

بهترین روش برای درمان حسادت کدام است؟(2)

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



راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی - بخش دوم و پایانی
راهکارهای عملی بیماری حسادت

حسادت در حقیقت، اعتراض به عدالت و حکمت خداوند است. این اعتراض به دلیل عدم آگاهی نسبت به حکمتی است که در تفاوت های موجود در بین انسان ها نهفته است. خبرگزاری فارس: راهکارهای عملی بیماری حسادت

8-1. توجه به معاد و نگاه مثبت به مرگ: مرگ نابودی نیست، بلکه دروازه ورود انسان به جهان دیگر است. بر اساس این بینش، مرگ برای مؤمنان آسودگی خاطر و راحتی از مشکلات دنیا را به دنبال دارد؛ زیرا با مرگ به ملاقات پروردگارشان خواهند رسید (زمر: 42؛ سجده، 11). یکی از محوری ترین راه کارهای مقابله با فشار روانی در قرآن، ایجاد دید مثبت نسبت به مرگ است (توبه: 52). گاهی اوقات انسان ها در دنیا به دنبال، امنیت، آرامش و آسایش مطلق هستند، در صورتی که اینها در دنیا به صورت مطلق وجود ندارد. اگر انسان ها به این آگاهی برسند، یعنی متوجه این امر مهم باشند که اگر با سعی و تلاش، باز هم به چیزی که می خواهند نرسیدند، این باعث محرومیت در آنها نخواهد شد و به صورت مطلق تمام آن چیزهایی را که دیگران دارند طلب نخواهند کرد که با نرسیدن به آنها، دچار غم و غصه شوند. اگر انسان با این اعتقاد زندگی کند که آسایش و آرامش واقعی، قابل دسترسی در جهان دیگر است و نعمت فراوان یا ثروت زیاد نمی تواند برای او آرامش آور باشد، بدون اضطراب و دغدغه جمع آوری ثروت، زندگی خواهد کرد. دارایی و ثروت اگرچه در رشد و تعالی انسان مهم است، ولی اگر در زندگی هدف قرار گیرد، مایه سقوط انسان می شود. در نتیجه، رفاه واقعی را در بی نیازی و عدم وابستگی به مال و دیگران می داند (حسینی کوهساری، 1389، ص 190).

شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی شود، پس هیچ گاه آرزوی زوال نعمت های دیگران را نخواهد داشت. او می داند که پس از مرگ، زندگی دیگری در پیش دارد و آنجا به بسیاری از خواسته ها و آرزوهای مناسب خود دست می یابد. پس اگر در این دنیا به خواسته هایش نرسید، دچار غم و حسرت و اندوه نخواهد شد. قرآن می فرماید: *وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ* (عنکبوت: 64)؛ در آخرت حیات باقیه، زندگانی جاوید و سعادت ابدی است. انسانی که دارای تفکر و نگرش الهی است، با توجه به معاد و نعمت ها و درجات والایی که پرهیزگاران در قیامت و آخرت دارند، چشم و دل از متاع دنیا بازمی دارد. قرآن خطاب به پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: *لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعَتْهُ أَزْوَاجًا مَّتَّعَهُمُ زُخْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِيَفْتَنَهُمْ فَيَهْوُوا رِزْقًا رَّيْكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ* (طه: 131)؛ اگر زنان و مردانی از آنها را از یک زندگی خوش بهره مند ساخته ایم، تو به آنها منگر. این برای آن است که امتحانشان کنیم. رزق پروردگارت بهتر و پایدارتر است. چنین فردی دیگر چشم به امکانات و برخورداری های این و آن نخواهد دوخت و عمر خود را بر سر این غصه گزاف نخواهد گذاشت. به قول حافظ: نقد عمرت ببر و غصه دنیا به گزاف گر شب و روز در این قصه مشکل باشی گرچه راهی است پر از بیم زما تا بر دوست رفتن آسان بود ار واقف منزل باشی 9-1. هدفمند دانستن زندگی: انسان در زندگی نیازمند هدف و معناست. انسان بی هدف که زندگی را بی معنا می داند، در برابر مشکلات روحی و جسمی مقاومت خود را از دست می دهد و به زودی از پای درمی آید و گاهی حتی به بن بست می رسد و خودکشی می کند. قرآن کریم برای آن دسته از انسان ها که هدف زندگی را در لابه لای حیات مادی و زودگذر دنیا جست وجو می کنند و لذت بردن، تجمل پرستی، افزون طلبی در اموال، چشم و هم چشمی، حسادت، هوس رانی و به دست آوردن قدرت را هدف نهایی زندگی می پندارند، می فرماید: بدانید زندگی دنیا تنها بازی، سرگرمی و تفاخر، تجمل پرستی در میان شما و افزون طلبی در اموال و فرزندان است (حدید: 20).

