

تحلیل روش قرآن کریم در درمان حسد

سید محمدحسن علم‌الهدی*

چکیده

یکی از مخرب‌ترین امراض نفسانی انسان رذیلت حسد است. حسادت این پتانسیل را دارد که مقام عبودیت و بندگی انسان را نابود کند همچنان‌که با موجودی به نام ابلیس چنین کرد. در مکتب اسلام، یکی از اهداف تربیتی قرآن کریم به اقتضا فرمایش الهی «وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ» درمان بیماری‌های نفسانی انسان است. قرآن کریم حول محور توحید و عبودیت الگویی از درمانگری نفس در بیماری‌هایی همچون حسد را ارائه می‌دهد. معرفت‌افزایی، الگوسازی در قالب داستان و تمثیل، وعده بهشت و جهنم، تعوذ، تغییر اراده، راهکارهای عملیاتی همچون خیرخواهی نسبت به دیگران و ابتلا از جمله روش‌های درمانگری حسد در نظام اخلاقی قرآن است که حول محور عبودیت و توحید ارائه می‌شود. در این مقاله برآنیم مدل و الگوی قرآنی در درمان حسد را با رویکردی تحلیلی بررسی کنیم و از این‌گذر به الگوی روشمند و بدیعی از درمانگری با محوریت عبودیت و توحید در مقایسه با مکاتب دیگر برسیم.

واژگان کلیدی

درمان نفس، درمان حسد، حسد، قرآن، عبودیت، معرفت‌افزایی، اراده، الگو.

طرح مسئله

مکاتب مختلف عرفانی و غیرعرفانی در زمینه درمان بیماری‌های نفس، طرح‌ها و ایده‌های خاصی ارائه داده‌اند و هر کدام با شیوه‌های مختلف، پیروان خود را به سلامتی نفس و درمان رذایل آن وعده می‌دهند.

*. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب.

alamolhoda@tums.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱/۲۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۰/۱۵

در هند باستان از مکاتبی مانند آیین ودا، برهمن، جین و بودا تا مکاتب جدید هندویی مانند یوگا، سایی بابا و دالایی لاما ادعای تأثیرگذاری مثبت در نفس را دارند. مکاتب دیگر مانند عرفان‌های آمریکایی تا مکاتب فراعلم و فراروان‌شناسی مانند مدیتیشن و هیپنوتیزم، هریک درباره سلامت نفس از بیماری طرح‌هایی ارائه نموده‌اند.

قرآن کریم با استفاده از واژه «بیماری» برای نابسامانی اعتقادی و شخصیتی مانند نفاق^۱ پیروان خود را به بیماری نفس توجه داده، تلاش برای درمان و نجات خود را طلب می‌کند. قرآن از جهت اینکه معالجات امراض قلبی است، برای مؤمنین «شفا» و به لحاظ اینکه صحت و استقامت نفسانی می‌آورد، «رحمت» است. براساس آیه ۸۲ سوره اسراء قرآن شفا و رحمت و اصلاح‌کننده کسی است که خود نفسی اصلاح‌طلب داشته باشد، وگرنه همین قرآن نسبت به ستمکاران خسارت و زیان است و اینکه قرآن را شفا نامیده، با در نظر داشتن اینکه شفا باید حتماً مسبوق به مرضی باشد، خود افاده می‌کند که دل‌های بشر احوال و کیفیاتی دارد که اگر قرآن را با آن احوال مقایسه کنیم، خواهیم دید که نسبتی همچون یک داروی معالجات با مرض دارد و این معنا از اینکه دین حق را فطری دانسته نیز استفاده می‌شود؛ زیرا همان‌طور که آدمی از اولین روز پیدایش خود دارای بنیه‌ای بود که در صورت نبودن موانع و قبل از آنکه احوالی منافی و آثاری مغایر پیدا شود، آن بنیه او را به صورت دو پا و مستقیم درمی‌آورد و همه افراد انسان به همین حالت به دنیا می‌آمدند و با دو پا و استقامت قامت در پی اطوار زندگی می‌شدند، همچنین از نظر خلقت اصلی دارای عقائد حقه‌ای درباره مبدأ و معاد و فروع آن دو است؛ چه از اصول معارف و چه از پایه‌های اخلاق پسندیده و مناسب با آن عقاید که در نتیجه داشتن آن فطرت و غریزه، اعمال و احوالی از او سر می‌زند که با آن ملکات مناسب است.

پس انسان همان‌طور که سلامتی و ناسلامتی جسمی دارد، سلامتی و ناسلامتی روحی هم دارد و همان‌طور که اختلال در نظام جسمی او باعث بروز مرض‌های جسمی می‌شود، اختلال در نظام روح او نیز باعث ابتلا به مرض‌های روحی می‌شود و همان‌طور که برای مرض‌های جسمی‌اش دواپی است، مرض‌های روحی او نیز دواپی خواهد داشت. همچنان که خدای سبحان در میان مؤمنین، گروهی را چنین معرفی می‌کند که در دل‌هایشان مرض دارند و این مرض غیر از کفر و نفاق است که صریح هستند: «لَئِنْ لَمْ يَنْتَهِ الْمُنافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْمُرْجِفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِيَنَّكَ بِهِمْ» (احزاب / ۶۰) و «وَلَيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا». (مدثر / ۳۱) اینکه قرآن کریم آن را

۱. وَ مِنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَ بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ مَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ * يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ مَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَ مَا يَشْعُرُونَ * فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ. (بقره (۲): ۱۰ - ۸)

مرض خوانده، قطعاً چیزی است که ثبات قلب و استقامت نفس را مختل می‌سازد؛ از قبیل شک و ریب که هم آدمی را در باطن دچار اضطراب و تزلزل نموده، به سوی باطل و پیروی هوا متمایل می‌سازد و هم با ایمان - البته با نازل‌ترین درجه آن - منافات نداشته، عموم مردم بالیمان نیز دچار آن هستند و خود یکی از نواقص و نسبت به مراتب عالی ایمان، شرک شمرده می‌شود: «وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلَّا وَهُمْ مُشْرِكُونَ» (یوسف / ۱۰۶) و «فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا». (نساء / ۶۵)

