

راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی

✍ شهاب الدین ذوقاری*

بتول نجاریان**

زکیه نجاریان***

چکیده

یکی 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. از این 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

مقدمه

سزاوار است که از بیماری‌های دنیا درمان شود، چنان‌که درمندان درمان می‌شوند، و از شهوت‌ها و لذات دنیا پرهیز کند، چنان‌که بیمار پرهیز می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۵، ح ۴۸۶۳، ص ۲۳۹). یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای تهذیب نفس و به دنبال آن رسیدن به آرامش و سلامت روان را می‌توان درمان این رذیلت اخلاقی دانست.

در پژوهش‌های گذشته در مورد درمان حسادت به راه‌کارهایی همچون استفاده از عقل و تفکر و توجه به نتایج زیان‌بار حسادت پرداخته شده است (حاجی‌زاده، ۱۳۹۱). رمزی خالصی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «حسد از دیدگاه آیات و روایات»، علاوه بر بررسی نکاتی درباره پیش‌گیری از حسادت، از «ایمان به خداوند و راضی بودن به آنچه او برای بندگانش مقدر کرده است» به عنوان راه‌کارهای درمان حسادت نام برده است. در پژوهش وصله (۱۳۸۶) نیز از زوال ایمان، زوال حسنات قلبی و بدنی به عنوان آثار سوء حسادت نام برده شده و راه‌کارهای درمان، به راه‌کارهای عمومی و عملی تقسیم شده است. صفورایی پاریزی (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی تحت عنوان «حسادت؛ زمینه‌های رشد و راه‌های 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 راه‌های درمان عملی حسادت بیان کرده است.

ازاین‌رو، با توجه به اهمیت موضوع، هدف اصلی در تنظیم این پژوهش، بررسی راه‌کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی می‌باشد؛ با تأکید بر این نکته که پژوهش حاضر، به منظور پیوند زدن میان این دو حوزه طراحی و مورد بررسی قرار گرفته است.

یکی از رذایل اخلاقی که در طول تاریخ بشر آثار منفی فردی و اجتماعی داشته، مسئله حسادت است. حسادت ازجمله موضوعات اخلاقی است که ابعاد روان‌شناختی دارد. ازاین‌رو، بدون شک، برخورد منطقی با حسادت خود و دیگران، متوقف بر تحلیل روان‌شناختی این پدیده است. حسادت از موضوعاتی است که هم از منظر اخلاق و هم از منظر روان‌شناسی به آن توجه شده است. ولی می‌توان به این نکته اشاره کرد که شاید علمای دین و اخلاق کمتر به جنبه‌های روان‌شناختی این موضوع پرداخته‌اند و روان‌شناسان هم کمتر نگاهی به متون دینی آن داشته‌اند. آیات و روایات در مذمت حسد بسیار است و می‌توان گفت هر مفسده و ظلمی 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 سه‌گانه به امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) حسادت ورزیدند و این همه ظلم نمودند. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در این زمینه می‌فرماید: حسد مرضی است که مبتلای به آن آرامش ندارد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۳۰۰). حسد بدترین امراض است؛ زیرا امراض صوری (بیماری‌های 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 زیان‌بار حسادت و همچنین طبق فرمایش امیرالمؤمنین (علیه السلام) که فرموده‌اند: «هرکس

مطرح می شوند. از این 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، ۱۴۱۲ق، ص ۱۱۸). در حقیقت، معنای حسادت، همین آرزوی نابودی نعمت دیگران است، خواه این نعمت به حسود برسد یا نرسد.

راه کارهای درمان حسادت

۱. راه کارهای فکری

در فرهنگ اسلام، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام و کلمات دانشمندان اخلاق، برای جبران ضعف شناختی بزر 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، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۵۰). پس معلوم می شود که دل ها بیماری هایی دارد

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 نا آگاهانه 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، ۱۳۷۸، ص ۳۶۵).

در این پژوهش با توجه به ریشه ها و عوامل حسادت، راه های درمان در دو بخش راه کارهای فکری و عملی

که قرآن شفای آنهاست؛ پس انسان صحت روحی و معنوی دارد، همان‌گونه که صحت جسمی ظاهری دارد و هر کدام بیماری و داروی خاص دارند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۲، ج ۱۲، ص ۳۳۸).