به این ترتیب، غفلت، سرگرمی، تفاخر، حسادت و غیره مسائلی هستند که می تواند انسان را به خود سرگرم و از مسائل جدی دور سازد. ازاین رو، اگر دنیا در نگرش آدمی، عرصه رقابت برای رشد و تعالی تلقی شود، انسان به فراتر از زیست طبیعی روی آورده و به خودش اجازه نمی دهد تا برای رسیدن به لذت های طبیعی، دامن نفس خویش را به گناه آلوده کند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: نفس خود را از هرگونه پستی باز دار، هرچند تو را به اهداف رساند؛ زیرا نمی توانی به اندازه آبرویی که از دست می دهی بهایی به دست آوری (نهج البلاغه، 1379، ن 31، ص 86 و 87). انسان حسود شاید در پرتو زندگی دنیوی به اهدافش برسد، ولی هدف اصلی در زندگی را فراموش کرده و به بیراهه خواهد رفت. اما انسانی که در پرتو

آموزه های وحی الهی پرورش یافته است، جهان آفرینش را عبث و بیهوده و بی هدف نمی داند. مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ (احقاف: 3). نه تنها زندگی انسان را بی هدف و بی معنا نمی بیند، بلکه می داند که جهان مبدأ و منتها و هدفی دارد و آن خدای بزرگ است؛ ازاین رو، در راه او و برای او تلاش می کند تا به ملاقات او برسد. يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ (انشقاق: 6). و برای این اهداف و در راه عشق هرگونه بلایی را به کام جان می نوشد و تحمل می کند. انسانی که این گونه فکر می کند، فقط خوراک و پوشاک در زندگی برایش هدف نیست، بلکه هدف اصلی چیز دیگری می باشد. زندگی می کند و زندگی را دوست دارد، برای هدف مهم تر و رسیدن به زندگی بهتر، از نعمت هایی که خداوند در زندگی به او داده به نحو احسن استفاده و شکرگزاری می کند و نگران نعمت هایی که خدا به هر دلیلی به او نداده، نخواهد بود و به خاطر آنها غصه نمی خورد. شخصی با چنین تفکری سعی می کند با عزم و اراده ای قوی از توانایی ها و استعدادهای خودش بهره ببرد. فردی که در زندگی هدف دارد، حتی سعی می کند دیگران را هم برای رسیدن به خوش بختی در زندگی یاری برساند و با خوشحالی آنها خوشحال شود و از غم و رنج آنها غمگین شود (نجاریان، 1392، ص 123).