قرآن کریم با حجت‌های قاطع و براهین ساطع خود، انواع شک و تردیدها و شبهاتی را که در راه عقاید حق و معارف حقیقی مطرح می‌شود، از بین می‌برد و با مواظب شافی خود و داستان‌های آموزنده و عبرت‌انگیز و مثل‌های دلنشین و وعده و وعید و انذار و تبشیر و احکام و شرایع‌اش، با تمامی آفات و عاهات دل‌ها مبارزه نموده، همه را ریشه‌کن می‌سازد، بدین جهت خداوند قرآن را شفای دل مؤمنین نامیده است. بنابر آنچه گذشت، معنای آیه «وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء / ۸۲) این است که ما چیزی بر تو نازل می‌کنیم که مرض‌های قلب‌ها را از بین برده، حالت صحت و استقامت اصلی را به آنها باز می‌گرداند. پس آن را از نعمت سعادت و کرامت برخوردار می‌سازد. (طباطبایی، ۱۳۸۰: ۱۳ / ۲۵۵ - ۲۵۲)

یکی از امراض روحی انسان حسادت است. حسادت یک رذیلت اخلاقی و منشأ بسیاری از رذایل اخلاقی دیگر است. در روایتی تأمل‌برانگیز از رسول خدا ﷺ روایت شده است که فرمودند: «نزدیک است که حسد از قضا و قدر الهی سبقت بگیرد». (ابن‌بابویه، ۱۳۷۸: ۲ / ۱۳۰) علامه طباطبایی در تفسیر این روایت معتقد است این تعبیر کنایه از شدت تأثیر حسد است، نه اینکه می‌تواند سبقت بگیرد؛ چون تأثیر حسد هم خود از قضا و قدر الهی است. (طباطبایی، ۱۳۸۰: ۲۰ / ۶۸۵) با توجه به روش درمانگری قرآن و اهمیت رفع رذیلتی مثل حسد در این مقاله برآنیم تا روش درمانگری قرآن در خصوص حسادت را تحلیل کنیم. پس سؤال اصلی این پژوهش آن است که روش درمانگری حسد از منظر قرآن کریم چیست؟ روش تبیین مسئله نیز کتابخانه‌ای و اسنادی است. در ادامه، برخی مفاهیم کلیدی این بحث را تبیین می‌کنیم.

مفهوم‌شناسی

در ادامه بحث به برخی مفاهیم کلیدی این تحقیق و سپس به ارائه الگوی قرآنی درمان حسد می‌پردازیم:

یک. حسد

علمای اخلاق می‌گویند: حسد آن است که انسان بخواهد نعمتی را که خداوند به دیگری داده، از او بگیرد. به بیانی دیگر، حسود کسی است که چشم دیدن نعمت و آسایش دیگران را ندارد و اگر آنها به

نعمتی برسند، ناراحت و غمگین و اگر به مصیبتی دچار شوند، شادمان می‌شود. (نراقی، ۱۳۷۸: ۲۲۶)

صفت حسد با غبطه و منافسه تفاوت دارد. غبطه و منافسه صفتی در انسان است که شخص نمی‌خواهد نعمتهایی که خداوند به دیگران داده، از میان برود؛ بلکه دوست دارد همان نعمتها را او نیز داشته باشد؛ بنابراین حسد از صفتهای رذیله است؛ اما غبطه و منافسه نه تنها مذموم و ناپسند نیست، در برخی موارد ممدوح نیز هست. در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم:

مؤمن غبطه می‌برد، ولی حسد نمی‌ورزد. منافق حسد می‌ورزد و غبطه نمی‌برد.
(کلینی، ۱۳۶۳: ۲ / ۳۰۷)

برخی دانشمندان اخلاق برای حسد مراتبی ذکر کرده‌اند. از جمله ملا احمد نراقی برای حسد چهار مرتبه بیان می‌کند: مرتبه اول که از همه بدتر است، این است که شخص حسود دوست دارد نعمتی که در اختیار دیگری است، از میان برود؛ هرچند هیچ سودی به خود او نرسد. مرتبه دوم آن است که دوست دارد نعمت دیگری زایل شود تا خود او آن را به دست آورد. این مرتبه از حسد نیز صفتی ناپسند و حرام است. مرتبه سوم آن است که او دوست دارد نعمتی را که دیگری دارد، داشته باشد؛ اما بدان سبب که توانایی به دست آوردن آن را ندارد، دوست دارد نعمتی که در اختیار دیگری است نیز از میان برود و اگر خود او توان از میان بردن نعمت محسود را داشته باشد، آن را از میان می‌برد. مرتبه چهارم مانند مرتبه سوم است؛ با این تفاوت که اگر او توانایی نابود کردن نعمت محسود را داشته باشد، آن را از میان نمی‌برد. همه این مراتب حرام و ناپسند هستند، هرچند شدت رذالت و حرمت در مراتب پایین‌تر کمتر است. (نراقی، ۱۳۷۸: ۲۲۹)

حسد آثار سوئی دارد و آدمی را به رفتارهای ناپسند وامی‌دارد. علت کشته شدن هابیل، حسادت برادرش به او بود. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴: ۴ / ۳۵۰) همچنین آنچه موجب شد برادران یوسف او را به چاه اندازند، حسادت آنان به او بود؛ زیرا یعقوب وی را بیش از دیگر فرزندان دوست داشت. (همان: ۳۲۱ / ۹) در سخنان پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام از بین بردن آرامش، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۲۹۹) تحلیل بردن بدن و نابود کردن آن، (همان) از بین بردن ارزش اعمال نیکو (همان: ۳۰۱) و نابود کردن دین و ایمان (کلینی، ۱۳۶۳: ۲ / ۳۰۷) از آثار حسد شمرده شده است. حسد همان‌گونه که امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: درختی است که میوه‌ای جز بدبختی دنیا و آخرت ندارد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۲۹۹) از این رو بر هر مؤمنی است که برای پاک کردن قلب خود از این صفت بکوشد.

دو. عبودیت

«توحید» ریشه درخت اسلام و روح همه آموزه‌های قرآن است. از این رو مهم‌ترین مبنای تربیت اخلاقی

را «توحید» می‌داند. علامه طباطبائی شجره طیبه‌ای را که قرآن از آن نام می‌برد که اصل آن ثابت و فرع آن در آسمان است، همان توحید می‌داند که فروع آن، اخلاق، اعتقادات و احکام می‌باشد. (طباطبائی، ۱۳۸۰: ۱ / ۶۲) بنابراین از نظر ایشان، مهم‌ترین مبنای قرآن در تربیت اخلاقی همان توحید است. ایشان توحید را این‌گونه معرفی می‌کند:

توحید در اسلام آن است که معتقد باشیم خداوند ربّ همه اشیا است و هیچ ربّی جز او نیست، در همه جهات تسلیم او بوده و حقّ ربوبیت او را ادا کنیم. بدین شکل که خشوع قلبی جز برای او نداشته باشیم و اعمالمان را جز برای او انجام ندهیم و دستورات او را بزرگ و عظیم بدانیم. (طباطبائی، ۱۳۸۰: ۱ / ۵)

