

بهترین روش برای درمان حسادت کدام است؟(1)

راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی - بخش اول...



شخص حسود باید بداند حسادت، پیامدهای بسیار تلخ و ناگواری برای دین و دنیای او دارد و برای دین و دنیای کسی که به او رشک می ورزد، نه تنها هیچ گونه زبانی ندارد، بلکه مفید هم می باشد.

چکیده‌ی از مسائل موجود در زندگی و روابط اجتماعی، پدیده حسدورزی یا حسادت است که مشکلات فراوانی را به بار آورده و به لحاظ اهمیتی که دارد، مورد توجه ویژه دین قرار گرفته است. در بین هیچ یک از رذایل، صفتی به اندازه حسد دارای پیامدهای منفی فردی، اجتماعی و معنوی نیست. مضراتی که برای حسادت در احادیث اسلامی و علوم تربیتی برشمرده شده است، ضرورت اقدام در جهت درمان این بیماری را نشان می دهند. ازاین رو، با توجه به اهمیت موضوع، هدف از پژوهش حاضر که به روش توصیفی - تحلیلی انجام گرفته، بررسی راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی می باشد. با توجه به علل، ریشه ها و زمینه های حسادت، مهم ترین نتایج به دست آمده بیانگر آن است که راه اصلی برای درمان حسادت، تقویت ایمان، رسیدن به شناخت صحیح از ویژگی ها و توانایی های مثبت خود و اصلاح نگرش ها با استفاده از راه کارهای مناسب فکری و عملی است. کلیدواژه ها: حسادت، درمان، اسلام، روان شناسی. **مقدمه‌ی** از رذایل اخلاقی که در طول تاریخ بشر آثار منفی فردی و اجتماعی داشته، مسئله حسادت است. حسادت ازجمله موضوعات اخلاقی است که ابعاد روان شناختی دارد. ازاین رو، بدون شک، برخورد منطقی با حسادت خود و دیگران، متوقف بر تحلیل روان شناختی این پدیده است. حسادت از موضوعاتی است که هم از منظر اخلاق و هم از منظر روان شناسی به آن توجه شده است. ولی می توان به این نکته اشاره کرد که شاید علمای دین و اخلاق کمتر به جنبه های روان شناختی این موضوع پرداخته اند و روان شناسان هم کمتر نگاهی به متون دینی آن داشته اند. آیات و روایات در مذمت حسد بسیار است و می توان گفت هر مفسده و ظمی در عالم اتفاق افتاده منشأ آن حسد بوده است. شیطان به آدم حسد برد و از درگاه خداوند رانده شد. پسر آدم به برادرش حسد برد و او را کشت. کفار به انبیا حسد بردند، دچار عذاب شدند. خلفای سه گانه به امیرالمؤمنین علی علیه السلام حسادت ورزیدند و این همه ظلم نمودند. امیرالمؤمنین علیه السلام در این زمینه می فرمایند: حسد مرضی است که مبتلای به آن آرامش ندارد (تمیمی آمدی، 1366، ج 1، ص 300). حسد بدترین امراض است؛ زیرا امراض صوری (بیماری های بدنی)، اگر در دنیا درک و ناراحتی دارند منشأ ثواب اخروی هستند و بقیه امراض معنوی هرچند باعث زیان و خسارت آخرتند، در دنیا ممکن است لذتی داشته باشند و اگر لذتی هم نداشته باشند چندان تعب و المی ندارند، برخلاف حسد که با وجود ضرر و زیان در آخرت، در دنیا هم لذتی برای فرد حسود به دنبال ندارد و او همیشه در غم و اندوه است. بنابراین، با توجه به آثار زیان بار حسادت و همچنین طبق فرمایش امیرالمؤمنین علیه السلام که فرموده اند: هرکس سزاوار است که از بیماری های دنیا درمان شود، چنان که درمندان درمان می شوند، و از شهوت ها و لذات دنیا پرهیز کند، چنان که بیمار پرهیز می کند (تمیمی آمدی، 1385، ج 4863، ص 239). یکی از مهم ترین گام ها برای تهذیب نفس و به دنبال آن رسیدن به آرامش و سلامت روان را می توان درمان این رذیلت اخلاقی دانست. در پژوهش های گذشته در مورد درمان حسادت به راه کارهایی همچون استفاده از عقل و تفکر و توجه به نتایج زیان بار حسادت پرداخته شده است (حاجی زاده، 1391). رمزی خالصی (1391) در پژوهشی با عنوان حسد از دیدگاه آیات و روایات، علاوه بر بررسی نکاتی درباره پیش گیری از حسادت، از ایمان به خداوند و راضی بودن