10-1. جایگزین های مناسب: یکی دیگر از سرچشمه های حسادت، حس کمال جویی است که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده است. کمال جویی باعث پیشرفت بشر می شود و این خواسته فطری اوست. ما نباید این خواسته انسان را به بهانه درمان حسادت، به تعلیق درآوریم؛ چون با این کار، انسان را از پیمودن مسیر کمال بازداشته ایم، بلکه باید این جاده نادرست حسادت را به سوی راه درست و حق (غبطه و رقابت سالم) هدایت کنیم؛ چراکه انسان در غبطه برخلاف حسادت، تمنای زوال نعمت از دیگران را ندارد، بلکه مثل آن را برای خودش می خواهد. ازاین رو، اسلام غبطه را از صفات مؤمنان دانسته و آن را ستوده است؛ زیرا علاوه بر نداشتن کراهت حسادت، نشانه امید به خداوند و خوش بینی به جهان است. این راهکار، علاوه بر اینکه مشکل حسادت را رفع می کند، باعث می شود با تلاش زیاد و با اخلاق و ایمان برای جلوگیری از رقابت به حسادت، در کارهایمان (مادی، معنوی) پیشرفت کنیم. به همین دلیل است که ائمه اطهار علیهم السلام در کنار نهی از حسادت، امر به غبطه کرده اند. امام صادق علیه السلام می فرمایند: إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغِيظُ وَ لَا يَحْسَدُ وَ الْمُتَافِقُ يَحْسَدُ وَ لَا يَغِيظُ (کلبی، 1365، ج 2، ص 306)؛ همانا مؤمن غبطه می ورزد نه حسادت و منافق حسادت می ورزد نه غبطه.

11-1. اهمیت قابل شدن برای داشته های زندگی مان: وقتی در زندگی با افرادی مواجه می شوید که شرایط و امکانات بهتری دارند، بلافاصله به کسانی بیندیشید که موقعیت پایین تری از شما دارند. به این ترتیب، به یاد خواهید آورد که اگرچه به برخی از خواسته های خود نرسیده اید، اما هنوز از بیشتر مردم جهان خوشبخت ترید. توجه به نعمت های فراوانی که خداوند، به هریک از ما داده است و توجه به آنچه که حسود به صورت بالفعل دارد می تواند راه عملی دیگری برای مبارزه با حسادت باشد. همین که فرد محاسبه کند من نعمت های زیادی دارم که دیگران ندارند و می توانم با تلاش و به کارگیری توان خود، بیش از این هم به دست آورم، او را کمک می کند تا ریشه حسادت را درون خود بخشکاند. در این زمینه، قرآن کریم می فرماید: وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (ضحی: 11)؛ و نعمت های پروردگارت را بازگو کن. درواقع، ما بسیاری از چیزهایی که به طور طبیعی داریم یا به دست آورده ایم نادیده می گیریم و فراموش می کنیم؛ چیزهایی نظیر ایمان، سلامتی، امنیت، خانواده خوب و سالم، تحصیلات مناسب، دوستان خوب، شغل مناسب، همکار خوب، حداقل امکانات زندگی و... (نجاریان، 1392، ص 128).

12-1. پذیرفتن عدم وجود کمال مطلق در زندگی: این واقعیت را بپذیرید که کمال مطلق در زندگی وجود ندارد. زندگی مجموعه ای از موضوعات مختلف است؛ خوب و بد. اگر کسی دارای امکاناتی است که شما ندارید، شما نیز در عوض امتیازاتی دارید که دیگران ندارند. بسیاری از افراد که در درس مشخصی قوی هستند و نمره بالایی می گیرند، ممکن است در درس دیگری ضعیف یا معمولی باشند. همه ما نقاط قوت و ضعفی داریم که قابل تأمل است. هریک از ما امکانات و موقعیت های خانوادگی، مالی، شغلی و تحصیلی ویژه ای داریم که ممکن است در مقایسه با دیگری در وضعیتی بالاتر یا پایین تر قرار بگیریم. بنابراین، به آنچه خود داریم و آنچه دیگران دارند نگرش کلی داشته باشیم و حاصل جمع را ببینیم، نه فقط یکی از موارد را، آن گاه متوجه خواهیم شد که در دنیا کمال مطلق وجود ندارد (مطهری، 1373، ج 2، ص 256).