انسانی که معتقد است کارگردان اصلی جهان تنها خداوند است و نیازمندی‌های او، تنها با تدبیر خداوند سر و سامان خواهد گرفت، دست نیاز به‌سوی دیگران دراز نخواهد کرد و در مقابل مشکلات، بی‌تابی و کم‌صبری نخواهد داشت؛ زیرا او می‌داند که خداوند تنها ربّ او نیست، ربّ همه جهان است و امور را به بهترین شیوه هدایت خواهد کرد:

خداوند سبحان، مالک حقیقی انسان و هر آنچه به او تملیک کرده، می‌باشد؛ چراکه انسان هرچه دارد، خدا به او داده و مالک او، قلب او و تمام اموال اوست. لذا خدا به او، به نفع و ضررش، مرگ و حیاتش، کمال و سعادت یا شقاوتش، اسباب مورد نیاز سعادتش، از خود او آگاه‌تر است. دل‌ها به دست اوست و هر که را بخواهد، به طرف آن برمی‌گرداند. تنها اوست که می‌تواند در هر حال، قلب انسان را به بهترین حالت برگرداند. انسان هیچ مطلبی را از او نمی‌تواند مخفی کند؛ چون خدا از انسان به قلبش نزدیک‌تر است. (همان: ۹ / ۵۰ - ۴۶) ... وقتی انسان بداند خود و سایر موجودات، ملک خداوند هستند، بنابراین نه اندوه می‌خورد و نه می‌ترسد از آنکه ضرری ببیند؛ بلکه تسلیم محض خدا می‌شود. آری خداوند «ربّ العالمین» است؛ یعنی عوالم گوناگون هستی تحت تدبیر و پرورش او قرار دارد. (همان: ۱۰ / ۹۰)

مسئله چنین نگرشی درباره توحید، اساس تفکر انسان را دگرگون ساخته، ریشه رذایل اخلاقی را در او می‌خشکاند؛ همان‌گونه که مهم‌ترین انگیزه رعایت اخلاق را برای رسیدن به همه خیرات در انسان زنده می‌کند. احتجاج قرآن کریم بر توحید عبودی آن است که تنها کسی سزاوار پرستش و خضوع و اطاعت است که خالق انسان و پرورش‌دهنده استعدادها، مالک مرگ و حیات و نفع و ضرر او باشد. بندگی را می‌توان روح لازم برای کالبد صفات و رفتارهای اخلاقی دانست که منجر به تحقق اخلاق در صورت عالی بودن می‌شود و آن را از سطح امر و نهی‌های خشک فراتر می‌برد و به آن عمق و جان

تازه‌ای می‌دهد. انسان پرورش‌یافته در مکتب بندگی و حرکت‌کننده در گردونه عبودیت، ایمانی روشن، بینشی عمیق و باوری دقیق خواهد داشت و فضایل و ملکات اخلاقی در جان او ریشه می‌دواند. بندگی در اخلاق همان عبودیت در صراط هدایت به توحید است که باعث می‌شود انسان رابطه وجودی‌اش با خدای متعال را درست بیابد و علم حضوری‌اش را به او قوت بخشد. احساس حضور همیشگی در برابر پروردگار، تواضعی همیشگی، مراقبتی دائمی و حیایی پرنیرو ایجاد می‌کند که همانند یک صافی، بنده را در پنهان و آشکار از عیب‌ها و آلودگی‌ها بازمی‌دارد و رفتارهایش را از سر بندگی و دل‌بستگی به پروردگار، ارزشمند می‌سازد. انسان با پذیرش عبودیت، ولایت الهی را در همه ساحت‌ها و زمان‌ها پذیرا می‌شود و در اثر آن، هواهای نفسانی و بخش حیوانی وجود خود را کنترل و مغلوب کرده، قوای انسانی و استعدادهای روحانی‌اش را به فعلیت می‌رساند. وجود اصیل و نورانی آدمی که گاه با زبانه‌های غیر اصیل بُعد حیوانی پوشانده و دفن شده است، تنها با بندگی می‌تواند دوباره به حقیقت ناب خود برسد و صاحب خود را بهره‌مند سازد.

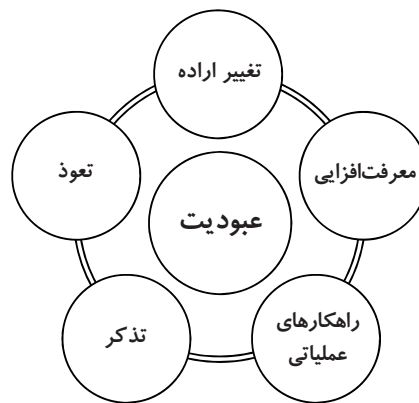
الگوی قرآنی درمان حسد

انسان همان‌طور که سلامتی و بیماری جسمی دارد، دارای سلامتی و بیماری روحی هم هست و همان‌گونه که اختلال در نظام جسمی او باعث بروز بیماری‌های جسم می‌گردد، همچنین اختلال در نظام روح او باعث ابتلا به بیماری‌های روحی می‌شود. در قرآن کریم مهمل و محل بروز این بیماری‌های نفسانی، روح انسانی معرفی شده است. این روح به شهادت قرآن، شأنی الهی دارد: «و نفخت فیہ من روحی». (حجر / ۲۹) لذا نقطه مرکزی در درمانگری بیماری‌های روحی، مسئله توحید است؛ به بیان دقیق‌تر، ریشه و بن در الگوی قرآنی درمان بیماری‌های نفسانی، عبودیت است. عبودیت از یک‌سو هدف خلقت انسان است و از سوی دیگر به دلیل اتحاد حقیقی عابد با معبود و جریان نور الهی در حاق وجود عابد، کفه نفس مطمئنه انسانی بر نفس اماره وی می‌چربد و زمینه را برای از بین بردن رذایل اخلاقی مهیا می‌کند. در این الگو، ایمان به عبودیت الهی و سیر براساس این عبودیت، روح حاکم بر تمام راهکارهای اصلاح رذیلتی همچون حسد است. انسان مؤمن و متألّه هرگز به خود اجازه نمی‌دهد نسبت به نعمت‌هایی که خداوند به بندگان دیگر داده است، حسادت ورزد. او همه‌چیز را از آن خداوند می‌داند و باور دارد که خداوند آنچه به وی داده، خیر اوست.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: العبودیة جوهرة کونها الربوبیة، فما فقد من العبودیة وجد فی الربوبیة، وما خفی عن الربوبیة اصیب فی العبودیة. (منسوب به امام صادق علیه السلام)، ۱۴۰۰: ۴۵۳) انسان عابد تحت ربوبیت الهی قرار دارد و این ربوبیت دو بعد دارد: بعد فاعلی که حضرت حق است: «لَیْسَ کَمِثْلِهِ شَیْءٌ» هیچ‌گاه مانند نداشته و نخواهد داشت و هراندازه بندگان گام‌های بلندتری در راه بندگی‌اش بردارند، کمال بندگی‌شان