به آنچه او برای بندگانش مقدر کرده است به عنوان راه کارهای درمان حسادت نام برده است. در پژوهش وصله (1386) نیز از زوال ایمان، زوال حسنت قلبی و بدنی به عنوان آثار سوء حسادت نام برده شده و راه کارهای درمان، به راه کارهای عمومی و عملی تقسیم شده است. صفورایی پاریزی (1389) نیز در پژوهشی تحت عنوان حسادت؛ زمینه های رشد و راه های جلوگیری از آن، تمرین برای ترتیب اثر ندادن به حسادت و رفتار بر ضد آن و همچنین ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت را به عنوان راه های درمان عملی حسادت بیان کرده است. ازاین رو، با توجه به اهمیت موضوع، هدف اصلی در تنظیم این پژوهش، بررسی راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی می باشد؛ با تأکید بر این نکته که پژوهش حاضر، به منظور پیوند زدن میان این دو حوزه طراحی و مورد بررسی قرار گرفته است. آنچه پیش از پرداختن به بحث درمان مهم و ضروری است، شناخت ریشه ها، زمینه ها و علل آن برای مقابله و درمان است. در علوم دینی و تربیتی، از ضعف فکری در نحوه امور و بدبینی به عنوان ریشه اصلی حسادت نام برده شده است. اگر کودک نسبت به نوزاد در دریافت محبت از سوی پدر و مادر حسادت می ورزد به دلیل آن است که احساس می کند ممکن نیست پدر و مادر هر دوی آنها را دوست داشته باشند. البته این مسئله در سال های اولیه رشد ناآگاهانه یا نیمه آگاهانه است، ولی در سال های بالاتر به دلیل آگاهی بیشتری که فرد نسبت به حالات خود پیدا می کند، با دید وسیع تری به امکانات موجود در جهان می نگرد؛ یعنی این بار، بدبینی و کج فکری هنگام حسادت به نظام عالم و خدای متعال تغییر جهت می دهد؛ فرد وسعت فضل الهی را انکار می کند و یا فکر می نماید خدا او را دوست نداشته که فلان نعمت را به او نداده است، به همین دلیل، در بعضی روایات، ریشه حسادت، کفر و انکار فضل الهی ذکر شده است. از نظر روان شناسان نیز احساس حقارت از عوامل روانی و تربیتی حسادت به شمار می آید. احساس حقارت منشأ بسیاری از اختلالات روانی از جمله خودنمایی، ریاکاری، تهمت و بسیاری دیگر از بیماری های روحی و روانی است. همچنین ضعف اعتماد به نفس یکی دیگر از مهم ترین عوامل حسادت است که در روان شناسی به آن اشاره می شود؛ زیرا افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند و نیازمند و وابسته به تأیید دیگران می باشند، سعی می کنند چهره کسانی را که در سطح بالاتری از آنها هستند خراب کنند و خود را بالاتر از آنها جلوه دهند (شولتز، 1378، ص 365). در این پژوهش با توجه به ریشه ها و عوامل حسادت، راه های درمان در دو بخش راه کارهای فکری و عملی مطرح می شوند. ازاین رو، در این مقاله به سؤالات زیر پاسخ داده خواهد شد: **سؤال اصلی: راه کارهای درمان حسادت از منظر اسلام و روان شناسی چیست؟ سؤال فرعی: بهترین روش برای درمان حسادت کدام است؟ مفهوم شناسی واژه حسادت** راغب اصفهانی در تعریف حسادت با توجه به کاربرد قرآنی آن می نویسد: حسد آرزوی زوال نعمت از کسی است که سزاوار داشتن آن نعمت است و شخص حسود علاوه بر آرزوی قلبی، چه بسا کوشش در زوال آن نعمت می کند (راغب اصفهانی، 1412ق، ص 118). در حقیقت، معنای حسادت، همین آرزوی نابودی نعمت دیگران است، خواه این نعمت به حسود برسد یا نرسد. **راه کارهای درمان حسادت 1. راه کارهای فکری** در فرهنگ اسلام، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام و کلمات دانشمندان اخلاق، برای جبران ضعف شناختی بزرگ سالان که منجر به حسادت می شود راه های متعددی وجود دارد. قرآن کریم فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان را متذکر شده و علل انحراف و بیماری، همچنین راه های تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان می دهد، که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی انسان ها تأثیر بسزایی دارد. علامه طباطبائی در این باره می نویسد: قرآن شفاست و شفا از مرض است (طباطبائی، 1374، ج 13، ص 250). پس معلوم می شود که دل ها بیماری هایی دارد که قرآن شفای آنهاست؛ پس انسان صحت روحی و معنوی دارد، همان گونه که صحت جسمی ظاهری دارد و هر کدام بیماری و داروی خاص دارند (مکارم شیرازی و همکاران، 1382، ج 12، ص 338). برخی مفسران در این باره گفته اند: بدون شک، بیماری های روحی و اخلاقی انسان، شباهت زیادی به بیماری جسمی او دارد. هر دو کشنده است، هر دو نیاز به طبیب و درمان و پرهیز دارد. هر دو گاهی سبب سرایت به دیگران می شود. آری، قرآن نسخه حیات بخش است، برای آنها که می خواهند با جهل و غرور و حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن نسخه شفابخشی است برای برطرف ساختن ضعف ها و زبونی ها و ترس های بی دلیل، اختلافات و پراکندگی ها، برای آنها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسلیم بی قید و شرط در برابر شهوت، رنج می برند. و تَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (اسراء: 82). در آیات متعددی، از قرآن به عنوان شفا یاد شده است؛ آن سان که گاه قرآن شفادهنده دل ها معرفی شده است. به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه هاست و رهنمودی برای گروندگان (به خدا) آمده است

(یونس: 82). واژه شفا در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات است. ازاین رو، شفا یافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است. بر همین پایه، مقصود از شفای قرآن نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به وسیله هدایت انجام می پذیرد. شفا در اصطلاح در مقابل بیماری ها، عیب ها و نقص ها به کار می رود. بنابراین، نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می دهد پاک سازی درون او از انواع بیماری های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حالش می شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در او جوانه می زند. و شفا در این آیه به پاک سازی و رحمت به بازسازی انسان اشاره دارد (راغب اصفهانی، 1412ق، ج 6، ص 459). قرآن دژ پولادینی است که هر کس به آن پناه ببرد از خطرات حملات حسود مصون خواهد ماند. آنجا که خداوند متعال در قرآن می فرماید: ای رسول ما بگو: وَمَنْ شَرَّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (فلق: 5)؛ به خدا پناه می برم از شرّ حسود بدخواه، آن گاه که حسد می ورزد. و اینکه ایمنی کامل از گزند حسود به وسیله پناه بردن به خدا محقق می شود؛ چراکه انسان در برابر بلاها و مشکلاتی که از دید و عقلش پنهان اند، قدرت چندانی ندارد و در چنین موقعیت هایی، عاجز و درمانده می گردد و چاره ای جز پناه بردن به خدا و استمداد از او ندارد (سروش، 1386، ص 150). با توجه به همه این توصیفات از قرآن و اینکه قرآن شفا دهنده دل هاست، از راه کارهای فکری می توان به عنوان اولین راه برای تأمین بهداشت روانی افراد نام برد که در ذیل به آنها اشاره می شود: 1-1. اصلاح معرفت و نگرش فرد: قرآن کریم انسان را به توحید فرامی خواند و او را از دوگانگی در شخصیت و دو چهرگی، (نفاق) باز می دارد (مانده: 3) و از این راه وحدت روان و بهداشت روانی انسان را تأمین می کند. پژوهش ها (حسینی کوهساری، 1389، ص 183) در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می دهد که اساسی ترین و مهم ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. وحدت روان با نظام ارزشی که بتواند به حیات معنا و هدف بدهد، مرتبط است. در بین نظام های ارزشی، مذهب، بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست. انسان دارای نیازها و انگیزه های متفاوت و متعارض در وجود خود است؛ از یک سو، به اموری علاقه دارد و از سویی دیگر، نیروی درونی به او می گوید که به این امور نزدیک نشود. انسان چگونه می تواند بین نیازهای خود تعادل برقرار نماید؟ انسانی که در دنیا بدون پشتوانه زندگی کند، دایم در اضطراب و ناراحتی به سر می برد. روان شناسان معتقدند اضطراب دلیل اصلی بیماری های روانی می باشد. مکاتب روان شناسی، هدف اصلی روان درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس می دانند. با تدبیر در آیات قرآن، متوجه می شویم که رهایی از اضطراب و رسیدن به آرامش رفتن به سوی خداوند است. توحید؛ یعنی اعتقاد به اینکه خداوند واحد، این جهان را آفریده، قادر و مالک و حکیم و تدبیرکننده است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می دهد از روی حکمت و دلیل است (انعام: 18). پس هر کس با این اعتقاد و نگرش رو به جلو برود، هیچ گاه دچار شک و تردید و اضطراب نخواهد شد که چرا – مثلاً خداوند فلان نعمت را به دیگری داده و به من نداده است، باید بدانم و ببینم که مصلحتی در کار بوده که خداوند از آن آگاه است و با چنین طرز تفکری، هیچ وقت دچار حسادت نخواهد شد (نجاتی، 1367، ص 367). 1-2. تقویت ایمان به خداوند و اولیای او: اگر از ضعف ایمان به عنوان یکی از اساسی ترین علت ها و ریشه های رشد حسادت نام ببریم، پس تقویت ایمان می تواند از مهم ترین راه های درمان حسادت به شمار بیاید. ایمان به خداوند، از عوامل مهم بهداشت و سلامت روان نیز به شمار می رود. اگر ایمان نباشد، در نتیجه، سلامت روان انسان را رذایل اخلاقی همچون حسد تهدید خواهد کرد. ایمان به خدا از بهترین سرمایه های انسانی است که اگر در زندگی انسان ها تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است. بدون ایمان و رابطه مستحکم با خداوند، نمی توان انتظار درمان از طریق اصلاح معرفت و نگرش را عقلانی و منطقی دانست. از سوی دیگر، ایمان به خداوند، روشنی دل را در پی دارد؛ در چنین حالتی است که سراسر وجود مؤمن خیرخواهی و انسان دوستی می شود و دیگر جایی برای لکه های تاریک حسادت در قلب او به جا نمی ماند. وقتی انسان ایمان به خداوند داشته باشد و رحمت و سخاوت پروردگار و اولیایش را درک کند، از لطف خداوند به بندگان ذره ای ناراحت نمی شود، بلکه به هنگام دعا نیز می گوید: الجار ثم الدار (مجلسی، 1395ق، ج 90، ص 388)، اول همسایه و سپس خودم. حتی تا آنجا پیش می رود که دیگر از خدا جز خدا نمی خواهد و اهمیتی به خواسته های دنیوی اش نمی دهد، چه رسد به آنکه برایش حسادت بورزد. ایمان به خدا مس وجود آدمی را به طلای ناب تبدیل می کند، ایمان و محبت خدا و اولیای او رذایل اخلاقی را از وجود ما پاک خواهند نمود. اگر انسان بتواند ایمان و تقوای خود را تقویت کند و رابطه اش را با اولیای خداوند استوارتر کند بر تمام مشکلات روحی و روانی پیروز خواهد شد. و این همان چیزی است که بسیاری از روان شناسان غربی به دلیل کفرشان از آن غافلند و در نتیجه، نه تنها نمی توانند مشکلی از مشکلات انسان معاصر را رفع کنند، بلکه هر روز بر مشکلات او می افزایند (پهلوان، 1383، ص 87). امیرالمؤمنین علی علیه السلام به اهمیت یاد خدا در اصلاح قلب و پاک سازی آن در بیماری های روانی اشاره می کنند و می فرمایند: اساس و پایه اصلاح قلب، مشغول داشتن آن به یاد خداوند است (تمیمی آمدی، 1385، ج 1، ص 198). نیز می فرمایند: کسی که تقوای قلب داشته باشد، حسادت وارد قلبش نمی شود؛ چراکه حسادت و تقوا با هم جمع نمی شود. آن حضرت همچنین راه درمان و جلوگیری از حسادت را تقوای قلب معرفی می کنند (همان، ص 591). 