13-1. داشتن نگاه واقع بینانه نسبت به موقعیت دیگران: یکی از اشتباه های رایج افراد حسود این است که تصور می کنند دیگران به آسانی و بدون هیچ زحمت و دغدغه ای به موقعیت فعلی رسیده اند. در واقع، مردم در ازای چیزهایی که به دست می آورند، ممکن است چیزهایی را از دست بدهند؛ بنابراین، هر فرد براساس اولویت ها و اهداف خود، بهایی برای رسیدن به این هدف ها می پردازد. برای مثال، وقتی می بینید فردی به تحصیلات عالی، شغل مناسب یا امکانات مالی گسترده دست یافته، مطمئن باشید که با سخت کوشی به این امکانات رسیده است، اکنون او در جایی قرار دارد که شما در حسرت آن هستید، اما معلوم نیست که خود او از موقعیتش کاملاً راضی باشد، پشت سر هریک از ما تجربیاتی قرار دارد که در نوع خود ارزنده و قابل تأمل است (نجاریان، 1392، ص 129).

مواردی که در بالا ذکر شد شاید مهم ترین راه های فکری و شناختی برای درمان حسادت بودند. اما مهم تر از درمان شناختی، درمان عملی حسادت است که مکمل و کامل کننده درمان فکری می باشد. اگر انسان به این مرحله از تفکر برسد که حسادت

باعث ضرر دنیوی و اخروی می شود و او را دچار غم و غصه می کند و بداند که نعمت های خداوند به واسطه حسد او، از دیگران قطع نخواهد شد و آگاه باشد که حسد او نه ضرر دنیوی به محسود می رساند نه دینی؛ زیرا هرچه خداوند برای بندگان خود مقدر فرموده است، از عزت و نعمت و کمال و حیات، مدتی برای آن قرار داده و اگر جن و انس با هم جمع شوند که دقیقه ای آن را کم یا زیاد کنند نمی توانند و بداند که اگر با حسدِ حاسد، نعمت از دیگران زایل می شد، دیگر نعمتی در عالم برای کسی باقی نمی ماند؛ زیرا هیچ کس نیست که برای او حاسدی نباشد، می تواند قدم های ابتدایی را برای درمان خود بردارد. پس هر انسان مبتلا به این رذیلت اخلاقی باید سعی در برطرف کردن صفت حسد از خود نماید (نراقی، 1384، ص 448).

با وجود اینکه ریشه حسادت فکری است، ولی کسی که به حسادت مبتلا شده غیر از رسیدگی به جنبه های فکری و شناختی، باید به آثار بدی که حسادت به وجود آورده است، مانند نفرت و کینه، به مبارزه برخیزد و این تنها با اندیشه اصلاح نمی گردد، بلکه باید از نظر عملی هم روش هایی را برای از بین بردن آثار نامطلوب حسادت به کار بندد.

2. راه کارهای عملی

2-1. مبارزه منفی: عالمان اخلاق این راهکار را درمان عملی حسادت می دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز و ظاهر کردن حسادت، جلوگیری کند، به فرد مورد حسادت محبت کند و از نعمت ها و خوشی های او خوشحال شده و خود را خوشحال نشان دهد. اگر بر شخص تکبر می کرده، بر او تواضع کند، اگر از او بدگویی می کرده، در مجالس، زبان خود را به مدح او باز کند و اگر بر شخص مورد حسادت ترش رویی و درشت گویی می کرده، با او خوش رو و خوش زبان باشد و اگر حسد باعث می شده که احسان و بخشش را از او منع کند، سعی کند به او احسان نماید و در آشکار و پنهان برای او طلب خیر و نعمت بیشتری کند. البته حتما این حرکات و رفتارها باید با اصلاح نگرش و تقویت ایمان انجام شود تا خدای نکرده به بیماری خطرناک ریا و نفاق دچار نشود. امام صادق علیه السلام می فرمایند: سه چیز است که نبی و کمتر از نبی، از آن نجات نمی یابد: تفکر درباره وسوسه در خلق، فال بد زدن، و حسد، جز اینکه مؤمن طبق حسدش عمل نمی کند (کلینی، 1365، ج 8، ص 108).