برخی مفسران در این باره گفته‌اند: «بدون شک، بیماری‌های 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 می‌شود.» آری، قرآن نسخه حیات‌بخش است، برای آنها که می‌خواهند با جهل و غرور و حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن نسخه شفابخشی است برای برطرف ساختن ضعف‌ها و زبونی‌ها و ترس‌های بی‌دلیل، اختلافات و پراکندگی‌ها، برای آنها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسلیم بی‌قید و شرط در برابر شهوت، رنج می‌برند. ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (اسراء: ۸۲). در آیات متعددی، از «قرآن» به عنوان شفا یاد شده است؛ آن‌سان که گاه قرآن شفادهنده دل‌ها معرفی شده است. «به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و رهنمودی برای گروندگان (به خدا) آمده است» (یونس: ۸۲). واژه «شفا» در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات است. از این 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 می‌پذیرد. شفا در اصطلاح در مقابل بیماری‌ها، عیب‌ها و نقص‌ها به کار می‌رود. بنابراین، نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می‌دهد پاک‌سازی درون او از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و

اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حالش می‌شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در او جوانه می‌زند. و شفا در این آیه به پاک‌سازی و رحمت به بازسازی انسان اشاره دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۶، ص ۴۵۹).

قرآن دژ پولادینی است که هر کس به آن پناه ببرد از خطرات حملات حسود مصون خواهد ماند. آنجا که خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «ای رسول ما بگو: ﴿وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ (فلق: ۵)؛ به خدا پناه می‌برم از شر حسود بدخواه، آن‌گاه که حسد می‌ورزد. و اینکه ایمنی کامل از گزند حسود به وسیله پناه بردن به خدا محقق می‌شود؛ چراکه انسان در برابر بلاها و مشکلاتی که از دید و عقلش پنهان‌اند، قدرت‌چندانی ندارد و در چنین موقعیت‌هایی، عاجز و درمانده می‌گردد و چاره‌ای جز پناه بردن به خدا و استمداد از او ندارد (سروش، ۱۳۸۶، ص ۱۵۰).

با توجه به همه این توصیفات از قرآن و اینکه قرآن شفادهنده دل‌هاست، از راه کارهای فکری می‌توان به عنوان اولین راه برای تأمین بهداشت روانی افراد نام برد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

۱-۱. **اصلاح معرفت و نگرش فرد:** قرآن کریم انسان را به توحید فرامی‌خواند و او را از دوگانگی در شخصیت و دو چهرگی، (نفاق) باز می‌دارد (مائده: ۳) و از این راه وحدت روان و بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند. پژوهش‌ها (حسینی کوهساری، ۱۳۸۹، ص ۱۸۳) در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین 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 نظام‌های ارزشی، مذهب، بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست. انسان دارای

نیازها و انگیزه‌های متفاوت و متعارض در وجود خود است؛ از یک سو، به اموری علاقه دارد و از سویی دیگر، نیروی درونی به او می‌گوید که به این امور نزدیک نشود. انسان چگونه می‌تواند بین نیازهای خود تعادل برقرار نماید؟ انسانی که در دنیا بدون پشتوانه زندگی کند، دایم در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد. روان‌شناسان معتقدند اضطراب دلیل اصلی بیماری‌های روانی می‌باشد. مکاتب روان‌شناسی، هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس می‌دانند. با تدبیر در آیات قرآن، متوجه می‌شویم 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 می‌دهد از روی حکمت و دلیل است (انعام: ۱۸). پس هر کس با این اعتقاد و نگرش رو به جلو برود، هیچ‌گاه دچار شک و تردید و اضطراب نخواهد شد که چرا - مثلاً - خداوند فلان نعمت را به دیگری داده و به من نداده است، باید بداند و ببیند که مصلحتی در کار بوده که خداوند از آن آگاه است و با چنین طرز تفکری، هیچ وقت دچار حسادت نخواهد شد (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۳۶۷).

۱-۲. تقویت ایمان به خداوند و اولیای او: اگر از ضعف ایمان به عنوان یکی از اساسی‌ترین علت‌ها و ریشه‌های رشد حسادت نام ببریم، پس تقویت ایمان می‌تواند از مهم‌ترین راه‌های درمان حسادت به‌شمار بیاید. ایمان به خداوند، از عوامل مهم بهداشت و سلامت روان نیز به‌شمار می‌رود. اگر ایمان نباشد، در نتیجه، سلامت روان انسان را رذایل اخلاقی همچون حسد تهدید خواهد کرد. ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها

تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است. بدون ایمان و رابطه مستحکم با خداوند، نمی‌توان 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 انسان‌دوستی می‌شود و دیگر جایی برای لکه‌های تاریک حسادت در قلب او به جا نمی‌ماند. وقتی انسان ایمان به خداوند داشته باشد و رحمت و سخاوت پروردگار و اولیایش را درک کند، از لطف خداوند به بندگان ذره‌ای ناراحت نمی‌شود، بلکه به هنگام دعا نیز می‌گوید: «الجارُ ثَمَّ الدار» (مجلسی، ۱۳۹۵ق، ج ۹۰، ص ۳۸۸)؛ اول همسایه و سپس خودم. حتی تا آنجا پیش می‌رود که دیگر از خدا جز خدا نمی‌خواهد و اهمیتی به خواسته‌های دنیوی‌اش نمی‌دهد، چه رسد به آنکه برایش حسادت بورزد. ایمان به خدا مس وجود آدمی را به طلی ناب تبدیل می‌کند، 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 رابطه‌اش را با اولیای خداوند استوارتر کند بر تمام مشکلات روحی و روانی پیروز خواهد شد. و این همان چیزی است که بسیاری از روان‌شناسان غربی به دلیل کفرشان از آن غافلند و در نتیجه، نه تنها نمی‌توانند مشکلی از مشکلات انسان معاصر را رفع کنند، بلکه هر روز بر مشکلات او می‌افزایند (پهلوان، ۱۳۸۳، ص ۸۷).