1-3. توجه به رحمت و حکمت های خدای متعال: ازآنجا که عدم آگاهی نسبت به حکمت های خداوند می تواند عاملی برای مبتلا شدن به بیماری حسد باشد، در نتیجه، برای درمان باید به رحمت و حکمت خداوند متعال توجه نمود. توجه به گستردگی نعمت ها و این تغذوا یُعْمَتُ الله لا تحسوها (ابراهیم: 34) و نیز حکمت خدای متعال، که هر کاری را از روی حکمت انجام می دهد، می تواند چاره بدبینی در حسود باشد. محدودیت هایی که در بهره مندی از نعمت های الهی وجود دارد نیز به دلیل حکمت هایی است که خداوند در اداره این عالم به کار گرفته است. توجه به این دو مطلب زمینه را برای قناعت و راضی بودن فرد به آنچه از امکانات برایش فراهم شده آماده می کند و او را از حسادت نسبت به نعمت هایی که در دست دیگران است، باز می دارد. وقتی انسان بداند و معتقد باشد که همه آنچه را که خداوند به بندگان می دهد، براساس عدالت و مصلحت است و انسان می تواند با تلاش، لطف و عنایت خداوند را به دست آورد؛ چنین فردی همه چیز را از آن خداوند می داند و قدرت او را آن قدر زیاد می داند که معتقد است اگر پروردگار هستی بخواهد، می تواند همه چیزهایی که بندگانش از او می خواهند به آنها بدهد، بدون اینکه ذره ای از منبع لایزال الهی کم شود. چنین تفکراتی، در درمان حسادت بسیار کارساز است. حسود چون فضل و قدرت خداوند را نمی شناسد، رسیدن نعمتی به خود را در از بین رفتن نعمت دیگری می داند. اگر فرد عظمت خداوند را درک کند و عاقل و باایمان باشد چنین نگرشی را ندارد (صفورایی پاریزی، 1389). نگرش بعدی، نگرش به تفاوت های موجود در جهان آفرینش است. قرآن کریم برای فلسفه تفاوت های موجود در جهان می فرماید: وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرًا (زخرف: 32)؛ و برخی از آنان را از (نظر) درجات بالاتر از بعضی (دیگر) قرار داده ایم تا بعضی از آنها بعضی (دیگر) را در خدمت گیرند. خداوند تفاوت ها را لازمه جهان آفرینش می داند؛ چراکه همین تفاوت ها باعث رفع احتیاجات می شود. مثلاً، یک نانو به مهندس و مهندس به نانو نیاز دارد و اگر کسی این آموزه ها را بداند، در کنار آموزه هایی همچون وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (نجم: 39) و وَاسْتَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ (نساء: 32) نه تنها دلیلی برای حسادت در خود نمی بیند، بلکه سعی می کند با کار و کوشش و توکل، نعمت های خداوند را به دست بیاورد، در صورت محرومیت از آن ناراحت نشود و به زندگی خود با امید ادامه دهد (طباطبایی بروجردی، 1410ق، ج 22، ص 130). 1-4. شناخت توانایی ها و استعداد های مثبت خود: طبق آنچه در علوم اخلاق و روان شناسی آمده است (یستانی، 1375، ص 249)، از دست دادن اعتماد به نفس خود و احساس حقارت می تواند باعث حسادت شود. ازاین رو، یکی از اصول مهم بهداشت روانی و جلوگیری از حسادت، شناسایی استعدادها، قابلیت ها و نیازمندی های خودمان است. حسود باید به جای اینکه نعمت های دیگران را آرزو کند و به آنها حسادت ورزد، ویژگی های مثبت خود را بشناسد و بداند که هر کسی با تلاش و کوشش خود، برخی از این نعمت ها را به دست آورده و او هم می تواند با تلاش و پشتکار چیزهایی را که می خواهد به دست آورد و به جای حسادت و کینه توزی، توانایی هایش را بهبود بخشد. امیرالمؤمنین علیه السلام در این زمینه می فرمایند: ارزش هر کس، به مقدار همت اوست (نهج البلاغه، 1379، ج 44)؛ زیرا کسی که استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد، برای حل مشکلاتش در انتظار دیگران نمی نشیند، بلکه با همت عالی و اراده آهنین، وارد میدان می شود و تا به هدف نرسد، دست از کوشش و فعالیت بر نمی دارد. همچنین امام سجاد علیه السلام می فرماید: تمام خوبی ها در این خصلت جمع است که انسان به دیگران چشم طمع نداشته باشد (کلینی، 1365، ج 2، ص 148). اینجاست که دیگر نه تنها احساس حقارتی نخواهد داشت و به دیگران حسادت نمی ورزد، بلکه عزت نفس و اعتماد به نفس او نیز بالا خواهد رفت، که این خود تأمین کننده بهداشت روانی فرد در همه مراحل زندگی خواهد بود (سروش، 1386، ص 140). 