نکته ای که اینجا مهم و قابل ذکر است، داشتن پشتکار می باشد. تنها با تکرار در عمل به یک اصل اخلاقی و داشتن پشتکار لازم است که می توان آن را در مایه روحی خود تثبیت کرده و به صورت یک طبیعت ثانویه درآورد. تکرار یک عمل به تدریج تبدیل به یک عادت می شود و ادامه عادت تبدیل به ملکه و صفت درونی می گردد. پس با یک بار وادار کردن خود به محبت نسبت به فرد مورد حسادت و یا با یک بار خودداری از بدگویی از او نمی توانیم بر این احساس مسلط شویم و بارها باید خود را وادار به آن کار کنیم و این تغییر و معالجه یک شبه انجام نمی شود، بلکه درمان حرکتی تدریجی می باشد (الهی، 1383).

امام خمینی قدس سره در این زمینه می فرماید: علاوه بر علاج علمی که شمه ای از آن ذکر شد، علاج عملی نیز از برای این رذیله فضیحه است و آنچنان است که با تکلف اظهار محبت کنی با محسود و ترتیب آثار آن را دهی، و

مقصودت از آن علاج مرض باطنی باشد. نفس تو را دعوت می کند که او را اذیت کن، توهین کن، دشمنی داشته باش، مفساد او را به تو عرضه می دارد، تو به خلاف میل نفس به او ترحم کن و تجلیل نما، زبان را به ذکر خیر او وادار کن، نیکویی های او را بر خود و بر دیگران عرضه دار، صفات جمیله او را خاطرنشان خود کن. گرچه اینها که می کنی در اول امر با تکلف است، از روی مجاز و غیرواقع است، لیکن چون مقصود اصلاح نفس و برطرف کردن این نقص و رذیله است، بالاخره به حقیقت نزدیک می شود. کم کم تکلف کم می شود و نفس عادی می شود و واقعیت پیدا می کند (موسوی خمینی، 1378، ص 113).

2-2. ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت: این روشی است که قرآن کریم به صورت کلی برای رفع کینه ها در روابط بین افراد، پیشنهاد می کند. وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَ لَا السَّیِّئَةُ اِذْفَعْ بِالَّتِی هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِی بَیْنَكَ وَ بَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَاَنَّهُ وَلِیٌّ حَمِیمٌ (فصلت: 34)؛ هرگز نیکی و بدی یکسان نیستند. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است. وقتی حسود رفتار خود را اصلاح کند، طرف مقابل این مسئله را درک خواهد کرد و دلش نسبت به او نرم می گردد و زمینه روانی مناسبی برای محبت و دوستی فراهم می شود (سروش، 1386، ص 128).

واکنش طبیعی فرد مورد حسادت در این هنگام، نیکی و احسان خواهد بود. بدین سان، حسود نیز به سمت احسان و نیکی تمایل پیدا می کند و زمینه توافق قلبی و برطرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می گردد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: حَیَاؤُهُ یَعْلُو شَهْوَتَهُ وَ وَدُّهُ یَعْلُو حَسَدَهُ (کلینی، 1365، ج 2، ص 230)؛ حیای مؤمن بر شهوتش غلبه دارد و دوستی او بر حسدش غالب است. در برابر بدگویی های دیگران درباره فرد مورد حسادت مقاومت کنید و اجازه ندهید دیگران درباره افراد به بدگویی و بدبینی روی آورند. بدین وسیله، زمینه بروز حسادت و نگرش منفی به دیگران در ذهن از میان خواهد رفت (فیض کاشانی، 1372، ج 5، ص 342).