امیرالمؤمنین علی علیه السلام به اهمیت یاد خدا در اصلاح قلب و پاک‌سازی آن در بیماری‌های روانی اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: «اساس و پایه اصلاح قلب، مشغول داشتن آن به یاد خداوند است» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۵، ح ۱، ص ۱۹۸). نیز می‌فرمایند: «کسی که تقوای قلب داشته باشد،

حسادت وارد قلبش نمی‌شود؛ چراکه حسادت و تقوا با هم جمع نمی‌شود. آن‌حضرت همچنین راه درمان و جلوگیری از حسادت را تقوای قلب معرفی می‌کند (همان، ص ۵۹۱).

۱-۳. **توجه به رحمت و حکمت‌های خدای متعال:** از آنجاکه عدم آگاهی نسبت به حکمت‌های خداوند می‌تواند عاملی برای مبتلا شدن به بیماری حسد باشد، در نتیجه، برای درمان باید به رحمت و حکمت خداوند متعال توجه نمود. توجه به گستردگی نعمت‌ها ﴿وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَأَنْتُمْ أَكْثَرُ نَجْوً﴾ (ابراهیم: ۳۴) و نیز حکمت خدای متعال، که هر کاری را از روی حکمت انجام می‌دهد، می‌تواند چاره بدبینی در حسود باشد.

محدودیت‌هایی که در بهره‌مندی از نعمت‌های الهی وجود دارد نیز به دلیل حکمت‌هایی 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 می‌کند و او را از حسادت نسبت به نعمت‌هایی که در دست دیگران است، باز می‌دارد. وقتی انسان بداند و معتقد باشد که همه آنچه را که خداوند به بندگان می‌دهد، براساس عدالت و مصلحت است و انسان می‌تواند با تلاش، لطف و عنایت خداوند را به دست آورد؛ چنین فردی همه چیز را از آن خداوند می‌داند و قدرت او را آن‌قدر زیاد می‌داند که معتقد است اگر پروردگار هستی بخواهد، می‌تواند همه چیزهایی که بندگان از او می‌خواهند به آنها بدهد، بدون اینکه ذره‌ای از منبع لایزال الهی کم شود. چنین تفکراتی، در درمان حسادت بسیار کارساز است. حسود چون فضل و قدرت خداوند را نمی‌شناسد، رسیدن نعمتی به خود را در از بین رفتن نعمت دیگری می‌داند. اگر فرد عظمت خداوند را درک کند و عاقل و باایمان باشد چنین نگرشی را ندارد (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹).

نگرش بعدی، نگرش به تفاوت‌های موجود در جهان آفرینش است. قرآن کریم برای فلسفه تفاوت‌های موجود در جهان می‌فرماید: ﴿وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا﴾ (زخرف: ۳۲)؛ و برخی از آنان را از (نظر) درجات بالاتر از بعضی (دیگر) قرار داده‌ایم تا بعضی از آنها بعضی (دیگر) را در خدمت گیرند. خداوند تفاوت‌ها را لازمه جهان آفرینش می‌داند؛ چراکه همین تفاوت‌ها باعث رفع احتیاجات می‌شود. مثلاً، یک نانوا به مهندس و مهندس به نانوا نیاز دارد و اگر کسی این آموزه‌ها را بداند، در کنار آموزه‌هایی همچون ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ (نجم: ۳۹) و ﴿وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (نساء: ۳۲) نه تنها دلیلی برای حسادت در خود نمی‌بیند، بلکه سعی می‌کند با کار و کوشش و توکل، نعمت‌های خداوند را به دست بیاورد، در صورت محرومیت از آن ناراحت نشود و به زندگی خود با امید ادامه دهد (طباطبایی بروجردی، ۱۴۱۰ق، ج ۲۲، ص ۱۳۰).