1-5. افزایش روحیه قناعت و رضایت مندی: در تعالیم آسمانی به اعتدال و قناعت در زندگی سفارش زیادی شده است. رفاه و آسایش واقعی آدمی در مصرف بی رویه نیست، بلکه در بی نیازی و وابسته نبودن به دیگران است. اگر انسان خود را از تعلقات دنیوی آزاد کند، راحت تر زندگی خواهد کرد، برخی فکر می کنند با داشتن مسکن مجلل، مرکب مدرن و بسیاری چیزهای دیگر، بی نیاز می شوند. امام صادق علیه السلام به حرمان بن اعین فرمود: ای حرمان، به آنچه خدا روزی ات کرده قناعت کن و نگاهت جز به مال خودت نباشد و چیزی را که بدان نمی رسی آرزو نکن؛ زیرا آنکه قناعت پیشه کند سیر شود و کسی که قناعت نکند سیر نگردد. آسایش و راحتی از آثار قناعت می باشد (ابن شعبه حرانی، 1404ق، ص 304). امیرالمؤمنین علیه

السلام می فرماید: هر کس به اندازه نیاز بسنده کند، آسایش و راحتی منظم دارد(کلینی، 1365، ج 8، ص 19). بسیاری از حسادت ها به سبب همین افزون طلبی های بشر می باشد. اگر انسان به درجه ای برسد که از نعمت های خودش در زندگی احساس رضایت داشته باشد، نعمت های دیگران در نظرش کوچک می آیند. امیرالمؤمنین علیه السلام در این زمینه می فرماید: مَنْ رَضِيَ بِحَالِهِ لَمْ يَغْتَوِزْهُ الْخَسَدُ (لیثی واسطی، 1376، ص 454)؛ کسی که به وضعیت خود راضی باشد، گرفتار حسادت نمی شود. تعقل و تفکر در زندگی، موجب قناعت می شود. شخص قانع دنیا را فانی می داند و به آن دل نمی بندد و در نتیجه، به داشته های دیگران حسادت نمی کند، زیرا ریشه همه مفاسد این عالم، محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است. در قرآن، حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: وَ مَا الْخَيَوةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (حدید: 20). دلبستگی به دنیا، زندگی را تباه و دل ها را مضطرب و بی قرار می سازد و بعکس، دل نیستن به دنیا و قانع بودن به قدر کفایت، در زندگی مایه رهایی از بسیاری از غم ها و اندوه ها و اضطراب ها و نگرانی هاست که این غم ها و اندوه ها، خود علی دارد که شایع ترین آنها، ناراحتی از داشته ها و نعمت های دیگران می باشد. ازاین رو، بی اعتنا بودن به دنیا و اندوخته های دیگران، یکی از عوامل سلامت روان و پیش گیری از بیماری های روانی است و این به معنای استفاده نکردن از مواهب الهی در این عالم نیست (طاهری، 1386، ص 5). 1- توجه به ضررهای حسادت: شخص حسود باید بداند حسادت، پیامدهای بسیار تلخ و ناگواری برای دین و دنیای او دارد و برای دین و دنیای کسی که به او رشک می ورزد، نه تنها هیچ گونه زیانی ندارد، بلکه مفید هم می باشد. برای مثال، امام صادق علیه السلام می فرماید: حسود پیش از آنکه به فردی که به او حسادت می کند ضرر بزند، به خود ضرر می زند؛ مانند شیطان که به خاطر حسادتش برای خود لعنت و برای آدم علیه السلام برگزیدگی و هدایت و تعالی به سمت حقایق به جای گذاشت. پس بهتر است به تو حسادت کنند، نه اینکه حسود باشی؛ زیرا ترازوی اعمال حسود به همان اندازه که ترازوی اعمال محسود سنگین است، همیشه سبک است (مصباح الشریعه، 1400ق، ب 51، ص 285). هنگامی که فرد از روی بصیرت به این موضوع توجه کند، از حسادت دوری می گیرند. همان گونه که بیان شد، حسد، باعث رنج و اندوه فراگیر و طولانی می شود؛ زیرا حسود با دیدن نعمت هایی که خدا به بندگان عطا کرده، معذب و ناراحت می شود و از هر بلایی که از آنها رفع شود دلگیر می گردد؛ پس همواره ناراحت است. بنابراین، بایسته است حسود به