2-3. متعهد شدن به نیازهای واقعی خود، نه نیازهای دیگران: حسادت، افراد را به انجام کارهایی وادار می کند که نیاز درونی خودشان نیست. هر انسانی منحصر به فرد است و نیازها و آرزوهای خود را دارد، اما بیشتر ما وقتی به دیگران حسادت می ورزیم از نیازهای منحصر به فرد خود غافل می شویم. مثلاً، هرگاه یکی از افراد خانواده یا دوستان در رشته پزشکی مشغول به تحصیل می شود ما نیز به شدت به تحصیل در این رشته متمایل می شویم، درحالی که وقتی خوب به نیازها و علایق خود می نگریم، شاید نه تنها علاقه ای به این رشته نداشته باشیم، بلکه حتی به خاطر برخی مسائل از آن متنفر نیز باشیم. بنابراین، وقتی نسبت به موضوعی احساس حسادت می کنید، ابتدا از خود بپرسید: آیا واقعا می خواهم در این موقعیت باشم؟ موقعیت خود را با همه جزئیات خوب و بدش مجسم کنید و پس از ارزیابی، چنانچه واقعا بدان علاقه مند بودید و هدفی دست یافتنی و ممکن به نظر می رسید، آن را به صورت یک هدف شخصی در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن گام بردارید؛ در غیر این صورت، انرژی خود را صرف کار دیگری کنید (نجاریان، 1392، ص 127).

2-4. شناسایی نوع تفکر و ویژگی های شخصیتی افراد غیرحسود: با اندکی تأمل، فهرستی از افرادی تهیه کنید که به طور واقعی از موقعیت های شما خوشحال می شوند. حالا سعی کنید منطقی را که باعث می شود این افراد از خوشحالی شما خوشحال شوند درک کنید، ویژگی شخصیتی آنها را بشناسید و شیوه تفکر آنها را درباره خودتان کشف کنید، این افراد چه ویژگی ها و چه طرز تفکر خاصی دارند؟ آیا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؟ آیا واقع نگر هستند؟ آیا نسبت به نیازهای خود آگاهند؟ آیا به قدرت و حکمت خدا ایمان کافی دارند؟ آیا قلبا دیگران را دوست دارند و برایشان آرزوی خوش بختی دارند؟ درباره این سؤالات فکر کنید و بیندیشید که آنها چگونه به این آرامش و لذت نوع دوستی دست یافته اند (همان).

2-5. تلقین به خود: منظور، تغییر نحوه تفکر است و اینکه در ابتدا در مبارزه علیه توجیهات و بهانه های نفس اماره خود را از نظر فکری و ذهنی مجاب کنیم که حسادت چیز بیهوده ای است و به تدریج به حقیقت همه چیز واقف شویم. همه داشته هایمان را ببینیم: آیا حاضرم جایم را با او عوض کنم؟ به ارزش ها بیندیشیم: ارزش واقعی شیء مورد علاقه من چقدر است؟ در مورد عدالت و استحقاق تعمق کنیم. سپس با یادآوری منظم اینکه عدالت خدا مطلق بوده و کاملاً در این دنیا برقرار است، ریشه احساس بی عدالتی را در خود از بین ببریم. چطور باور کنم خدایی که عادل و خیرخواه است، مرا از چیزی که حقم بوده یا برایم لازم بوده محروم کرده باشد؟ (گورینه و روسو، 1385، ص 67).

2-6. استغفار: رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: سه چیز است که امت من همیشه دارند: سوء ظن، حسد و فال بد (راه خلاصی از آنها، این است: هنگامی که سوءظن داشتی، تحقیق نکن و هنگامی که حسادت ورزیدی، استغفار کن و هنگامی که فال بد زدی، از آن بگذر، و به آن ترتیب اثر نده (متقی هندی، 1425ق، ج 16، ص 27).

2-7. دعا: دعا یعنی تضرع و زاری به درگاه پروردگار، خواستن از او که این بیماری پلید را شفا عنایت فرماید. اگر مسلمانی به خدا پناه برد، خداوند او را ناامید نخواهد کرد. دعا کردن و خدا را خواندن، از توفیقات بزرگ و روزنه نجات می باشد. در دعایی امام سجاد علیه السلام می فرمایند: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسَدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ، وَحَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعْمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَحَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِثْلَكَ وَحَدِّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ (صحیفه سجادیه، دعای 22، ص 152)؛ بار خدایا، بر محمد و آل او درود فرست، و سینه ام را از حسد، تهی گردان تا به هیچ کس از آفریدگانت بر چیزی از احسانت رشک نبرم، و تا آنکه نعمتی از نعمت هایت را در دین یا دنیا یا تن درستی یا پرهیزگاری یا گشایش یا آسایش بر هیچ یک از خلق تو نبینم، جز آنکه بهتر از آن را به وسیله تو و از جانب تو، که تنهایی و شریک نداری، برای خود آرزو نمایم (سروش، 1386، ص 129).

در اینجا لازم است گفته شود هر آنچه موجب تقویت ایمان در قلب انسان می شود، در خلاصی انسان از حسد مفید است؛ مانند: نماز، روزه و قرائت قرآن. به طور کلی، آنچه که انسان را به معنویات نزدیک کند و از مادیات دور کند، داروی درمان حسد خواهد بود.

نتیجه گیری

حسادت یکی از بیماریهای روحی و صفات رذیله اخلاقی است که گاهی انسان در زندگی به آن مبتلا می شود. کسانی که به فکر چاره جویی برای درمان رذایل اخلاقی خود نیستند، زندگی را در همین چند روز دنیا خلاصه کرده و به آن می پردازند و این کار باعث نرسیدن انسان به سرمنزل مقصود خواهد شد و حسادت یکی از همین صفات است.

حسادت در حقیقت، اعتراض به عدالت و حکمت خداوند است. این اعتراض به دلیل عدم آگاهی نسبت به حکمتی است که در تفاوت های موجود در بین انسان ها نهفته است. یقین انسان به این موضوع که مدیریت جهان در دست خدای حکیم و علیم

است که بدون حکمت او برگ از درخت فرو نمی افتد، او را به باور خواهد رساند که نعمت دادن خداوند به انسان ها نیز بی حکمت نخواهد بود. بنابراین، از وجود نعمت هایی که در دست دیگران است دچار رنج حسادت نخواهد نشد. از این رو، تقویت ایمان و یقین به خداوند می تواند یکی از اصلی ترین راه های درمان این صفت ناپسند باشد. از سوی دیگر، هر فرد پس از تقویت ایمان و یقین به نعمت ها و حکمت های خداوند متعال، با شناخت توانایی ها و موهبت هایی که خداوند در نهاد او قرار داده، می تواند آنها را تقویت نموده و به موقعیت هایی که دوست دارد، دست یابد. از آنجاکه بسیاری از خودخواهی ها به سبب افزون طلبی بشر است، افزایش روحیه قناعت در انسان ها می تواند راه حل فکری مؤثر دیگری برای درمان حسادت به شمار آید. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: هر کس به اندازه نیاز بسنده کند، آسایش و راحتی منظم دارد. دلبستگی به دنیا دل ها را مضطرب و نگران می سازد که عامل بسیاری از این نگرانی ها و ناراحتی ها به خاطر مشاهده نعمت ها در دست دیگران می باشد. همچنین توجه به ضررهای حسادت، عامل بسیار مهم در درمان حسادت به شمار می آید. وقتی افراد بدانند که حسادت بجز ضرر رساندن به دین و دنیا، برای آنها هیچ سودی نخواهد داشت، از حسادت دوری می گیرند. عامل مهم دیگر داشتن روحیه توکل است. شخص متوکل می داند که هنگام گرفتار شدن و مشکلات، به جای اضطراب و ترس و به جای کشیدن به راه های انحرافی، تنها باید به وظیفه خودش عمل کند؛ زیرا رزق و روزی هر کس به دست خداوند می باشد. توجه به معاد و نگاه مثبت به مرگ هم می تواند از جمله عوامل مهم فکری در درمان بیماری حسادت باشد؛ به این صورت که اگر انسان با این اعتقاد زندگی کند، رسیدن به آسایش و آرامش واقعی را در جهان دیگر ممکن می داند و متوجه خواهد بود که ثروت زیاد برای او ایجاد آرامش نخواهد کرد و به مقدار نیازش در پی آن خواهد رفت. عامل مؤثر دیگر، وجود جایگزین های مناسب است. یکی از سرچشمه های حسادت، حس کمال جویی است که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده است. بهترین درمان برای جلوگیری از اثرات زیان بار و منفی این حس، فراخواندن افراد به غبطه و رقابت سالم است؛ همان کاری که ائمه اطهار علیهم السلام در کنار نهی از حسادت امر به غبطه کرده اند. امام صادق علیه السلام می فرمایند: همانا مؤمن غبطه می ورزد نه حسادت.