۱-۴. **شناخت توانایی‌ها و استعدادها:** مثبت خود: طبق آنچه در علوم اخلاق و روان‌شناسی آمده است (بستانی، ۱۳۷۵، ص ۲۴۹)، از دست دادن اعتماد به نفس خود و احساس حقارت می‌تواند باعث حسادت شود. از این‌رو، یکی از اصول مهم بهداشت روانی و جلوگیری از حسادت، شناسایی استعدادها، قابلیت‌ها و نیازمندی‌های خودمان است. حسود باید به جای اینکه نعمت‌های دیگران را آرزو کند و به آنها حسادت ورزد، ویژگی‌های مثبت خود را بشناسد و بداند که هر کسی با تلاش و کوشش خود، برخی از این نعمت‌ها را به دست آورده و او هم می‌تواند با تلاش و پشتکار چیزهایی را که می‌خواهد به دست آورد و به جای حسادت و کینه‌توزی، توانایی‌هایش را بهبود بخشد. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در این

زمینه می فرمایند: ارزش هر کس، به مقدار همت اوست (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ح ۴۴)؛ 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 برنمی 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، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۴۸). 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، ۱۳۸۶، ص ۱۴۰).

۱-۵. 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 حمزان بن اعمین فرمود: ای حمزان، 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 نگیرد. آسایش و راحتی از آثار قناعت می باشد (ابن شعبه حرّانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۰۴). امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «هر کس به اندازه نیاز بسنده کند، آسایش و راحتی منظم دارد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۹). 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 الْحَسَدُ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۴)؛ 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: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (حدید: ۲۰).

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 عللی دارد که شایع ترین آنها، ناراحتی از داشته ها و نعمت های دیگران می باشد. از این 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، ۱۳۸۶، ص ۵).

۱-۶. 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 می‌زند؛ مانند شیطان که به خاطر حسادتش برای خود لعنت و برای آدم عليه 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، ۱۴۰۰ق، ب ۵۱، ص ۲۸۵). هنگامی که فرد از روی بصیرت به این موضوع توجه کند، از حسادت دوری می‌گزیند. همان‌گونه که بیان شد، حسد، باعث رنج و اندوه فراگیر و طولانی می‌شود؛ زیرا حسود با دیدن نعمت‌هایی که خدا به بندگان عطا کرده، معذب و ناراحت می‌شود و از هر بلایی که از آنها رفع شود دلگیر می‌گردد؛ 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، ۱۳۹۵ق، ج ۷۳، ص ۲۵۵).

امیرالمؤمنین عليه السلام می‌فرمایند: «اخْتَرُوا مِنْ سَوْرَةِ الْجَمْدِ وَالْجَفْدِ وَالْغَضَبِ وَالْحَسَدِ وَأَعِدُّوا لِكُلِّ شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ عُدَّةً تُجَاهِدُونَهُ بِهَا مِنَ الْفِكْرِ فِي الْعَاقِبَةِ وَمَنْعِ الرِّذِيلَةِ وَطَلَبِ الْفَضِيلَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۵، ص ۳۰۰)؛ خود را از دست بخل و کینه و غضب و حسد در امان دارید و برای مبارزه با هریک از این امور وسیله‌ای 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 زبانی برای محسود ندارد، بلکه به نفع اوست؛ زیرا که حسادت دیگران نوعاً موجب غیبت او یا تهمت به او می‌گردد و حتی گاه به مراحل بالاتر می‌رسد و این کار موجب از بین رفتن گناهان او و به دوش کشیده شدن آنها

توسط حسادت‌کننده می‌گردد. انسان خردمند هیچ‌گاه ضرر خود را نمی‌خواهد و چه ضرری از حسادت بالاتر؟ ۷-۱. داشتن روحیه توکل: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جبرئیل پرسید: توکل چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: فهمیدن این مطلب که مخلوقات نه می‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می‌توانند چیزی را از انسان منع نمایند. از این رو، انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده اینچنین شد، برای غیر خدا کار نمی‌کند و به کسی غیر خدا امید ندارد و از غیر خدا نمی‌ترسد و در احدی غیر خدا طمع نمی‌کند و این است معنای توکل. کسی که به خداوند توکل و تکیه دارد، می‌داند خداوندی که امور عالم به دست اوست، خیر و خوبی را برای بنده‌اش می‌خواهد، اگرچه آن امر (خواستۀ خداوند) در ظاهر و در نظر او خوب نباشد. پس انسان آگاه و متوکل هر گاه نعمتی را در دست بنده‌ای دیگر می‌بیند و خودش احتمالاً آن نعمت را ندارد، می‌داند و می‌فهمد که به خیر و صلاح او نبوده که خداوند آن نعمت را به او نداده است. خداوند که مصلحت بنده‌اش را بهتر از خودش می‌داند، اگر بخواهد به او نیز بهتر و کامل‌تر 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 ذره‌ای به دلش غم راه نخواهد داد که چرا فلان نعمت را فلان شخص دارد و من ندارم. شخص متوکل و متقی می‌داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات، به جای اضطراب، ترس و دلهره و به جای پیمودن راه‌های انحرافی، تنها باید وظیفه خود را انجام دهد؛ زیرا رزق و روزی هر کس به دست خداست و هیچ کس نمی‌تواند ذره‌ای در این امر دخالت کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (طلاق: ۳)؛ کسی که به

می داند (حسینی کوهساری، ۱۳۸۹، ص ۱۹۰).

شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی شود، پس هیچگاه 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: ۶۴)؛ 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 ﷺ می فرماید: ﴿لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِمْ رِزْقٌ مِنْ رَبِّكَ خَيْرٌ وَآبَقَىٰ﴾ (طه: ۱۳۱)؛ اگر زنان و مردانی از آنها را از یک زندگی خوش بهره مند ساخته ایم، تو به آنها منکر. 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 از واقف منزل باشی

۱-۹. 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

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، ۱۳۸۶، ص ۵۲).

۱-۸. 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: ۴۲؛ سجده، ۱۱). یکی از محوری ترین راه کارهای مقابله با فشار روانی در قرآن، ایجاد دید مثبت نسبت به مرگ است (توبه: ۵۲). 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 نرسند، 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

دست می‌دهد و به زودی از پای درمی‌آید و گاهی حتی به بن‌بست می‌رسد و خودکشی می‌کند. قرآن کریم برای آن دسته از انسان‌ها که هدف زندگی را در لابه‌لای حیات مادی و زودگذر دنیا جست‌وجو می‌کنند و لذت بردن، تجمل‌پرستی، افزون‌طلبی در اموال، چشم و هم‌چشمی، حسادت، هوسرانی و به دست آوردن قدرت را هدف نهایی زندگی می‌پندارند، می‌فرماید: «بدانید زندگی دنیا تنها بازی، سرگرمی و تفاخر، تجمل‌پرستی در میان شما و افزون‌طلبی در اموال و فرزندان است» (حدید: ۲۰).

به این ترتیب، غفلت، سرگرمی، تجمل، تفاخر، حسادت و غیره مسائلی هستند که می‌تواند انسان را به خود سرگرم و از مسائل جدی دور سازد. ازاین‌رو، 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 نمی‌دهد تا برای رسیدن به لذت‌های 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 نمی‌توانی به اندازه آبرویی که از دست می‌دهی بهایی به دست آوری (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، ن ۳۱، ص ۸۶ و ۸۷). 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 آموزه‌های وحی الهی پرورش یافته است، جهان‌آفرینش را عبث و بیهوده و بی‌هدف نمی‌داند. ﴿مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ﴾ (احقاف: ۳). نه تنها زندگی انسان را بی‌هدف و بی‌معنا نمی‌بیند، بلکه می‌داند که جهان مبدأ و منتها و هدفی دارد و آن خدای بزرگ است؛ ازاین‌رو، در راه او و برای او تلاش می‌کند تا به ملاقات او

برسد. ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (انشقاق: ۶). و برای این اهداف و در راه عشق هرگونه بلایی را به کام جان می‌نوشد و تحمل می‌کند. انسانی که این‌گونه فکر می‌کند، فقط خوراک و پوشاک در زندگی برایش هدف نیست، بلکه هدف اصلی چیز دیگری می‌باشد. زندگی می‌کند و زندگی را دوست دارد، برای هدف مهم‌تر و رسیدن به زندگی بهتر، از نعمت‌هایی که خداوند در زندگی به او داده به نحو احسن استفاده و شکرگزاری می‌کند و نگران نعمت‌هایی که خدا به هر دلیلی به او نداده، نخواهد بود و به خاطر آنها غصه نمی‌خورد. شخصی با چنین تفکری سعی می‌کند با عزم و اراده‌ای قوی از توانایی‌ها و استعدادهای خودش بهره‌برد. فردی که در زندگی هدف دارد، حتی سعی می‌کند دیگران را هم برای رسیدن به خوش‌بختی در زندگی یاری برساند و با خوشحالی آنها خوشحال شود و از غم و رنج آنها غمگین شود (نجاریان، ۱۳۹۲، ص ۱۲۳).

۱-۱۰. جایگزین‌های مناسب: یکی دیگر از سرچشمه‌های حسادت، حس کمال‌جویی است که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده است. کمال‌جویی باعث پیشرفت بشر می‌شود 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 بازداشته‌ایم، 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 می‌خواهد. ازاین‌رو، اسلام غبطه را از صفات مؤمنان دانسته و آن را ستوده است؛ زیرا علاوه بر نداشتن کراهت حسادت، نشانه امید به خداوند و خوش‌بینی به جهان است. این راهکار، علاوه بر اینکه

مشکل حسادت را رفع می‌کند، باعث می‌شود 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 علیهم‌السلام در کنار نهی از حسادت، امر به غبطه کرده‌اند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغِطُّ وَلَا يَحْسُدُ وَ الْمُتَّقِيُّ يَحْسُدُ وَلَا يَغِطُّ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۰۶)؛ همانا مؤمن غبطه می‌ورزد نه حسادت و منافق حسادت می‌ورزد نه غبطه.