افزون تر گردد. دیگری بعد مفعولی است که مربوبین و بندگان الهی می‌باشند؛ در این بعد هر اندازه مربوب بودن عبد و جهان آفرینش، نمود روشن تر و کامل تری یابد، این خود، کُنه و حقیقت عبودیت است و هر چه ناچیزی و فقر و نیاز مکلفان نسبت به خود و سایر آفریدگان روشن تر گردد، عبودیت و خضوع و تواضعشان نیز نسبت به حضرت رب افزون می‌گردد. در اینجا است که بعد فاعلی ربوبیت در سیر عبودیت، موجب تربیت بعد مفعولی، یعنی بندگان می‌گردد. نفس انسانی با حرکت در سیر عبودیت الهی تحت تربیت و راهبری الهی قرار گرفته، بیماری‌ها و نقائص روحی او درمان می‌گردد.

در این الگو، ایمان و عبودیت، راهبردی بنیادین در اصلاح نفس و تهذیب آن دارد. به بیان دقیق تر در این الگوی قرآنی، ایمان راهکاری در کنار راهکارهای دیگر درمانگری نیست؛ بلکه ایمان مجرا و شرط اساسی اثربخشی هریک از راهکارهای دیگر است. در اینجا است که الگوی قرآنی از دیگر الگوهای درمانگری جدا می‌شود. توحید به عنوان شاخص اصلی درمانگری نفس، مؤلفه‌ای است که در مکاتب و الگوهای دیگر یافت نمی‌شود.



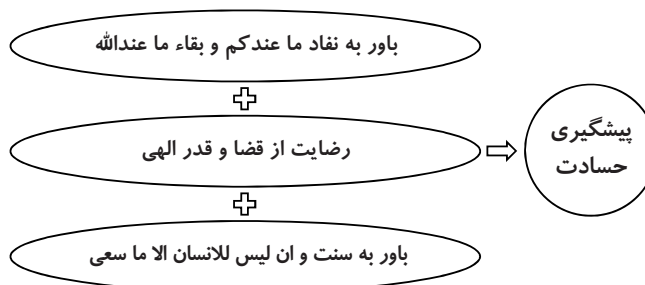
در ادامه، هر یک از راهکارهای درمانگری حسد را از منظر اسلام و قرآن کریم در بستر مسئله عبودیت تبیین و تحلیل می‌کنیم:

یک. پیشگیری

گام نخست در برخورد با بیماری‌های نفسانی از جمله حسد، پیشگیری از آن است. قرآن کریم با تعمیق معرفت خداوند زمینه حسد را از بین می‌برد. در تحلیل معناشناختی از حسد، فزونی نعمت برای دیگران، منشأ اصلی پیدایش حسد شمرده می‌شود. حال قرآن کریم با حرکت گام به گام و تربیت الهی انسان‌ها و بیان این باور که: «ما عندکم ینفد و ما عندالله باق» (نحل / ۹۶) از یک سو و مشروط بودن نیل به مقام بندگی در رضای الهی از سوی دیگر، راه را بر ورود منشأ حسد می‌بندد.

البته باورمندی و ایمان، شرط لازم تأثیر تربیتی این معرفت است.

این پیشگیری، سوی دیگری نیز دارد و آن شر حسادت حسودان است. قرآن کریم به پیامبر خود دستور می‌دهد برای پیشگیری و پناه از حسادت حسودان به خداوند پناه برد: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَ مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ». (فلق / ۵ - ۱) جالب این است که در آیه اول این سوره، خداوند با صفت ربوبیت توصیف شده است و این نشان از تأثیر ربوبیت الهی در نفی اثر حسادت حسودان دارد.



دو. معرفت‌افزایی

قرآن کریم در مرحله بعد در صورت بروز و ابتلا به بیماری حسد، اولین گام را شناخت و معرفت‌افزایی می‌داند. این شناخت شامل چند لایه می‌شود: لایه اول، باورمندی به نعمت‌های الهی است؛ لایه دوم، باورمندی به شر و پلیدی رذیلت حسد است و لایه سوم، شناخت انگیزه‌های کاذبی است که شخص حسود در ذهن می‌پروراند، ولی تهی و پوچ بوده است.

درباره لایه اول^۱ قرآن می‌گوید: «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ». (نحل / ۵۳) حال که همه نعمت‌ها و خوبی‌هایی که انسان‌ها از آن بهره‌مند هستند، از سوی خداوند توانا عنایت شده، اگر فردی از نعمتی برخوردار است که من ندارم، می‌توانم مشابه آن را تنها از خدا طلب کنم، نه اینکه نسبت به آن بنده حسادت ورزم. خداوند براساس حکمت خود به هر یک از انسان‌ها نعمت‌ها و خیرهایی عطا می‌کند؛ در این صورت اگر فردی از نعمتی بهره‌مند است، شاید از نعمت‌های دیگری که خداوند به من عطا کرده است، محروم باشد. قرآن با تولید و تقویت چنین باورهایی در نظام فکری مؤمنانه، آنها را هم به مقام بندگی

۱. در روایتی از امیرالمؤمنین (ع) نیز به معرفت‌افزایی در برخی از این لایه‌ها اشاره شده است. از ایشان نقل شده که فرمود: «اِحْتَرِسُوا مِنْ سُورَةِ الْجُمَرِ وَالْحَقْدِ وَالْفُضْبِ وَالْحَسَدِ وَاعِدُّوا لِكُلِّ شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ عِدَّةً تُجَاهِدُونَ بِهَا مِنَ الْفِكْرِ فِي الْعَاقِبَةِ وَ مَنَعَ الرِّذِيلَةَ وَ طَلَبَ الْفَضِيلَةَ؛ خود را از شدت بخل و کینه و غضب و حسد در امان دارید و برای مبارزه با هر یک از این امور، وسیله‌ای آماده سازید، از جمله تفکر در عواقب سوء این صفات رذیله (لایه دوم) و راه درمان و طلب فضیلت از این طریق (لایه اول)». (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۰۰، ح ۶۸۰۶)

رهنمایی می‌کند و هم غیر مستقیم راه را برای انحرافات هم چون حسادت می‌بندد. براساس الگوی قرآنی، نعمت‌های انسان از یک سو نعمت است و از سوی دیگر امتحان و بلا: «وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَ أَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ». (انفال / ۲۸) حال مؤمنی با چنین باور عمیقی به نعمت‌ها چگونه ممکن است در معرض حسد قرار گیرد؟ نهایتاً در صورت شدت خیر در آن نعمت به صاحب نعمت غبطه می‌ورزد.

