدهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۶.
۱۰. -----، گناهان کبیره، چاپ دوم، مشهد: انتشارات بارش، ۱۳۹۲.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه مفردات الفاظ قرآن، غلامرضا خسروی حسینی، ج ۱، چاپ دوم، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۴.
۱۳. سیاح، احمد، فرهنگ دانشگاهی عربی به فارسی، چاپ سوم، تهران: انتشارات فرحان، ۱۳۸۶.
۱۴. شبر، عبدالله، اخلاق شبر، چاپ یازدهم، قم: هجرت، ۱۳۸۴.

۱۵. طباطبایی، محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، محمد باقر موسوی همدانی، ج ۸، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش.
۱۶. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه تفسیر جوامع الجامع، مترجمان، ج ۲، چاپ دوم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش.
۱۷. عطاردی، عزیزالله، ایمان و کفر (ترجمه ایمان و کفر بحار الانوار)، ج ۲، تهران: عطارد، ۱۳۷۸.
۱۸. عمید، حسن، فرهنگ عمید، چاپ سی ام، تهران: انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۴.
۱۹. فلسفی، محمد تقی، الحدیث - روایات تربیتی، ج ۱، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.
۲۰. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء فارسی، راه روشن، ترجمه صادق عارف، ج ۵، چاپ دوم، مشهد: پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱.
۲۱. فیض کاشانی، محسن، الوافی، ج ۲۶، چاپ یازدهم، اصفهان: مکتبه الامام امیرالمؤمنین (ع)، ۱۴۱۱ ق.
۲۲. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳.
۲۳. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، چاپ ششم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۲۴. کراجکی، ابوالفتح، کنزالفوائد، ج ۲، چاپ دوم، قم: دارالذخائر، ۱۴۱۰ ق.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، چاپ دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲.
۲۶. مدرسی، محمد تقی، تفسیر هدایت، مترجمان، ج ۲، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش.
۲۷. محدثی، جواد، شگردهای شیطان، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۷.
۲۸. -----، درسنامه اخلاق، قم: انتشارات بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۹۰.
۲۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، حمیدرضا شیخی، ج ۱۱، چاپ پنجم، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴.
۳۰. مطهری، مرتضی، انسان در قرآن، چاپ سی و دوم، تهران: صدرا، ۱۳۸۸.

۳۱. معین، محمد، فرهنگ معین، چاپ دوم، تهران: انتشارات زرین، ۱۳۸۶.
۳۲. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۲، قم: انتشارات مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، ۱۳۷۷،
۳۳. -----، تفسیر نمونه، ج ۲۳، تهران: ناشر دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۳۴. موسوی خمینی، روح الله، چهل حدیث، محمد علی کوشا، قم: نشر نهاوندی، ۱۳۷۴.
۳۵. نراقی، احمد، معراج السعاده، قم: کشف الغطاء، ۱۳۸۲.
۳۶. هاشمی رفسنجانی، اکبر، فرهنگ قرآن، ج ۶، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۳.

کتاب عربی

۳۷. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴.
۳۸. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، محقق جمال الدین دامادی، ج ۳، چاپ سوم، بیروت: دارالفکر ونشر والتوزیع دار الصار، ۱۴۱۴ ق.
۳۹. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم، ج ۷، چاپ اول، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش.
۴۰. انیس، ابراهیم و دیگران، معجم الوسیط، محمد بندر ریگی، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴.
۴۱. بحرانی، هاشم، تفسیر برهان، ج ۴، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶.
۴۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم ودرر الحکم، محقق مصطفی درایتی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۴۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، محقق موسسه آل بیت (علیه السلام)، ج ۱۲، قم: موسسه آل بیت (علیه السلام)، ۱۴۰۹ ق.

۴۴. حلوانی، حسین بن محمد، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، مدرسة الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف)، قم: مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، ۱۴۰۸ ق.

۴۵. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرين، محقق احمدحسین اشکوری، ج ۳، چاپ سوم، تهران: نشر کتاب فروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ ش.

۴۶. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، ج ۱۲، قم: مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، ۱۴۰۸ ق.

۴۷. هاشمی خویی، حبیب الله، منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة و تکملة منهاج البراعة (خوئی)، ج ۲۰، چاپ چهارم، تهران: مکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۰ ق.

مقالات و سایت ها

۴۸. حبیب الله طاهری، «مقاله نقش باورهای دینی در رفع نگرانی ها»، ساعت ۱۰ صبح،
<http://radio.irib.ir>، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵

۴۹. فراوری بصیرت، «مقاله راه درمان نفرت و تنفر چیست؟»، ۱۰ صبح، ۱۳۹۴/۱/۱۶،
<http://www.tebyan.net>

۵۰. «مقاله ۵ تکنیک برای درمان همیشگی کینه و نفرت»، ساعت ۱۰ صبح، ۱۳۹۳/۱۰/۱۵،
<http://www.tebyan.net>

۵۱. «مقاله آثار و پیامدهای کینه جویی و حقدا»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱،
۱۰ صبح، <http://www.samamos.com>

۵۲. «مقاله کینه»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، ۱۰ صبح، <http://www.wikiporsesh.ir>

۵۳. «مقاله بغض»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، ۱۰ صبح، <http://www.pajoohe.com>

۵۴. «مقاله راه درمان کینه چیست»، ۱۳۹۳/۱۰/۱۱، ۱۰ صبح،
<http://www.askdin.com>

۵۵. «مقاله عوامل و عواقب بغض و کینه»، به نقل از نشریه الکترونیکی پرسمان دانشجویی

اخلاق، ۱۳۹۳/۵/۱، ساعت ۲۰:۳۰، <http://akhlagh.porsemani.ir>.

۵۶. «مقاله چیستی حقد و درمان آن»، ساعت ۱۲، ۱۳۹۳/۱۰/۱۰،

<http://akhlagh.porsemani.ir>

۵۷. عماد صدرالدینی، «مقاله آثار ناهنجاری بغض و کینه»، روزنامه کیهان،

<http://www.maarefquran.org>

۵۸. «مقاله آزادی تفکر»، مجله حوزه، آذر و دی ۱۳۶۷، شماره ۲۹.

۵۹. حامده خادم جهرمی، «مقاله قرآن و اتحاد اسلامی»، مجله فرهنگ کوثر، پاییز ۱۳۸۷.

۶۰. شکيبا سادات جوهری، «مقاله پیآمدهای زیان بار کینه توزی»، مجله طوبی، ۱۳۸۷، ش

۲۷.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.