پیامدهای کار خود و عذاب شدیدی بیندیشد که در آخرت نیز برای او در نظر گرفته شده است (مجلسی، 1395ق، ج 73، ص 255). امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: احْتَرِسُوا مِنْ سُوْرَةِ الْجَمْدِ وَالْحَقْدِ وَالْقَضْبِ وَالْخَسَدِ وَأَعِدُّوا لِكُلِّ شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ عِدَّةً تُجَاهِدُونَهُ بِهَا مِنَ الْفِكْرِ فِي الْعَاقِبَةِ وَ مَتَّعَ الرَّذِيْلَةَ وَطَلَبَ الْقُضِيْلَةَ (تمیمی آمدی، 1385، ص 300)؛ خود را از دست بخل و کینه و غضب و حسد در امان دارید و برای مبارزه با هریک از این امور وسیله ای آماده سازید؛ از جمله تفکر در عواقب بد این صفات و راه درمان و طلب فضیلت از این راه. بنابراین، باید این نکته را که حسد جز زیان حاسد چیزی دربر ندارد درک کند. حسد نه تنها زیانی برای محسود ندارد، بلکه به نفع اوست؛ زیرا که حسادت دیگران نوعا موجب غیبت او یا تهمت به او می گردد و حتی گاه به مراحلی بالاتر می رسد و این کار موجب از بین رفتن گناهان او و به دوش کشیده شدن آنها توسط حسادت کننده می گردد. انسان خردمند هیچ گاه ضرر خود را نمی خواهد و چه ضرری از حسادت بالاتر؟ 1- داشتن روحیه توکل: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جبرئیل پرسید: توکل چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: فهمیدن این مطلب که مخلوقات نه می توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می توانند چیزی را از انسان منع نمایند. ازاین رو، انسان از خلق و مردم مأیوس می گردد و اگر بنده اینچنین شد، برای غیر خدا کار نمی کند و به کسی غیر خدا امید ندارد و از غیر خدا نمی ترسد و در احدی غیر خدا طمع نمی کند و این است معنای توکل. کسی که به خداوند توکل و تکیه دارد، می داند خداوندی که امور عالم به دست اوست، خیر و خوبی را برای بنده اش می خواهد، اگرچه آن امر (خواسته خداوند) در ظاهر و در نظر او خوب نباشد. پس انسان آگاه و متوکل هر گاه نعمتی را در دست بنده ای دیگر می بیند و خودش احتمالا آن نعمت را ندارد، می داند و می فهمد که به خیر و صلاح او نبوده که خداوند آن نعمت را به او نداده است. خداوند که مصلحت بنده اش را بهتر از خودش می داند، اگر بخواهد به او نیز بهتر و کامل تر از آن نعمت را خواهد داد. در نتیجه، با آسایش خاطر و آرامش روان و با آنچه خداوند به او داده زندگی خواهد کرد و ذره ای به دلش غم راه نخواهد داد که چرا فلان نعمت را فلان شخص دارد و من ندارم. شخص متوکل و متقی می داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات، به جای اضطراب، ترس و دلهره و به جای پیمودن راه های انحرافی، تنها باید وظیفه خود را انجام دهد؛ زیرا رزق و روزی هر کس به دست خداست و هیچ کس نمی تواند ذره ای در این امر دخالت کند. خداوند در قرآن می فرماید: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ (طلاق: 3)؛ کسی که به خداوند توکل نماید، خداوند امرش را کفایت می کند. شخص متوکل ترس و اضطراب کمتری دارد و با آرامش زندگی می کند، توکل روح و اراده انسان را تقویت می کند و در نتیجه، فرد، با تلاش و کوشش بیشتر سعی می کند در زندگی به آنچه که می خواهد برسد و چشمش به دست دیگران نمی باشد و از تنبلی و متوقع بودن از دیگران نیز بی نیاز خواهد شد (صادقیان، 1386، ص 52). منابع: 1- البلاغه، 1379، ترجمه محمد دشتی، قم، امیرالمؤمنین علیه السلام، صحیفه سجادیه، 1376، ترجمه سیدعلینقی فیض الاسلام، چ ششم، تهران، فیض الاسلام، مصباح الشریعه، 1400ق، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات. ابن شعبه حرانی، حسن بن محمد، 1404ق، تحف العقول، چ دوم، قم، جامعه مدرسین. الهی، بهرام، 1383، طب روح، چ هفتم، تهران، جیحون. بستانی، محمود، 1375، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هوشیم، چ دوم، مشهد، آستان قدس رضوی. پهلوان، حمید، 1383، حسادت، زمینه های رشد و راه های جلوگیری، تهران، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، 1366، تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد درایتی، قم، مکتب الاعلام، ____، 1385، غرالحکم و دررالکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، چ چهارم، قم، امام عصر (عج). حاجی زاده، معصومه، 1391، حسد از دیدگاه قرآن و سنت، آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی آن، پایان نامه حوزه علمیه خراسان واحد قوچان. حسینی کوهساری، سیداسحاق، 1389، نگاهی قرآنی به فشار روانی، چ پنجم، تهران، کانون اندیشه جوان. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، 1412ق، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، لبنان، دارالعلم. رمزی خالصی، ملیحه، 1391، حسد از دیدگاه آیات و روایات، پایان نامه کارشناسی ارشد، حوزه علمیه خراسان واحد مشهد. سروش، محمدعلی، 1386، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چ دوم، قم، دارالحديث. شولتز، دوان، 1378، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کرمی و همکاران، چ دوم، تهران، ارسباران. صادقیان، احمد، 1386، قرآن و بهداشت روان، تهران، پژوهش های تفسیر و علوم قرآن. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، 1389، حسادت، زمینه های رشد و جلوگیری از آن، معرفت، ش 38، ص 54-49. طاهری، حبیب الله، 1386، نقش دین در بهداشت روان، پژوهش های فقهی، ش 3، ص 22-25. طباطبائی، سیدمحمدحسین، 1374، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین. طباطبائی بروجردی، سیدحسین 1410ق، جامع احادیث الشیعه، قم، الطباطبائی البروجردی. فیض کاشانی، ملامحسن، 1372، راه روشن (ترجمه کتاب المحجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد، آستان قدس رضوی. کلینی، محمد بن یعقوب، 1365، الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه. گورینه، بناتریس و اگنس روسو، 1385، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، چ دوم، تهران، جیحون. لیثی واسطی، علی بن محمد، 1376، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحديث. متقی هندی، حسام الدین، 1425ق، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه. مجلسی، محمدباقر، 1395ق، بحارالانوار، ترجمه محمدباقر کمره ای، قم، دارالحديث. مطهری، مرتضی، 1373، اسلام و نیازهای زمان (2)، چ نهم، تهران، صدرا. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، 1382، تفسیر نمونه، چ بیست و یکم، تهران، دارالکتب الاسلامیه. موسوی خمینی، سیدروح الله، 1378، صحیفه نور، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی. نجاتی، محمدعثمان، 1367، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی. نجاریان، بتول، 1392، بررسی آثار حسادت بر سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات و راه های درمان آن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه معارف قرآن و عترت. نراقی، ملااحمد، 1384، معراج السعاده، تصحیح رضا مرندی، چ پنجم، تهران، دهقان. وصله، مهناز، 1377، حسد در قرآن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران واحد شمال. شهاب الدین ذوقفاری: استادیار کلام و فلسفه دانشگاه معارف قرآن و عترت علیهم السلام. بتول نجاریان: دانشجوی کارشناسی ارشد معارف نهج البلاغه دانشگاه معارف قرآن و عترت علیهم السلام. زکیه نجاریان: کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه کاشان. معرفت

- سال بیست و سوم - شماره 205