در لایه دوم، قرآن به عنوان یکی از منابع شناخت فجور و شرور، حسد را شر و پلیدی معرفی می‌کند.^۱ حسد به عنوان یک شر اخلاقی موجب می‌شود تا انسان گرفتار آلودگی‌ها و خطراتی شود که ابدیت و سعادت انسان را به مخاطره می‌اندازد. در نظام معرفتی قرآن کریم، شرور اخلاقی انسان را به ورطه‌ای می‌کشانند که حتی از جنبنندگان نیز بدتر می‌شود: «أُولَئِكَ كَانُوا لَنَا عَامِلِينَ لَمْ يَأْمُرُ اللَّهُ بِهِمْ فَأَسْلُتُوا بِهِمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ». (اعراف / ۱۷۹)

در مورد لایه سوم (منشأ و انگیزه‌های حسادت) همان‌طور که علمای اخلاق گفته‌اند، برخی از صفات ردیله از دیگر صفات ردیله سرچشمه می‌گیرند یا به تعبیر دیگر، تأثیر متقابل دارند. حسد نیز از صفاتی است که از خصائص زشت دیگری ناشی می‌شود و خود نیز سرچشمه ردایل فراوانی است. علمای اخلاق برای حسد سرچشمه‌های زیادی ذکر کرده‌اند که عبارتند از:

۱. گاهی عداوت و کینه باعث می‌شود انسان آرزوی زوال نعمت را از کسی که مورد عداوت اوست، داشته باشد. معنای حقیقی حسد، بدخواهی برای دیگری است که انسان با آنها عداوت و دشمنی دارد.
۲. سبب دیگر، کبر و خودبرتربینی است. به همین جهت اگر ببیند دیگران مشمول نعمت‌های بیشتری شده‌اند، آرزو دارد و بلکه تلاش می‌کند نعمت آنان زایل گردد تا برتری او نسبت به دیگران به خطر نیفتد.
۳. حبّ ریاست و مقام نیز در برخی موارد سبب می‌شود کسی آرزوی زوال نعمت دیگران را داشته باشد تا بتواند از این طریق بر آنها حکومت نماید؛ زیرا اگر امکانات محسود از نظر مال، ثروت و قدرت باقی بماند، پایه‌های ریاست او سست می‌شود.
۴. یکی از اسباب حسد، ترس از نرسیدن به مقاصد موردنظر است؛ چراکه گاه انسان تصور می‌کند نعمت‌های الهی محدود است و اگر دیگران به آن دست یابند، امکان رسیدن او را به آن نعمت‌ها کم می‌کنند.
۵. در برخی افراد، احساس حقارت و خودکم‌بینی سبب بدخواهی آنها نسبت به دیگران می‌شود. افرادی که در خود، لیاقت رسیدن به مقامات والا را نمی‌بینند و از این نظر گرفتار عقده حقارت‌اند، آرزو می‌کنند دیگران هم به جایی نرسند تا همانند یکدیگر شوند.
۶. از انگیزه‌های دیگر حسد، بخل و خبائث نفس است؛ زیرا بخیل نه تنها حاضر نیست از نعمت‌های خود در اختیار دیگران بگذارد، از رسیدن دیگران به نعمت‌های الهی نیز بخل می‌ورزد و ناراحت می‌شود.

۱. وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ. (فلق / ۵)

آری تنگ‌نظری، کوتاه‌بینی و رذالت طبع، آدمی را به حسد می‌کشاند.^۱

در این لایه، قرآن در قالب‌هایی نظیر بیان داستان انبیای الهی به صورت غیرمستقیم، انگیزه‌های حسودان را تخطئه کرده، غیرواقع‌گرایانه می‌شمرد. شخص حسود با زبان حال به خداوند اعتراض می‌کند که چرا فلان نعمت را به فلان کس دادی و این چه حکمت و چه عدالتی است و چرا آن را به من نمی‌دهی؟ همچنین او به زبان حال می‌گوید: هرگاه خدا به دیگری نعمتی دهد، ممکن است از دادن مثل آن به من - اَلْعِيَاذُ بِاللّٰهِ - عاجز باشد. پس چه بهتر که نعمت از او سلب گردد تا به من برسد. بنابراین حسودان در واقع گرفتار نوعی تزلزل در پایه‌های ایمان به توحید افعالی پروردگار و حکمت و قدرت او هستند؛ چه اینکه انسانی که به این اصول مؤمن باشد، می‌داند که تقسیم نعمت‌ها از سوی خداوند حسابی دارد و بر طبق حکمتی است و او توانایی دارد که بیشتر و بهتر به او ببخشد، پس باید کسب شایستگی کند. در گوشه و کنار عالم کسانی هستند که از گرفتاری و رنج و مصیبت بندگان شاد و خوشدل می‌شوند و از راحت و نیکویی حال و وسعت معاش آنان ناراحت و محزون می‌گردند. اینان هرگاه نگرانی و اضطراب احوال مردم و گرفتاری و تنگی معیشت آنان را بشنوند، به سبب خبث باطن و رذالت طبع در خود احساس شکستگی و شادمانی می‌کند؛ هرچند میان او و ایشان هیچ‌گونه سابقه دشمنی و رابطه آشنایی نبوده باشد.

قرآن در داستان زیبا و آموزنده یوسف علیه السلام نمونه‌ای از افراد گرفتار حسد را بیان می‌کند تا به مخاطبان نشان دهد که انگیزه‌های حسادت همچون آرامش و خودبرتربینی پوچ و بی‌معنا است. برادران یوسف علیه السلام خود فرزندان پیامبر الهی بودند؛ اما براساس یک تصور باطل با یوسف احساس رقابت کردند و خیال نمودند یعقوب علیه السلام احترام بیشتری برای یوسف قائل است و این کابوس خودساخته، آتش حسد را شعله‌ور کرد. آنان به جای تسلط بر نفس خویش، اسیر امیال باطل شدند و طرح نابودی برادر را ابتدا در ذهن و سپس در عمل پیاده کردند. حسادت بر محبت برادری پیروز شد و به غلط برای رهایی خویش، یوسف را به چاه دنیا انداختند؛ غافل از اینکه خود در چاه نفس اماره گرفتار شده بودند. آنان آن‌قدر خود را در حسادت خویش محق می‌دانستند که به پیامبر خدا دروغ گفتند.

قرآن کریم در بیان چنین داستانی به مؤمنان گوشزد می‌کند که حسادت هرگز انسان را به انگیزه‌های خودباخته او نمی‌رساند؛ چنان که یوسف با وجود حسادت برادران، عزیز مصر شد و برادران همچون زیردستان وی.

۱. البته گاهی می‌شود همه این امور شش‌گانه دست به دست هم می‌دهند و گاه دو یا سه منشأ شخصی دیگر هم به آن ضمیمه می‌شوند که در این صورت به نسبت افزایش انگیزه، خطر حسد فزونی می‌یابد.

سه. تغییر و تقویت اراده

قلمرو فضیلت و رذیلت اخلاقی مربوط به افعال ارادی است؛ چراکه ستایش و نکوهش مردم تنها شامل این گونه افعال می‌شود^۱ و مردم کسی را که از روی اضطراب عمل می‌کند، به چشم اغماض و حتی گاهی به دیده ترحم می‌نگرند. از سوی دیگر، اراده شرط فضیلت است. طاعت و عصیان نیز در قلمرو اختیار و مستلزم اعمال ارادی است؛ ولی اغلب مردم، به دلیل شانه خالی کردن از مسئولیت، ملموس نبودن اراده و سازوکارهای دفاعی برای توجیه عملی، تمایل دارند تا همه رفتارهای خود را به عوامل خارج از حیطه اراده و اختیار انسان نسبت دهند؛ درحالی‌که ارسال رسل و انزال کتب، تکلیف و مسئولیت دینی و ثواب و عقاب و بهشت و دوزخ همگی مبتنی بر وجود اراده و اختیار در انسان است.

افزون بر این، رشد و تحول انسان در ابعاد معنوی و اخلاقی، به‌ویژه مستند به اراده است. اراده نوعی توانایی روانی ویژه انسان است که شخص براساس آن می‌تواند در قلمرو خاصی، تأثیرات زیستی و محیطی را تحت تسلط خویش درآورد و با گزینش خود، رفتار و مسیر رشد را به‌طور آگاهانه انتخاب نماید. نقش اراده در رفتارهای اخلاقی در مراحل شکل‌گیری رفتار آگاهانه، یعنی هنگام توجه، ادراک، احساسات و انگیزش ظهور می‌کند و می‌تواند با محدود کردن و کنترل نمودن تأثیر عوامل زیستی و محیطی به‌طور فعال وارد عمل شود. رشد اراده از طریق رشد آگاهی، تمرین اعمال ارادی و از طریق فرهنگ کلی جامعه امکان‌پذیر است. (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۳۶)

در نگرش اسلامی، امیال و نیروهای غیرشناختی وجود آدمی همچون اراده به‌هیچ‌روی مورد غفلت قرار نگرفته و در تبیین علل سقوط اخلاقی، نقش پررنگی به این عناصر - در کنار عناصر شناختی - داده شده است. قرآن کریم عوامل کلی سقوط اخلاقی را «هوای نفس، حب دنیا و ابلیس رجیم» معرفی می‌کند^۲ و به پیامبر معظم اسلام ﷺ یادآور می‌شود که اگر کسی برده امیال خود و هواپرست شود، تو هرگز نمی‌توانی وی را هدایت کنی. همچنین قرآن کریم در آیه‌ای تکان‌دهنده بدین حقیقت اشاره می‌کند که کافران به انکار معجزات الهی می‌پردازند، درحالی‌که به حقانیت آن یقین دارند.^۳ نقش ضعف اراده در دو عامل اولی، یعنی هوای نفس و حب دنیا بسیار حیاتی و واضح است. وجود هوای نفس و

۱. امام صادق علیه السلام مرز میان اعمال اختیاری و غیر اختیاری را امکان ملامت و سرزنش انسان می‌داند: «... ما استطعت ان تلوم العبد علیه فهو منه و ما لم تستطع ان تلوم العبد علیه فهو من فعل الله. يقول الله تعالى للعبد: لم عصیت؟ لم فسقت؟ فهذا فعل العبد و لایقول له: لم مرضت؟ لم قصرت؟ لم ابیضت؟ لم اسودت؟ لانه من فعل الله تعالى». (مجلسی، ۱۴۰۳: ۵ / ۵۹)

۲. بنگرید به: مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۱.

۳. وَ جَدُّوا بِهَا وَ اسْتَفْتَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَ عَلَوْا فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ. (نمل (۲۷): ۱۴)

پیروی از آن، دستگاه معرفتی انسان را مختل کرده، نظام بینشی و غیرشناختی (اراده) وی را تغییر می‌دهد. در این موقعیت آن چیزی که برای انسان واقع می‌نماید، ظواهر دنیا است و اراده وی نیز براساس همین بینش شکل می‌گیرد (مرحله تسویل). این مرحله به‌گونه‌ای است که انسان واقع را مساوی و مساوق با ظواهر دنیا می‌داند و در مراحل شدیدتر، منکر واقعیت و رای دنیا می‌شود و اراده خویش را نیز به کلی مستقل از اراده الهی می‌شمارد. در آغاز این مرحله است که انسان گرایش به دنیا پیدا می‌کند و حب دنیا که سرآغاز همه کج‌روی‌ها و انحرافات اجتماعی است، شکل می‌گیرد. انسانی که به این مرحله رسیده است و تمام تصمیمات او بر مبنای حب دنیا گرفته می‌شود، هرگز نمی‌تواند جامعه دینی را در سیر رشد اخلاقی و تعالی انسانی رهنمون شود. اینجاست که نسبت به نعمت‌های الهی کفران می‌ورزد و در موقعیت‌های ارتباطی دچار حسد می‌گردد.

براساس این تبیین، بهترین الگو برای تقویت اراده در جهت اصلاح نفس و میل به حب الهی به جای حب دنیا، تقویت عبودیت و بندگی خداوند است. اعمال عبادی به‌ویژه روزه‌داری، تقوا و خوشتن‌داری مقابل حرام، کفّ نفس و مخالفت با نفس هنگام ارتکاب، از مواردی است که در آموزه‌های دینی برای تقویت اراده پیش‌بینی شده است.^۱

بنابراین یکی از علل مهم سستی در اراده، نشناختن خود و ضعف در بینش توحیدی و در نتیجه سردرگمی در هدف اصلی زندگی است. لذا ابتدا می‌توان با تقویت بینش توحیدی و شناخت هدف زندگی به تقویت اراده کمک کرد. امام خمینی می‌فرماید:

انسان لااقل هر شب‌وروزی مقداری، ولو کم هم باشد، فکر کند در اینکه آیا مولای او که او را در این دنیا آورده و تمام اسباب آسایش و راحتی را از برای او فراهم کرده و بدن سالم و قوی صحیحه ... به او عنایت کرده ... و از طرفی هم این همه انبیا فرستاده و کتاب‌ها نازل کرده و راهنمایی‌ها نموده و دعوت‌ها کرده، آیا وظیفه ما با این مولای

۱. عن الإمام الباقر (ع): عن رسول الله (ص) قال: يقول الله عز وجل: وعزّي و جلالی و عظمتی و کبریائی و نوری و علوی و ارتفاع مکانی لایؤثر عبد هواه علی هوای إلا شئت أمره، و لبست علیه دنیا و شغلت قلبه بها و لم أوتنه منها إلا ما قدّرت له. و عزّي و جلالی و عظمتی و کبریائی و نوری و علوی و ارتفاع مکانی لایؤثر عبدي هوای علی هواه إلا استحفظته ملائکتی و کفّلت السماوات و الأرض رزقه و کنت له من وراء تجارة کلّ تاجر و آتته الدنيا و هي راغمة. (کلینی، ۱۳۶۳: ۲ / ۳۳۵) به عزت و جلال و بزرگی و کبریا و نور و برتری و مقام بلندم سوگند، هیچ بنده‌ای دلخواه خود را بر دلخواه من اختیار نکند، جز آنکه کارش را پریشان کنم و دنیايش را درهم سازم و دلش را بدان سرگرم کنم و از آن بدو ندهم جز همان که مقدر او کرده‌ام. به عزت و جلال و عظمت و نور و علو و مقام بلندم سوگند، هیچ بنده‌ای خواست مرا بر دلخواه خود مقدم ندارد، جز آنکه فرشته‌های من او را نگهداری کنند و آسمان‌ها و زمین را کفیل روزی او سازم و از پس تجارت و بهره‌جویی هر تاجری من پشتیبان اویم و دنیا هم به آستان‌بوسی او آید.

مالک‌الملوک چیست؟ آیا تمام این بساط، فقط برای همین حیات حیوانی و اداره کردن شهوت است که با تمام حیوانات شریک هستیم یا مقصود دیگری در کار است؟ ... اگر انسان عاقل لحظه‌ای فکر کند، می‌فهمد که مقصود از این بساط، چیز دیگری است و منظور از این خلقت، عالم بالا و بزرگ‌تری است و این حیات حیوانی مقصود بالذات نیست. انسان عاقل باید در فکر خودش باشد و به حال بیچارگی خودش رحم کند و با خود خطاب کند: ای نفس شقی که سال‌های دراز در پی شهوت، عمر خود را صرف کردی و چیزی جز حسرت نصیبت نشد، خوب است قدری به حال خود رحم کنی؛ از مالک‌الملوک حیا کنی و قدری در راه مقصود اصلی قدم زنی. ... و سعادت همیشگی را مفروش به شهوات چندروزه فانی ... (امام خمینی، ۱۳۸۷: ۷ - ۶)

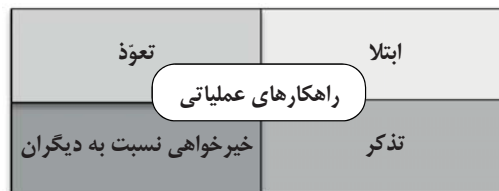
چهار. راهکارهای عملیاتی

قرآن کریم همچنین راهکارهایی عملیاتی برای مهار رذایل اخلاقی، از جمله حسادت ارائه داده است. هر یک از این راهکارها در نظام توحیدی قرآن موجه می‌شود. البته برخی از این راهکارها تحت اراده انسان نیست - مانند مسئله ابتلا - ولی در نظام توحیدی، جهت تصفیه و تزکیه نفس انسانی بازتعریف می‌شود. ابتلا به عنوان عاملی که تحت اراده انسان نیست، درون انسان را صاف و سیقلی می‌دهد و وی را جهت پذیرش سخن و رفتار حق مهیا می‌سازد. انسان مؤمنی که در ابتلائات الهی غرق است و متوجه این معنا است، از قرار گرفتن در معرض رذیلتی همچون حسد به دور است. وی بود و نبود نعمت را ابتلای الهی می‌داند و هرگز نسبت به نعمت‌های دیگران دچار حسادت نمی‌شود.

قرآن کریم پناه جستن به خدا را یکی راهکارهای دوری از رذایل می‌داند. خدا به پیامبر دستور داده که جهت دوری از شر حسادت حسودان به او پناه برد. پناه بردن به خداوند در مقابل اثر حسادت دیگران، به طریق اولی ما را به این راهکار راهنمایی می‌کند که در تأثیر این صفت در خودمان نیز به خداوند پناه ببریم. قرآن کریم غفلت را یکی از لوازم حیات دنیوی انسان معرفی می‌کند و این یکی از حکمت‌های الهی است که آدمی در اثر اشتغال به زندگی دنیوی، غالباً از خداوند غفلت می‌نماید و توجهی به او ندارد. شأن دنیا، شأن فریبندگی و غفلت از خداست و اگر این‌گونه نبود، دنیا نمی‌توانست وسیله امتحان و ابتلا باشد و عبادت خدا در دنیا آن اهمیت را نداشت که انسان را به مقام تقرب به خدا و خلیفه‌اللهی سوق دهد. با وجود غفلت از خداوند، زمینه برای رشد رذایل اخلاقی‌ای همچون حسد فراهم می‌شود. یکی از راهکارهای قرآن برای ممانعت از رشد بی‌رویه این رذایل «تذکر» است که در قالب‌های مختلفی مانند ارائه الگوهای شکست‌خورده حسادت مانند شیطان، قابیل، برادران یوسف و حسادت کفار نسبت به پیامبر، پرده غفلت را از درون انسان‌ها کنار می‌زند و آنها را متوجه عواقب حسادت می‌کند. تشویق به بهشت یا

انذار از جهنم نیز یکی دیگر از راهکارهای عملیاتی برای اصلاح نفس در قبال رذیلت اخلاقی حسد است. یکی دیگر از راهکارهای عملیاتی مهم در رفع رذیلت حسد، خیرخواهی نسبت به خلق خدا است. اگر حسود به جای اینکه برای درهم شکستن اعتبار و شخصیت فردی که مورد حسدش قرار گرفته، به تقویت موقعیت خود بپردازد، به جای غیبت و مذمتش او را به سبب صفات خویش مدح و ستایش کند و به جای تلاش در تخریب زندگی مادی او، خود را آماده همکاری با او نماید، تا می‌تواند از او سخن بگوید، تا ممکن است نسبت به او محبت کند و تا آنجا که در اختیار اوست، خیر و سعادت او را بطلبد و به دیگران نیز همین امور را توصیه کند، به یقین تکرار این کارها تدریجاً آثار رذیله حسد را از روح او می‌شوید و نقطه مقابل آن که «نصح» و «خیرخواهی» است، با یک دنیا نور و صفا و روحانیت جانشین آن می‌گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱/ ۱۵۱) خیرخواهی جزء یکی از صفات برشمرده شده پیامبران الهی در قرآن است. (اعراف / ۶۲، ۶۸ و ۷۹) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره مردی از طایفه انصار شهادت داد که او از اهل بهشت است؛ درحالی که عبادات وی حالت عادی داشت. لذا از خود وی جویا شدند و او در جواب گفت: «مَا هُوَ إِلَّا مَا تَرَوْنَ غَيْرَ إِلَيَّ لَا أَحِدٌ عَلَى أَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ فِي نَفْسِي غِشًّا وَلَا حَسَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ»؛ وضع من همان است که دیدید؛ ولی من نسبت به هیچ کس از مسلمانان که خدا نعمتی به او بخشیده، در دل خود نه خیانتی می‌بینم و نه حسدی (بلکه من خیرخواه همه هستم و از نعمت‌های آنها خوشحالم). (فیض کاشانی، ۱۳۷۴: ۵ / ۳۲۵).

منشأ اصلی خیرخواهی نسبت به مردم، توحید و ایمان و اعتقاد به خداوند است. در شبکه باور الهی و توحیدی انسان مؤمن، خیرخواهی نسبت به دیگران، پسندیده و بلکه ضروری است.



نتیجه

در فرایند درمانگری نفس انسانی از صفات رذیله از جمله حسادت، بنیادی‌ترین و منشأ درمان، عبودیت و توحید است. توحید، اساس تفکر انسان را دگرگون ساخته، ریشه رذایل اخلاقی را در او می‌خشکاند؛ همان گونه که مهم‌ترین انگیزه رعایت اخلاق را برای رسیدن به همه خیرات در انسان زنده می‌کند. احتجاج قرآن کریم بر توحید عبودی آن است که تنها کسی سزاوار پرستش و خضوع و اطاعت است که خالق انسان و پرورش‌دهنده استعدادها، مالک مرگ و حیات و نفع و ضرر او باشد. بندگی را می‌توان روح

لازم در کالبد صفات و رفتارهای اخلاقی دانست که منجر به تحقق اخلاق در صورت عالی می‌شود و آن را از سطح امر و نهی‌های خشک فراتر می‌برد و به آن عمق و جان تازه‌ای می‌دهد. در این الگو، مؤلفه‌های ایمان و عبودیت، راهبردی بنیادین در اصلاح نفس و تهذیب آن دارد. به بیان دقیق‌تر در این الگوی قرآنی، ایمان راهکاری در کنار راهکارهای دیگر درمانگری نیست؛ بلکه ایمان مجرا و شرط اساسی اثربخشی هریک از راهکارهای دیگر است. قرآن کریم با توصیه به تعمیق معرفت خداوند، زمینه حسد را از بین می‌برد و در مرحله بعد در صورت بروز و ابتلا به بیماری حسد، اولین گام را شناخت و معرفت‌افزایی می‌داند. این شناخت شامل چند لایه می‌شود: لایه اول، باورمندی به نعمت‌های الهی است؛ لایه دوم، باورمندی به شر و پلیدی رذیلت حسد است؛ لایه سوم، شناخت انگیزه‌های کاذبی است که شخص حسود در ذهن می‌پرورانده، ولی تهی و پوچ بوده است. راه تقویت اراده در جهت اصلاح نفس و میل به حب الهی به جای حب دنیا، تقویت عبودیت و بندگی خداوند است. اعمال عبادی به‌ویژه روزه‌داری، تقوا و خوشتن‌داری مقابل حرام، کفّ نفس و مخالفت با نفس هنگام ارتکاب از مواردی است که در آموزه‌های دینی برای تقویت اراده پیش‌بینی شده است. هر یک از راهکارهای عملیاتی در نظام توحیدی قرآن موجه خواهد بود.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. ابن‌بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۸، *عیون اخبار الرضا*، تهران، جهان.
۳. ابن‌منظور، محمد بن مکرم، ۱۹۹۷، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر.
۴. امام خمینی، سید روح‌الله، ۱۳۸۷، *چهل حدیث*، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه‌السلام.
۵. تفسیری، حبیبش، ۱۳۸۵، *وجوه قرآن*، به کوشش مهدی محقق، تهران، حکمت.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰، *غررالحکم*، قم، دار الکتاب الاسلامیه.
۷. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۹، *تفسیر موضوعی قرآن*، ج ۱۰، قم، اسراء.
۸. حائری یزدی، مهدی، ۱۳۸۰، *سفر نفس*، تهران، نقش جهان.
۹. زکریای رازی، محمد بن زکریا، ۱۳۷۸، *الطب الروحانی*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۱۰. شهیدی، سید جعفر، ۱۳۷۹، *فرهنگ اصطلاحات فلسفه ملاصدرا*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۱. طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۳۸۰، *المیزان*، تهران، اسلامی.

۱۲. غزالی، ابوحامد محمد، ۱۳۵۴، *کیمیای سعادت*، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
۱۳. فیض کاشانی، محمد، ۱۳۷۴، *المحجة البيضاء*، قم، مؤسسة النشر الاسلامی.
۱۴. قمی، علی بن ابراهیم، ۱۳۶۷، *تفسیر قمی*، قم، دار الکتاب.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۳، *الکافی*، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ ق، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۷. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۰، *منتخب میزان الحکمة*، قم، دار الحدیث.
۱۸. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۹. معین، محمد، ۱۳۹۰، *فرهنگ معین*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۷، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب رحمته الله علیه.
۲۲. منسوب به امام صادق رحمته الله علیه، ۱۴۰۰ ق، *مصباح الشریعة*، بیروت، اعلمی.
۲۳. نراقی، احمد، ۱۳۷۸، *معراج السعادة*، قم، هجرت.
۲۴. نراقی، محمد مهدی، ۱۳۸۲، *جامع السعادات*، قم، مؤسسه اسماعیلیان.