

آسیب و زیان؛ تنها ره‌آورد حسادت

فرد حسود نگاهی بدبینانه و غیرواقعی به اطراف خود دارد ...



فرد حسود نگاهی بدبینانه و غیرواقعی به اطراف خود دارد

آسیب و زیان؛ تنها ره‌آورد حسادت

حسد و حسادت به این معناست که شخصی خواستار برطرف شدن و رفع نعمت نزد دیگری باشد یعنی دلش بخواهد آرزو یا دعا و نفرین کند که نعمتی، ثروتی یا امکاناتی که فرد دیگری دارد از او سلب یا زایل شود؛ یعنی صرف طاقت نداشتن و تحمل نکردن دیدن نعمت و امکانات و دارایی برای دیگران حسد نامیده می‌شود.

اهمیت و محور اصلی حسادت، آرزو یا تلاش برای از دست رفتن نعمت شخص دیگر است؛ خواه به خودش برسد یا نه و خواه به صلاح دیگری باشد یا خیر. حال اگر بدون آرزوی سلب از دیگران، برای خودش نیز بخواهد، «غبطه» است؛ اگر تلاش کند بدون ضرر زدن به دیگران خودش را به آنها برساند «منافسه» است. همچنین احساس غمی نومیدانه که هنگام از دست دادن امتیازی یا موقع کسب نعمتی توسط دیگران برای انسان عارض می‌شود، «حسرت» نامیده می‌شود که از نشانه‌های حسد است.

مفهوم مقابل حسد، نصیحت و خیرخواهی است؛ یعنی خواستن دوام نعمت خداوند بر برادر مسلمان که صلاح او در آن است. این یکی از فضایل معروف است که آیات و روایات به آن اشاره کرده‌اند. امام محمد باقر(ع) به نقل از پیامبر(ص) می‌فرماید: هر یک از شما همان گونه که برای خود خیرخواهی می‌کند، باید برای برادرش خیرخواهی کند. معیار در نصیحت و خیرخواهی این است که آنچه را برای خود می‌خواهی، برای برادر خود نیز بخواهی و آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای او نیز نخواهی و نپسندی؛ ولی معیار در حسد این است که آنچه را برای خود نمی‌خواهی، برای او بخواهی و آنچه را برای خود می‌خواهی، برای او نخواهی.

نشانه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی حسادت

حسادت هم نشانه‌های رفتاری، هم عاطفی و هم شناختی دارد. نشانه‌های عاطفی حسادت آن است که فرد حسود همیشه نسبت به فرد یا افرادی که نسبت به او حسد می‌ورزند، تمایلات منفی دارد مثلاً فرض کنید از او نفرت دارد و از او خوشش نمی‌آید حتی حالت‌های خشم برای او ایجاد می‌شود و دوست دارد آن شخص را نبیند. این حالت‌های منفی به صورت پنهان و عاطفی در وجود شخص حسود به وجود می‌آید.

در بعد رفتاری شخص حسود در حدی که برای او مقدور باشد سعی می‌کند زمینه‌هایی را به وجود بیاورد که به آن فرد ضرر بزند. مثلاً فرض کنید از او بدگویی و غیبت می‌کند، اگر امکانش باشد حتی به او تهمت می‌زند و به دروغ درباره او صحبت می‌کند و چیزهای ناپسندی را به او نسبت می‌دهد. سعی می‌کند زمینه‌هایی را به وجود آورد که آن فرد دچار ناکامی شود و شکست بخورد. علائم شناختی حسادت این است که نوعی منفی‌نگری در وجود شخص حسود حاکم می‌شود که باعث می‌شود نتواند مسائل اطراف خود را بدرستی ارزیابی و تحلیل کند؛ به جای این که خوش بینی و واقع بینی داشته باشد دچار بدبینی می‌شود یعنی شناختش واقع‌گرایانه نیست بخصوص درباره فردی که درباره او حسادت می‌کند. فکر می‌کند حتی احساس می‌کند در وقایع ناخوش‌آیندی که برای خودش اتفاق می‌افتد، مقصر آن فردی است که نسبت به او حسادت می‌کند و اوست که می‌خواهد به او ضربه بزند. یعنی کم‌کم فکر می‌کند همان شناختی که خودش نسبت به دیگری دارد، آن فرد هم برای او همین احساس، شناخت و بدبینی را دارد.

حسد در قرآن

حسادت یکی از صفات منفی و ردایلی اخلاقی محسوب می‌شود و بصراحت در سوره فلق به آن اشاره شده است. یکی از آیات سوره فلق، شر بودن و پلید بودن عمل حسود را تصریح می‌کند و می‌فرماید: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» یعنی من از شر آدم حسود، وقتی می‌خواهد حسادت خود را اعمال کند و به کار ببرد به خدا پناه می‌برم. با تدبیر در این آیه مشخص می‌شود حسادت عمل پلیدی است که خداوند آن را مذمت می‌کند و می‌فرماید باید از شر این گونه افراد به خداوند پناه ببرید و در حقیقت حسادت را در ردیف اعمال شیطانی دیگر محسوب و قلمداد می‌کند.