مهم تر از درمان شناختی، درمان عملی می باشد که مکمل و کامل کننده درمان حسادت است. از جمله راه کارهای درمان عملی حسادت می توان به مبارزه منفی و جلوگیری از ابراز و ظاهر کردن حسادت و محبت به فرد مورد حسادت ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و محسود و نیکی و احسان به او؛ متعهد شدن به نیازهای واقعی خود و دوری گزیدن از پیروی کورکورانه از هدف هایی که علاقه ها و نیازهای ما نیستند؛ اهمیت قایل شدن برای داشته های زندگی؛ پذیرش عدم وجود کمال مطلق در زندگی و داشتن نگرش کلی به نقاط قوت و ضعفی که در زندگی هر فردی وجود دارد؛ داشتن نگاه واقع بینانه نسبت به موقعیت دیگران؛ شناسایی نوع تفکر و ویژگی های شخصیتی افرادی که علاوه بر نداشتن حسادت، از خوشحالی دیگران خوشحال می شوند؛ تلقین به خود و تغییر نحوه تفکر خود از نظر فکری و ذهنی؛ استغفار و دعا اشاره داشت. نکته مهم در پایان این مطلب اینکه اقشار مختلف در جامعه اعم از والدین، مربیان، مدیران و مسئولان و محققان و کارشناسان امور تربیتی و اخلاقی می توانند با عملکرد بجا و ایفای نقش درست خود در پیش گیری و درمان این بیماری روحی گام های درست و مؤثری برداشته و افراد جامعه را از مبتلا شدن به این رذیله اخلاقی نجات بخشند.

منابع

نهج 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 حرّانی، 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 غررالحکم 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، محمدمهدی، 1389، حسادت، زمینه های رشد و جلوگیری از آن، معرفت، ش 38، ص 49-54.
- طاهری، حبیب الله، 1386، نقش دین در بهداشت روان، پژوهش های فقهی، ش 3، ص 5-22.
- 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، محمدبن یعقوب، 1365، الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گورینه، بئاتریس 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، تصحيح رضا مرندي، چ پنجم، تهران، دهقان.
وصله، مهناز، 1377، حسد در قرآن، پايان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران واحد شمال.

شهاب الدين ذوفقاري: استاديار كلام و فلسفه دانشگاه معارف قرآن و عترت عليهم السلام.
بتول نجاريان: دانشجوي کارشناسی ارشد معارف نهج البلاغه دانشگاه معارف قرآن و عترت عليهم السلام.
زکيه نجاريان: کارشناس ارشد روان شناسی تربيتی دانشگاه کاشان.
معرفت - سال بيست و سوم - شماره 205 - دی 1393.