۱-۱۱. اهمیت قایل شدن برای داشته‌های زندگی‌مان: وقتی در زندگی با افرادی مواجه می‌شوید که شرایط و امکانات بهتری دارند، بلافاصله به کسانی بیندیشید که موقعیت پایین‌تری از شما دارند. به این ترتیب، به یاد خواهید آورد که اگرچه به برخی از خواسته‌های خود نرسیده‌اید، اما هنوز از بیشتر مردم جهان خوشبخت‌ترید. توجه به نعمت‌های فراوانی که خداوند، به هریک از ما داده است و توجه به آنچه که حسود به صورت بالفعل دارد می‌تواند راه عملی دیگری برای مبارزه با حسادت باشد. همین که فرد محاسبه کند «من نعمت‌های زیادی دارم که دیگران ندارند و می‌توانم با تلاش و به کارگیری توان خود، بیش از این هم به دست آورم»، او را کمک می‌کند تا ریشه حسادت را درون خود بخشکاند. در این زمینه، قرآن کریم می‌فرماید: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی: ۱۱)؛ و نعمت‌های پروردگارت را بازگو کن. درواقع، ما بسیاری از چیزهایی که به طور طبیعی داریم یا به دست آورده‌ایم نادیده می‌گیریم و فراموش می‌کنیم؛ چیزهایی نظیر ایمان، سلامتی، امنیت، خانواده خوب و سالم، تحصیلات مناسب، دوستان خوب، شغل مناسب، همکار خوب، حداقل امکانات زندگی و... (نجاریان، ۱۳۹۲، ص ۱۲۸).

۱-۱۲. پذیرفتن عدم وجود کمال مطلق در زندگی: این واقعیت

را بپذیرید که کمال مطلق در زندگی وجود ندارد. زندگی مجموعه‌ای 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 می‌گیرند، 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 موقعیت‌های خانوادگی، مالی، شغلی و تحصیلی ویژه‌ای داریم که ممکن است در مقایسه با دیگری در وضعیتی بالاتر یا پایین‌تر 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، آن‌گاه متوجه خواهیم شد که در دنیا کمال مطلق وجود ندارد (مطهری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۲۵۶).

۱-۱۳. داشتن نگاه واقع‌بینانه نسبت به موقعیت دیگران: یکی از اشتباه‌های رایج افراد حسود این است که تصور می‌کنند دیگران به آسانی و بدون هیچ زحمت و دغدغه‌ای به موقعیت فعلی رسیده‌اند. در واقع، مردم در ازای چیزهایی که به دست می‌آورند، ممکن است چیزهایی را از دست بدهند؛ بنابراین، هر فرد براساس اولویت‌ها و اهداف خود، بهایی برای رسیدن به این هدف‌ها می‌پردازد. برای مثال، وقتی می‌بینید فردی به تحصیلات عالی، شغل مناسب یا امکانات مالی گسترده دست یافته، مطمئن باشید که با سخت‌کوشی 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، ۱۳۹۲، ص ۱۲۹). مواردی که در بالا ذکر شد شاید مهم‌ترین راه‌های

او خوشحال شده و خود را خوشحال نشان دهد. اگر بر شخص تکبر می‌کرده، بر او تواضع کند، اگر از او بدگویی می‌کرده، در مجالس، زبان خود را به مدح او باز کند و اگر بر شخص مورد حسادت ترش‌رویی و درشت‌گویی می‌کرده، با او خوش‌رو و خوش‌زبان باشد و اگر حسد باعث می‌شده 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 حتماً 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 می‌فرمایند: «سه چیز است که نبی و کمتر از نبی، از آن نجات نمی‌یابد: تفکر درباره وسوسه در خلق، فال بد زدن، و حسد، جز اینکه مؤمن طبق حسدش عمل نمی‌کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۰۸).

نکته‌ای که اینجا مهم و قابل ذکر است، داشتن پشتکار می‌باشد. تنها با تکرار در عمل به یک اصل اخلاقی و داشتن پشتکار لازم است که می‌توان آن را در مایه روحی خود تثبیت کرده و به صورت یک طبیعت ثانویه درآورد. تکرار یک عمل به تدریج تبدیل به یک عادت می‌شود و ادامه عادت تبدیل به ملکه و صفت درونی می‌گردد. پس با یک بار وادار کردن خود به محبت نسبت به فرد مورد حسادت و یا با یک بار خودداری از بدگویی از او نمی‌توانیم بر این احساس مسلط شویم و بارها باید خود را وادار به آن کار کنیم و این تغییر و معالجه یک شبه انجام نمی‌شود، بلکه درمان حرکتی تدریجی می‌باشد (الهی، ۱۳۸۳).

امام خمینی رهبر در این زمینه می‌فرماید: علاوه بر علاج علمی که شمه‌ای از آن ذکر شد، علاج عملی نیز از برای این رذیله فزیه است و آنچنان است که با تکلف اظهار محبت کنی با محسود و ترتیب آثار آن را دهی، و

فکری و شناختی برای درمان حسادت بودند. اما مهم‌تر از درمان شناختی، درمان عملی حسادت است که مکمل و کامل‌کننده درمان فکری می‌باشد. اگر انسان به این مرحله از تفکر برسد که حسادت باعث ضرر دنیوی و اخروی می‌شود و او را دچار غم و غصه می‌کند و بداند که نعمت‌های خداوند به واسطه حسد او، از دیگران قطع نخواهد شد و آگاه باشد که حسد او نه ضرر دنیوی به محسود می‌رساند 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 دقیقه‌ای آن را کم یا زیاد کنند نمی‌توانند و بداند که اگر با حسد حاسد، نعمت از دیگران زایل می‌شود، دیگر نعمتی در عالم برای کسی باقی نمی‌ماند؛ زیرا هیچ کس نیست که برای او حاسدی نباشد، می‌تواند قدم‌های 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، ۱۳۸۴، ص ۴۴۸).

با وجود اینکه ریشه حسادت فکری است، ولی کسی که به حسادت مبتلا شده غیر از رسیدگی به جنبه‌های 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 اصلاح‌نمی‌گردد، بلکه باید از نظر عملی هم روش‌هایی را برای از بین بردن آثار نامطلوب حسادت به کار بندد.

۲. راهکارهای عملی

۲-۱. مبارزه منفی: عالمان اخلاق این راهکار را درمان عملی حسادت می‌دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز و ظاهر کردن حسادت، جلوگیری کند، به فرد مورد حسادت محبت کند و از نعمت‌ها و خوشی‌های

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، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۳۴۲).

۲-۳. 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 واقعاً می خواهم در این موقعیت باشم؟ موقعیت خود را با همه جزئیات خوب و بدش مجسم کنید و پس از ارزیابی، چنانچه واقعاً 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، ۱۳۹۲، ص ۱۲۷).

۲-۴. 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

مقصودت از آن علاج مرض باطنی باشد. نفس تو را دعوت می کند که او را اذیت کن، توهین کن، دشمنی داشته باش، مفسد 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 خاطر نشان 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، ۱۳۷۸، ص ۱۱۳).

۲-۲. 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 تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (فصلت: ۳۴)؛ 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، ۱۳۸۶، ص ۱۲۸).

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 فرمایند: «حَيَاؤُهُ يَغْلُو شَهْوَتَهُ وَ وُدُّهُ يَغْلُو حَسَدَهُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳۰)؛ حیای مؤمن بر شهوتش غلبه دارد و دوستی

شخصیتی آنها را بشناسید و شیوه تفکر آنها را درباره خودتان کشف کنید، این افراد چه ویژگی‌ها و چه طرز تفکر خاصی دارند؟ آیا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؟ آیا واقع‌نگر هستند؟ آیا نسبت به نیازهای خود آگاهند؟ آیا به قدرت و حکمت خدا ایمان کافی دارند؟ آیا قلباً دیگران را دوست دارند و برایشان آرزوی خوش‌بختی دارند؟ درباره این سؤالات فکر کنید و ببینیدشید که آنها چگونه به این آرامش و لذت نوع‌دوستی دست یافته‌اند (همان).

۲-۵. تلقین به خود: منظور، تغییر نحوه تفکر است و اینکه در ابتدا در مبارزه علیه توجیهات و بهانه‌های نفس اماره خود را از نظر فکری و ذهنی مجاب کنیم که حسادت چیز بیهوده‌ای است و به تدریج به حقیقت همه چیز واقف شویم. همه داشته‌هایمان را ببینیم: «آیا حاضرم جایم را با او عوض کنم؟» به ارزش‌ها ببیندیشیم: «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 بی‌عدالتی 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، ۱۳۸۵، ص ۶۷).

۲-۶. استغفار: رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند: «سه چیز است که امت من همیشه دارند: سوء ظن، حسد و فال بد (راه خلاصی از آنها، این است): هنگامی که سوء ظن 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، ۱۴۲۵ق، ج ۱۶، ص ۲۷).

۲-۷. 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 بزر و روزنه نجات می‌باشد. در دعایی امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ ارْزُقْنِي سَلَامَةً الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَخْشَدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ، وَ حَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعَمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَحَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَ خَدَّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۲، ص ۱۵۲)؛ بار خدایا، بر محمد و آل او درود فرست، و سینه‌ام را از حسد، تهی گردان تا به هیچ‌کس از آفریدگانت بر چیزی از احسانت رشک نبرم، و تا آنکه نعمتی از نعمت‌هایت را در دین یا دنیا یا تن‌درستی یا پرهیزگاری یا گشایش یا آسایش بر هیچ‌یک 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، ۱۳۸۶، ص ۱۲۹).

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

نتیجه‌گیری

حسادت یکی از بیماریهای روحی و صفات رذیله اخلاقی است که گاهی انسان در زندگی به آن مبتلا می‌شود. کسانی که به فکر چاره‌جویی برای درمان رذایل اخلاقی خود نیستند، زندگی را در همین چند روز دنیا خلاصه کرده و به آن می‌پردازند 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 بر 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 گزینند. 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 مرهم 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

واقع‌بینانه نسبت به موقعیت دیگران؛ شناسایی نوع تفکر و ویژگی‌های شخصیتی افرادی که علاوه بر نداشتن حسادت، از خوشحالی دیگران خوشحال می‌شوند؛ 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 می‌توانند با عملکرد بجا و ایفای نقش درست خود در پیشگیری و درمان این بیماری روحی گام‌های درست و مؤثری برداشته و افراد جامعه را از مبتلا شدن به این رذیله اخلاقی نجات بخشند.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، امیرالمؤمنین علیه السلام.
- صحیفه سجاده، ۱۳۷۶، ترجمه سیدعلینقی فیض الاسلام، چ ششم، تهران، فیض الاسلام.
- مصباح الشریعه، ۱۴۰۰ق، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن محمد، ۱۴۰۴ق، تحف العقول، چ دوم، قم، جامعه مدرسین.
- الهی، بهرام، ۱۳۸۳، طب روح، چ هفتم، تهران، جیحون.
- بستانی، محمود، ۱۳۷۵، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشیم، چ دوم، مشهد، آستان قدس رضوی.
- پهلوان، حمید، ۱۳۸۳، حسادت، زمینه‌های رشد و راه‌های جلوگیری، تهران، مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد درایتی، قم، مکتب الاعلام.
- ، ۱۳۸۵، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، چ چهارم، قم، امام عصر (عج).
- حاجی‌زاده، معصومه، ۱۳۹۱، حسد از دیدگاه قرآن و سنت، آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی آن، پایان‌نامه حوزه علمیه خراسان واحد قوچان.
- حسینی کوهساری، سیداسحاق، ۱۳۸۹، نگاهی قرآنی به فشار روانی، چ پنجم، تهران، کانون اندیشه جوان.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، لبنان، دارالعلم.
- رمزی خالصی، ملیحه، ۱۳۹۱، حسد از دیدگاه آیات و روایات،

- پایان‌نامه کارشناسی ارشد، حوزه علمیه خراسان واحد مشهد.
- سروش، محمدعلی، ۱۳۸۶، شعله‌های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چ دوم، قم، دارالحديث.
- شولتز، دوان، ۱۳۷۸، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کرمی و همکاران، چ دوم، تهران، ارسباران.
- صادقیان، احمد، ۱۳۸۶، قرآن و بهداشت روان، تهران، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- صفورایی پاریزی، محمد مهدی، ۱۳۸۹، «حسادت، زمینه‌های رشد و جلوگیری از آن»، معرفت، ش ۳۸، ص ۵۴-۴۹.
- طاهری، حبیب‌الله، ۱۳۸۶، «نقش دین در بهداشت روان»، پژوهش‌های فقهی، ش ۳، ص ۲۲-۵.
- طباطبائی، سید محمدحسین، ۱۳۷۴، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی بروجردی، سیدحسین، ۱۴۱۰ق، جامع احادیث‌الشیعه، قم، الطباطبائی البروجردی.
- فیض کاشانی، ملّا محسن، ۱۳۷۲، راه روشن (ترجمه کتاب المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گورینه، بئاتریس و آگنس روسو، ۱۳۸۵، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، چ دوم، تهران، جیحون.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحديث.
- متقی هندی، حسام‌الدین، ۱۴۲۵ق، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۹۵ق، بحارالانوار، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، قم، دارالحديث.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۳، اسلام و نیازهای زمان (۲)، چ نهم، تهران، صدرا.
- مکرم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۸۲، تفسیر نمونه، چ بیست و یکم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۸، صحیفه نور، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۶۷، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نجاریان، بتول، ۱۳۹۲، بررسی آثار حسادت بر سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات و راه‌های درمان آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه معارف قرآن و عترت.
- نراقی، ملّا احمد، ۱۳۸۴، معراج السعاده، تصحیح رضا مرندی، چ پنجم، تهران، دهقان.
- وصله، مهناز، ۱۳۷۷، حسد در قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران واحد شمال.