یا آیه 54 سوره نساء «بلکه به مردم برای آنچه خدا از فضل خویش به آنان عطا کرده رشک می‌ورزند در حقیقت ما به خاندان ابراهیم کتاب و حکمت دادیم و به آنان ملکی بزرگ بخشیدیم» اشاره می‌کند به مواردی که افرادی که حسادت به نعمت نبوت پیامبر اکرم(ص) حسادت داشتند. یهودی‌ها و کفار که نمی‌توانستند این نعمت را تحمل کنند، حسادت می‌کردند و تحمل دیدن این نعمت الهی را برای پیامبر اسلام(ص) نداشتند. خداوند در آیه دیگر می‌فرماید: «بسیاری از اهل کتاب پس از این که حق برایشان آشکار شد از روی حسدی که در وجودشان بود آرزو می‌کردند که شما را بعد از ایمانتان کافر گردانند.» (بقره: 109) بعضی از مردم می‌خواهند شما را حتی از ایمانتان به سمت کفر برگردانند، ریشه روانی این مسئله این است که آنها حسد دارند و نمی‌توانند نعمت ایمان را در وجود افراد با ایمان ببینند.

حسد در روایات

حسادت در روایت اسلامی هم بسیار مذمت و در منابع اخلاق اسلامی هم یکی از رذایل اخلاقی شمرده شده است. در مجموع روایات اسلامی ما بیان می کند پیامدهای حسد برای فردی که حسود است بسیار ناپسند است و عواقب بسیار بدی دارد از جمله این که برای خودش ناکامی می آورد. «الحسود لا یسود» به معنای این است که حسود سیادت پیدا نمی کند و در کارش موفق نمی شود یا در روایت دیگری داریم که به میزانی که خود حسد به فرد حسود ضرر می زند و مانند آتشی به جان خودش می افتد، نسبت به فردی که به او حسادت می شود تأثیر ندارد. فرد حسود به اصطلاح «آب می شود» و از بین می رود و پلیدی های زیادی برایش به وجود می آید و موجب نفرت مردم از خودش می شود و.....

شیوه های درمان حسادت

در مجموع چند شیوه برای درمان حسادت بیان شده که به اجمال آنها را عرض می کنم؛ اولین شیوه این است که شخص حسود باید از نظر معرفتی و شناختی، شناخت خود را تغییر دهد و بداند که نعمت ها متعلق به خداست. نعمت و عزت و آبرو و موقعیت و مقام دست خداست و اگر خدا بخواهد به کسی نعمتی بدهد به او می دهد و اگر هم نخواهد، نمی دهد، کارهایی که ما انجام می دهیم بیشتر زمینه سازی است. ما هیچ وقت علت تامه و کامل و سبب ساز کامل نیستیم. هرچه در این زمینه معرفت بیشتری پیدا کنیم و باور و اعتقادات و توکل ما بیشتر شود و همه چیز را از طرف خدا بدانیم این زمینه ذهنی باعث می شود شناخت ما تغییر کند و اگر پست و مقامی به ما نرسید و به همکار دیگر ما رسید، به او حسادت نداشته باشیم، بدانیم که اگر بنا بود به من برسد خداوند زمینه هایش را برای من فراهم می کرد، حال که به فرد دیگری رسیده است خداوند خواسته که به او برسد. اگر این نگاه و شناخت را داشته باشیم نوع نگرش ما بسیار تغییر می کند. دوم این که پیامدهای حسادت را مطالعه کنیم؛ در آیات و روایات، داستان ها و کتاب های اخلاقی در این باره بحث شده است. یکی از بهترین کتاب ها «جامع السعادات» از ملامهدی نراقی است که با عنوان اخلاق اسلامی ترجمه شده است. این کتاب بحث مفصلی درباره حسد دارد. افرادی که علاقه مندند می توانند به این کتاب مراجعه و آن را مطالعه کنند. در کتاب «گناهان کبیره» مرحوم آیت الله دستغیب و نیز در کتاب های اخلاقی دیگر هم کم و بیش بحث هایی در این باره مطرح شده است. با بررسی پیامدها و آثار منفی حسد در زندگی فردی و خانوادگی، در مجموع به این نتیجه می رسیم که حسد جز ضرر برای فرد حسود چیز دیگری ندارد.

علاوه بر این فرد حسود برای از بین رفتن این حالت در خود باید در ابعاد رفتاری هم کار کند یعنی از جهت رفتاری بر ضد این نگاه خودش عمل کند یعنی مثلا اگر نسبت به شخصی حسد می ورزد و حسادت دارد که نعمتی یا موقعیتی برای او نباشد برعکس به او هدیه دهد، از او تعریف کند و.... این کار نوعی مبارزه نفسانی با حسدی است که در درون او وجود دارد و با این کار حسادت ضعیف تر می شود. این روند باید ادامه یابد تا بکلی حسادت از بین برود. دوم این که خود را تقویت کند مثلا فرض کنید اگر احساس می کند موقعیتی را در سازمان و محل کارش باید به او می دادند اما به دیگری دادند، بررسی یا حتی با مشاوره مشورت کند تا مشخص شود چه ضعف هایی در او هست. مثلا اگر در زمینه مهارت های ارتباطی ضعف دارد، سعی کند در برقراری ارتباط با دیگران (کلامی و غیرکلامی و خوب صحبت کردن) خود را تقویت کند یا اگر مهارت های مدیریتی در او پایین است سعی کند اطلاعات خود را بالا ببرد و با مطالعه کتاب های مدیریتی، خودش را تقویت کند تا زمینه های رشد او هم فراهم شده در نگاه ه چشمه ها، دنگان، حاذبه ها، بسا کند تا مهقعت ها، مناسب با، اه مها شده.

حجت الاسلام دکتر مسعود آذربایجانی / عضو هیات علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه