

تحلیل روانشناختی حسادت و شیوه های اصلاح آن در دوران جوانی

رقیه دینی^۱

چکیده

یکی از مسائل موجود در زندگی و روابط اجتماعی، و تربیت فرزندان، پدیده حسادت و حسدورزی است که برای همگان مشکلاتی را به بار آورده است. از آن جا که حسادت از جمله رذائلی است که در آیات و روایات نیز از آن نهی شده است در صورت عدم اصلاح و درمان فرد حسود را به سوی بیماری های روانی سوق می دهد، و فرد می بایست برای اصلاح خود و درمان آن اقدام نماید. در پژوهش حاضر علت حسادت در سنین جوانی و بزرگسالی و از نظر عالمان و روانشناسان احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس، عدم اعتقاد و ایمان قوی به توحید و عدل خداوند، علاقه زیاد به دنیا، حب ریاست و قدرت بیان شده است. راهکارهای شناختی و عملی جهت درمان حسادت را برشمرده ایم. در حیطه شناختیر راه هایی از جمله تقویت ایمان، تغییر نگرش، تقویت اعتماد به نفس، ساخت نعمت ها و استعدادهای خود و در حیطه عملی نیز دعا و استغفار، تلقین به خود برای تغییر افکار و محبت به فرد مورد حسادت توصیه شده است. لازم به ذکر است که این پژوهش به روش علمی - پژوهشی و در قالب مطالعات کتابخانه ای تدوین شده است.

واژگان کلیدی: اصلاح، جوانان، جوانی، حسادت، درمان، روانشناسی.

مقدمه

حسادت از جمله موضوعاتی است که در آیات و روایات بسیاری حسادت مورد مذمت قرار گرفته و در مقابل آن خیرخواهی به عنوان یک صفت پسندیده سفارش شده است. اینطور می توان گفت که 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 سه گانه به امیرالمؤمنین علی علیه السلام حسادت ورزیدند و این همه ظلم نمودند. حسد بدترین امراض است؛ زیرا امراض صوری (بیماری های بدنی)، اگر در دنیا درک و ناراحتی دارند منشأ ثواب اخروی هستند و بقیه امراض معنوی هرچند باعث زیان و خسارت آخرتند،

^۱ .طلبه سطح دو حوزه علمیه کوثر، royadini1356@gmail.com

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.

اهمیت اخلاق نیز بر هیچکس پوشیده نیست از این رو در آموزه های اخلاقی و دینی اسلام، تاکید بر رشد فضایل اخلاقی و ترک رذائل آن داشته اند. حسادت نیز یکی از همان رذیله های اخلاقی است که انسان می بایست آن را در خود شناسایی نموده و در جهت اصلاح آن قدم بردارد، چرا که یکی از مهم ترین گام ها برای تهذیب نفس و به دنبال آن رسیدن به آرامش و سلامت روان را می توان درمان این رذیلت اخلاقی دانست. درمان چنین رذائل اخلاقی ای نیز ابتدا با شناخت علل و زمینه های آن و در قدم بعد مقابله با آن اتفاق می افتد.

در حوزه روانشناسی، حسادت خاستگاه بسیاری از ناهنجاری های فردی و اجتماعی است، بازتاب های رفتاری فرد حسود در ابعاد اجتماعی نمایان می شود. علاوه بر این ها حسادت ممکن است منجر به جنایات و دیگر رذایل اخلاقی نیز گردد. از جمله عواقب و جنایات را می توان سرگذشت یوسف پیامبر و برادرانش را نام برد. در این زمینه کتب بسیاری نگاشته شده است برای نمونه کتاب «حسادت، غبار دل» از محسن طالب نژاد کاسگری است که در آن به تعریف حسادت و آثار آن پرداخته است. البته مقالاتی چون «تحلیل آثار مادی حسادت در کلام امیرالمؤمنان (ع)» از نورسته قنبرزاده نوشته شده است که به بیان چرایی حسد، آثار فردی و اجتماعی حسد، تاثیرات آن بر سلامتی در کلام امام علی پرداخته است. در پژوهش های گذشته در مورد حسادت در بزرگسالان و درمان حسادت به راه کارهایی همچون استفاده از عقل و تفکر و توجه به نتایج زیان بار حسادت پرداخته شده است.

وجه امتیاز پژوهش حاضر با دیگر پژوهش ها در این حوزه این است که توانسته است با نگاهی به آیات و روایات در حوزه حسادت، نگاهی روانشناختی و آسیب شناسان و راه حل محور به حسادت و درمان آن داشته باشد. از این رو، با توجه به اهمیت موضوع، روش آن علمی - پژوهشی و جمع آوری اطلاعات نیز به صورت کتابخانه ای صورت گرفته است.

۱- مفهوم شناسی

ابتدا به بیان مفاهیم واژگان اصلی خواهیم پرداخت.

۱-۱- حسادت

معنای لغوی حسادت، عدم میل به موفقیت دیگران و آرزوی زوال نعمت دیگری است.^۱ 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.»^۲ در حقیقت، معنای حسادت، همین آرزوی نابودی نعمت دیگران است، خواه این نعمت به حسود برسد یا نرسد. البته حسادت دو نوع است: حسادتی که برای شخص سودمند باشد را غبطه می گویند و حسادت دیگر را که سبب پیشرفت و ترقی فرد نشود را کینه جوینه می نامند.^۳ چنین حسادتی اگر به طور گسترده و نسبت به افرادی زیادی باشد، حسادت مزمن می شود و آن چه روشن است این است که این حسادت مزمن به نوعی بیماری روانی و رذیله اخلاقی به حساب می آید.

از جمله تعاریف صاحب نظران اخلاق اسلامی درباره رذیله اخلاق این است که: «حسد حالتی است نفسانی که صاحب آن آرزو کند سلب کمال و نعمت متوهمی را از غیر، چه آن نعمت را خود دارا باشد یا نه و چه بخواهد به خودش برسد یا نه.»^۴ یا به بیانی دیگر اینگونه تعریف می کنند که: «حسد از صفات ناپسند بوده و دائما موجب ناراحتی شدید در حاسد می شود، به طوری که از بین رفتن نعمت و متضرر شدن صاحب نعمت را می خواهد، بلکه در اعطا و تدبیر خدای متعال منازعه می کند و راضی به کار خدای متعال نمی شود؛ ... بنابراین، متعلق حسد اعم از نعمت مادی و معنوی مانند ایمان است.»^۵

روانشناسان در تعریف حسادت آورده اند: «حسادت احساس منفی است که با دیدن امتیازی که ما نداریم یا آرزو داریم فقط ما داشته باشیم، به ما دست می دهد.»^۶ به بیان ساده تر، حسادت واکنشی است پیچیده که در زمان مشاهده شرایطی که یک رابطه با ارزش یا کیفیت خاص موجود در آن را تهدید می کند، در شخص ایجاد می شود و معمولا در یک موقعیت با حضور سه نفر و در اثر وحشت از دست دادن شخص یا شیء مورد علاقه، ایجاد می شود. در میان تعریف روان شناسان به ماهیت حسادت اشاره نشده است و اینطور به نظر می رسد که از میان علمای اخلاق نیز تعریف امام

^۱ قرشی، قاموس قرآن، ج ۳، ص ۱۳۱.

^۲ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۱۱۸.

^۳ یدالهی و سادات، پایه های انگیزشی و هیجانی حسادت، ص ۱۶۲.

^۴ خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۱۰۵.

^۵ مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۲۵۰.

^۶ بتاتریس گورنیه و اگنس روسو، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، ص ۱۳.

خیمینی (ره) کامل تر بوده که البته ایشان هم به کمال یا نعمت واقعی اشاره نکرده و به صورت کلی تعریفی را ارائه نمودند.

فرد حسود به سختی می تواند به افکار و تجارب سرگرم کننده دیگران گوش دهد و آن را قطع نکند، چراکه به تجارب آن فرد حسادت می کند و برای آن که فرد مقابلش حسادت برانگیز نباشد دست به هر اقدامی میزند. برای او سخت است که نمی تواند ذهن دیگران را بخواند.^۱

حسد و مشتقات آن پنج بار در قرآن به کار رفته است. قرآن نیز حسود را این چنین معرفی می کند: «وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ»^۲، بسیاری از اهل کتاب، از روی حسد - که در وجود آنها ریشه دوانده - آرزو می کردند شما را بعد از اسلام و ایمان، به حال کفر باز گردانند؛ با اینکه حق برای آنها کاملاً روشن شده است.»

حسد در انسان به جایی می رسد که نه تنها در امور مادی بلکه در امورات معنوی نیز نسبت به یکدیگر، به خاطر لجاجت و کینه، راه سعادت و ترقی و کمال را ببندند.^۳ چنان چه برخی معتقدند منشأ بسیاری از اختلافات در دین بخاطر حسادت میان حاملان کتاب و علمای دین بوده است که چنین مشکلات را میان جوامع بشری پدید آورده است.^۴

حسود، آسایش را از خود سلب کرده است چرا که همیشه در تلاش است تا به لحاظ مادی آنچه به دست آورده است، صرفاً برای خود او باشد. نشانه های حسد را می توان به دو محور شناختی، عملی شناسایی نمود. نشانه های شناختی مانند: باور نکردن فضیلت دیگران، ضعف در ارزیابی های درونی خود، خطا در ارزیابی قوانین الهی، نشانه های عاطفی مانند: احساس تاسف، حسرت، خشم، اندوه و بی قراری است و نشانه های رفتاری نیز مانند: غیبت کردن پشت سر دیگران، چاپلوسی و شماتت، کوتاهی در تحسین دیگران، تشکر نکردن از خوبی دیگران، اظهار دوستی و کتمان دشمنی، بخل و تندخویی است.^۵ البته اگر شخص حسود اراده ای در جهت نمایان کردن آن نداشته باشد بروز نشانه های عاطفی و شناختی در ظاهر او نخواهد بود و تشخیص آن دشوار است. اما در کودکان به دلیل

^۱ یدالهی و سادات، پایه های انگیزشی و هیجانی حسادت، ص ۱۶۲.

^۲ سوره بقره، آیه ۱۰۹.

^۳ مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۱۲۸.

^۴ طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۱۸۲.

^۵ ولی زاده، نشانه شناسی حسادت با تکیه بر منابع اسلامی، صص ۸۱-۸۷.

این که همه ی احساسات و افکار خود را به راحتی بیان می کنند قابل تشخیص است. نشانه های رفتاری نیز به واسطه غیبت، تملق و شماتت فرد حسود نسبت به دیگری قابل تشخیص است.^۱

۲-۱- دوران جوانی

جوان به معنای شباب و در مقابل پیر است. به بیان دیگر هر چیزی که از عمر آن مدت زمان زیادی نگذشته باشد را جوانی آن می نامند.^۲ پس از نوجوانی و از سنین ۱۸ سالگی تا ۴۰ سالگی را دوران جوانی نامیده اند. جوان در این ایام دچار تغییرات بسیاری در زمینه های عاطفی، عقلی، شناختی، جنسی و نقش هایش خواهند شد.

در سن جوانی، افراد دچار افراط و تندروری، غرور، خودشناسی، تردید، اضطراب، خیالات، استدلال قوی و هوش در بالاترین درجه اش هستند و استعدادهایشان به اوج می رسد. بنابراین بهترین فرصت برای دست یابی به کمال و رشد در مسیر الهی است البته انحطاط و سقوط نیز در همین سن به وقوع خواهد پیوست.^۳

بنابراین رشد اخلاقی و دینی افراد، از سنین کودکی در جنبه های مختلف شناختی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی با ارتباط متقابل نسبت به سایر جوانب زندگی شکل می گیرد و این امر تدریجی در سنین جوانی با سرعت بیشتری نسبت به قبل ادامه پیدا می کند. چنان چه اگر رذیله اخلاقی در انسان شکل گیرد بهترین زمان برای .

۲-۲- علل ایجاد حسادت

علل مختلفی در به وجود آوردن حسادت در انسان نقش دارند که از جمله این عوامل می توان به ضعف ایمان و توحید فرد اشاره کرد این گونه که شخصی که اعتقاد دارد تمام جهان هستی تحت تملک پروردگار می باشد و نعمت هایی که به بندگان خود اعطا می کند بر اساس حکمت است دیگر شکی به صاحب نعمت نخواهد داشت چرا که نعمات خداوند را بخشش و امانتی می داند که بر اساس حکمت الهی به او داده شده و بهتر از آن نیز را می تواند به او بدهد. علت دیگری که می توان به آن اشاره کرد نفس ذلیل انسان بدین جهت که اگر فرد فضیلت را در خود یابد دچار کبر و غرور می شود اما اگر در فرد دیگری فضیلت و کمالی را پیدا کند و در خود احساس حقارت و کوچکی کند در نفس فرد می تواند موجب احساس حسادت در وجود شخص بشود.^۴

^۱ همان، ص ۸۸

^۲ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۱، ص ۲۱۴۵.

^۳ باقری، علل دین گریزی جوانان و گرایش آنان به فرهنگ غرب و راهکارهای مقابله با آن، صص ۱۳-۱۴.

^۴ طالب نژاد کاسگری، حسادت غبار دل، ص ۱۸.

عامل دیگر نیز که در ایجاد حسادت موثر است و علاقه زیاد به دنیا و مظاهر آن است آنگونه که فرد با دیدن کمالات و یا نعمت های دنیایی از داشتن برخوردار مناسب غافل شده و دچار حسادت می شود. غالباً اشخاص طالب ریاست و قدرت، شهوت شهرت و مال و منال و افراد متکبر و معجب دارای این رذیله اخلاقی می باشند.^۱

از آن جا که احساس حقارت، منشأ بسیاری از رذائل اخلاقی دیگر مانند خودنمایی، ریاکاری و دیگر بیماری های روانی است، از آن به عنوان مهم ترین عامل در روانشناسی یاد می شود. افرادی که دارای اعتماد به نفس پایین و احساس حقارت هستند به دیگران نیازمند و وابسته بوده و به تایید آنان احتیاج دارند، بنابراین سعی می کنند برای مطرح نمودن خود، چهره افرادی را که مورد تایید و بهتر از خودشان هستند در نظر دیگران خراب کنند و خود را بالا بکشند.^۲ در نتیجه به درجات مختلف، بر حسب این که میزان و سطح عزت نفس و اطمینان فرد چقدر باشد، بر روی افراد تاثیر می گذارد.

دشمنی و عداوت نیز عامل دیگر برای حسادت است و به این معناست که انسان زمانی با کسی دشمن شده و نمی خواهد خیری به او برسد، نسبت به نعماتی که او دارد هم حسادت می ورزد. البته افراد حسود تصویری صحیح و واقعی از زندگی خود و دیگران ندارند و اطلاعات دریافتی از موقعیت را تحریف می کنند و به همان چه از دیگران در ذهن می پروراند حسادت می ورزند.^۳

علاوه بر این ها ترسیدن از نرسیدن به مقصود، حب و ریاست، خباثت درونی و بخل نسبت به دیگر بندگان، تعجب و کبر نیز هریک از علت های حسادت به شمار می آیند. اینکه فردی بترسد از نرسیدن به مقصود خودش باعث می شود نسبت به موفقیت های دیگری نیز حسادت کند و یا مانعی برای رسیدن دیگران به مقاصدشان شود. در مورد حب و ریاست که اگر دیگران داشته باشند نعمت برایشان به حساب می آید و فرد حسود نسبت به آن حسادت می کند.

۳- راهکارهای اصلاح حسادت

از آن جا که حسادت در میان مردمان به جز در کودکان به شکل و رویه است و علل آن را برشمردیم، راهکارهایی را نیز برای درمان حسادت در بزرگسال (اعم از جوان و میانسال) بیان کرده و مختصراً آنان را بررسی نمائیم. راهکار های درمان و ترک رذیله اخلاقی حسادت به دو گروه شناختی و عملی تقسیم می شود.

^۱ همان.

^۲ شولتز، نظریه های شخصیت، ص ۳۶۵.

^۳ همان.

۱-۳- راهکارهای شناختی

در باب راهکارهای شناختی می توان می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱-۱-۳- اصلاح معرفت و نگرش

اصلاح معرفت و نگرش فرد از جمله راهکارهای شناختی است که برای ازبین بردن و کمرنگ نمودن حسادت موثر است. دلیل اصلی بیماری های روانی را اضطراب میدانند. از آن جا که اضطراب از نداشتن و نرسیدن به اهداف موجب نارضایتی از شرایط کنونی می شود و آتش حسادت نسبت به دیگران را شعله ور می کند. پس باید برای درمان و رهایی از اضطراب فرد حسود اقداماتی انجام شود و بهترین راه تغییر نگرش او نسبت به خود و زندگی اش است. بارو به توحید و عدل الهی می تواند به فرد این اطمینان قلبی را هدیه دهد تا شخص از اضطراب خود آرام آرام دور شود. پس هر کس با این اعتقاد و نگرش رو به جلو برود، هیچ گاه دچار شک و تردید و اضطراب نخواهد شد که چرا - مثلاً - خداوند فلان نعمت را به دیگری داده و به من نداده است، باید بداند و بیندیشد که مصلحتی در کار بوده که خداوند از آن آگاه است و با چنین طرز تفکری، هیچ وقت دچار حسادت نخواهد شد.^۱

۲-۱-۳- تقویت ایمان و اعتقاد به خداوند

تقویت ایمان نیز به عنوان یکی از راه های شناختی برای ترک و درمان حسادت است. بدون ایمان و رابطه مستحکم با خداوند، نمی توان انتظار درمان از طریق اصلاح معرفت و نگرش را عقلانی و منطقی دانست.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز می فرمایند: «کسی که تقوای قلب داشته باشد، حسادت وارد قلبش نمی شود؛ چرا که حسادت و تقوا با هم جمع نمی شود. آن حضرت همچنین راه درمان و جلوگیری از حسادت را تقوای قلب معرفی می کنند».^۲

فردی حسودی که برای درمان ایمانش را تقویت می کند، عظمت خداوند را درک کرده و با عقل خود نگرش نسبت به حسادت و مسائلی که بدان ها حسادت می میکند تغییر می یابد.^۳

۳-۱-۳- شناخت استعداد ها و نعمت های خود

روانشناسان پیشنهاد می کنند برای ترک حسادت و کمرنگ کردن آن، فرد حسود باید به آنچه دارد اهمیت و ارزش قائل شود. اغلب انسان ها به آنچه به دست آورده و یا به طور طبیعی دارا هستند بی

^۱ نجاتی، قرآن و روان شناسی، ص ۳۶۷.

^۲ تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۱، ص ۱۹۸.

^۳ صفورایی پاریزی، حسادت، زمینه های رشد و جلوگیری از آن، ص ۴۵.

توجه اند و برای مثال برای سلامتی، ایمان، خانواده خوب، تحصیلات و دوستان خوب و... شکرگذار نیستند. آنچه باید فرد حسود انجام دهد این است که در کاغذی آن نعمت هایی که دارد یادداشت کند تا از یاد نبرد.

مورد دیگری که روانشناسان توصیه می کنند این است که فرد حسود باید واقعیتی را که همه انسان ها کامل، بی نقص و بی مشکل نیستند، را بپذیرد. همه انسان ها نقاط ضعف و قوتی دارند که قابل تامل است. باید به آنچه خودمان هستیم و آنچه داریم بیندیشیم و با دیگری مقایسه نکنیم. نسبت به شرایط و موقعیت دیگران نیز نگاه واقع بینانه داشتن کمک می کند فرد حسود برای هدف ها و زندگی خودش برنامه ریزی داشته و در آن مسیر گام بردارد و با نگاه و مقایسه به زندگی دیگران احساس حقارت در خود ایجاد ننماید. علاوه بر این ها توصیه می شود لیستی از ویژگی های افرادی غیر حسود تهیه نموده و سعی کنند منطقی که باعث می شود چنین افرادی به دیگران حسادت نکنند را یافته و درک کنند.^۱

بنابراین شناخت توانایی ها و استعدادها مثبت در فرد حسود به او در ارتقای اعتماد به نفس و بهبود حقارتش کمک می کند و از این بابت که ویژگی های و دش را می شناسد و می داند که می تواند با همت خود به آنچه دیگران دارند دست یابد، دیگر به نعمت ها و موفقیت های دیگران حسادت نمی ورزد.^۲ امام سجاد علیه السلام می فرماید: «تمام خوبی ها در این خصلت جمع است که انسان به دیگران چشم طمع نداشته باشد».^۳

البته بیان این نکته خالی از لطف نیست که، افزایش روحیه قناعت و رضایت مندی فرد حسود در درمان حسادت او موثر است. کسی که به وضعیت خود راضی باشد، گرفتار حسادت نمی شود. تعقل و تفکر در زندگی، موجب قناعت می شود. اگر خود فرد به اعتدال در زندگی و قناعت روی آورد رفاه و آسایش برایش معنا و مفهوم دیگری پیدا می کند و به بی نیازی و وابسته نبودن به دیگران میرسد. فرد به این پی می برد که داشتن زندگی مجلل و امکانات بسیار، جایگزین احساس حقارت در وجود او نخواهد شد و بایستی ابتدا به سلامت روان خود و ترک چنین رذائل اخلاقی ای دست یابد، تا ثروت و مادیات او را از خداوند و مسیر اصلی او دور ننماید.^۴

^۱ طالب نژاد کاسگری، حسادت غبار دل، صص ۲۲۶-۲۲۸.

^۲ بستانی، اسلام و روان شناسی، ص ۲۴۹.

^۳ کلینی، اصول الکافی، ج ۲، ص ۱۴۸.

^۴ طاهری، نقش دین در بهداشت روان، ص ۵.

۴-۱-۳- تقویت اعتماد به نفس

لازم است فرد حسود باید به مواردی که حس حسادتش را برانگیخته می کند فکر کند. به جای اینکه خود را بابت حسادت سرزنش کند، ریشه و علت آن را شناسایی کند و تشخیص دهد آیا واقع گرایانه است؟ آیا با شرایط زندگی او توقع چنین چیزی مطابقت دارد؟ و با خود فکر کند که طرف مقابل که به او حسادت می کند او را دوست دارد و برایش فردی قابل احترام و دوست داشتنی است.^۱

روانشناسان می گویند حسادت بر اثر اعمال و رفتار دیگران ایجاد نمی شود بلکه در اثر عدم اطمینان و اعتماد به نفس به خود ایجاد می شود بنابراین بهتر است فرد حسود رفتار خود را توجیه نکند و برای تقویت اعتماد به نفس خودش اقدام نماید. برای تقویت آن هر روز مطالعه کتاب در زمینه های مفید را داشته باشد، به سلامتی و ورزش خود اهمیت دهد. خود را با دیگران و شرایط زندگی آنان مقایسه نکند و ارزش وجودی اش را بداند. این نکته را در نظر داشته باشد که حسادت انرژی انسان را با خشم و افسردگی از بین می برد و همین باعث می شود نتواند پیشرفت کند.^۲

پس از تقویت اعتماد به نفس دیگر نه تنها احساس حقارتی نخواهد داشت و به دیگران حسادت نمی ورزد، بلکه خود تأمین کننده بهداشت روانی اش در همه مراحل زندگی خواهد بود.^۳

۲-۳- راهکار های عملی

در این بخش از پژوهش نیز به بررسی راهکارهای عملی خواهیم پرداخت.

۱-۲-۳- برقراری ارتباط مثبت با فرد مورد حسادت

فرد حسود اگر با فردی که به آن حسادت می کند رابطه عاطفی مثبت برقرار کند، آن فرد نیز متوجه تغییرات او شده و دلش با او نرم می شود. در نهایت نیز دوستی و محبت بین دو نفر برقرار خواهد شد. در این جا حسود نیز به سمت نیکی و احسان رهنمود می شود و حسادت در وجودش از بین خواهد رفت.^۴ «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ»^۵ و هرگز نیکی و بدی در جهان یکسان نیست، همیشه بدی (خلق) را به بهترین شیوه (که خیر و نیکی است) پاداش ده (و) دور کن تا همان کس که گویی با تو بر سر دشمنی است دوست و

^۱ طالب نژاد کاسگری، حسادت غبار دل، ص ۲۳۰.

^۲ همان، صص ۲۳۲-۲۳۳.

^۳ سروش، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، ص ۱۴۰.

^۴ سروش، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، ص ۱۲۸.

^۵ سوره فصلت، آیه ۳۴.

خویش تو گردد» یکی از راه های مبارزه با حسادت این است که از طرف مقابل (مورد حسادت) بخواهد احساس اطمینان و اعتمادش را به دست آورد.^۱

بنابراین یکی از تمرین های رفتاری که فرد حسود باید انجام دهد این است که بر ضد حسادت خودش رفتار نماید. برای مثال به جای بدگویی، آگاهانه از فرد مورد حسادت تعریف و تمجید کند و یا به جای تکبر، تواضع نسبت به او را در پیش بگیرد. آن چه مهم است پشتکار و ادامه ی این مسیر است که فرد حسود با آگاهی به این راه تا جایی که بتواند نگاهش و رفتارش را تغییر دهد و محبت طرف مقابل را بپذیرد ادامه دهد، چرا که این معالجه تدریجی است و به یکباره تاثیر گذار نخواهد بود.^۳

عالمان اخلاق نیز این راهکار را درمانی برای حسادت می دانند و آن را توصیه می کنند. به نوعی 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. 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 فرماید: «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 این که مؤمن طبق حسدش عمل نمی کند.»^۴

۳-۲-۲- دعا و استغفار

دعا و استغفار از آن جهت که ارتباط با خداوند را تقویت می کند، فکر به آخرت و بیهوده بودن دنیا را در ذهن انسان می گذرانند می تواند تاثیر قابل توجهی در تغییر نگرش و شناخت داشته باشد. از آن جا که دعا و استغفار و تضرع به درگاه خداوند برای شفای بسیاری از بیماری ها نیز تاثیر گذار است، در درمان حسادت نیز می تواند مفید واقع شود. چنان چه اگر مسلمانی به خدا پناه ببرد و از او حاجتش را بخواهد خداوند او را نا امید نخواهد کرد.

در دعایی امام سجاد علیه السلام آمده است که می فرماید: «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

^۱ طالب نژاد کاسگری، حسادت غبار دل، ص ۲۳۰.

^۲ همان، ص ۲۲۵.

^۳ الهی، طب روح، ص ۳۶.

^۴ کلینی، اصول الکافی، ج ۸، ص ۱۰۸.

آسایش بر هیچ یک از خلق تو نیستیم، جز آنکه بهتر از آن را به وسیله تو و از جانب تو، که تنهایی و شریک نداری، برای خود آرزو نمایم.^۱

رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز می فرمایند: «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.»^۲

۳-۲-۳. تلقین به خود

از جمله راهکارهای عملی که می توان در درمان حسادت موثر باشد، تلقین تفکرات مثبت و نگرش جدید به خود است. این تغییر تفکر در مبارزه با نفس اماره مفید بوده چرا که آن را از نظر فکری و ذهنی مجاب می کنیم که حسادت خصلت بیهوده و منفی است که جز ضرر برای شخص حسود چیزی دیگری به دنبال نخواهد داشت. به تدریج با تلقین افکار جایگزین، نحوه تفکر به قطع تغییر خواهد کرد.^۳

نتیجه گیری

بنابر آن چه در پژوهش بدان پرداختیم، حسادت یکی از بیماری های روانی است که به عنوان یک رذیله اخلاقی در علم اخلاق و آموزه های دینی به حساب می آید و آیات و روایات بسیاری آن را مذموم دانسته و انسان را از ارتکاب به حسادت نسبت به دیگران بر حذر داشته اند. اغلب انسان هایی که به حسادت مبتلا هستند برای درمان و اصلاح خود اقدامی نمی کنند و خود را محدود به گذراندن همین دنیا می دانند و خواهان رسیدن به منزل مقصود نمی باشند. اما برخی دیگر از انسان ها برای درمان چنین رذیله ای می توانند با در نظر داشتن نکاتی که بدان اشاره نمودیم علت حسادت را شناسایی کرده و آن را درمان و خود را اصلاح نمایند.

از جمله دلایل ایجاد حسادت احساس حقارت فرد حسود، عدم اعتماد به نفس، عدم اعتقاد و ایمان قوی به توحید و عدل خداوند، علاقه زیاد به دنیا، حب ریاست و قدرت است. تقویت ایمان و یقین به خداوند می تواند یکی از اصلی ترین راه های درمان این صفت ناپسند باشد. برای تقویت ایمان نیز فرد حسود می تواند خود را مشغول به دعا و استغفار کند تا با یاد خداوند و توکل به او از شر حسادت رهایی یابد.

^۱ سروش، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، ص ۱۲۹.

^۲ متقی هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ج ۱۶، ص ۲۷.

^۳ گورینه و روسو، غلبه بر حسادت، ص ۶۷.

از دیگر راه های درمان حسادت تقویت اعتماد به نفس است، برای چنین راهی لازم است فرد ویژگی های افراد غیرحسود را یادداشت کرده، مطالعه خود را بیشتر کنند، مهارت های بیشتری بیاموزند و به خود تلقین کنند که آنان هم با تلاش می توانند به موفقیت و شرایط فرد مورد حسادت دست یابند. در منابع اسلامی افزایش روحیه قناعت در انسان ها می تواند راه حل فکری مؤثر دیگری برای درمان حسادت به شمار آید. برای دست یابی به قناعت در قدم اول نیاز است استعدادها، نعمت ها، و موهبت هایی که خداوند به او داده و یا خود به دست آورده است را یادداشت نماید، به خاطر آن ها شکرگذاری کرده و آن ها را در پیش چشم خود داشته باشد تا از یاد نبرد.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

کتب فارسی

- ۱- بختیار نصرآبادی، حسن علی، انگیزه و یادگیری در تحکیم اعتقادات دینی جوانان، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، تابستان ۱۳۹۱.
- ۲- بستانی، محمود، حسادت، زمینه های رشد و راه های جلوگیری، تهران، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۳.
- ۳- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، جلد ۱۱، چاپ اول، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، بهار ۱۳۸۳.
- ۴- سروش، محمدعلی، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چاپ دوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.
- ۵- شولتز، دوان، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کرمی و همکاران، چاپ دوم، تهران، ارسباران، ۱۳۷۸.
- ۶- طالب نژاد کاسگری، محسن، حسادت غبار دل، قم، مارینا، ۱۳۹۳.
- ۷- طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.
- ۸- گورنیه، بثاتریس، اگنس روسو، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، تهران، جیحون، ۱۳۸۴.

- ۹- گورینه و روسو، بئاتریس و اگنس، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، چاپ دوم، تهران، جیحون، ۱۳۸۵.
- ۱۰- مجرد، ناصر، خودسازی جسمی و روحی، چاپ اول، تهران، انتشارات مجرد، ۱۳۷۳.
- ۱۱- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه الامام علی ابن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۵.
- ۱۲- موسوی خمینی، سید روح الله، شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۲.
- ۱۳- نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۷.
- ۱۴- الهی، بهرام، طب روح، چاپ هفتم، تهران، جیحون، ۱۳۸۳.
- کتاب عربی
- ۱۵- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد درایتی، قم، مکتب الاعلام، ۱۳۶۶
- ۱۶- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، لبنان، دارالعلمف ۱۴۱۲ق.
- ۱۷- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۰۷.
- ۱۸- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- ۱۹- متقی هندی، حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۲۵ق.
- ۲۰- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، ۱۳۸۵.

مقالات

- ۲۱- باقری، عالیه، «علل دین گریزی جوانان و گرایش آنان به فرهنگ غرب و راهکارهای مقابله با آن»، دانشگاه شهید مطهری، نشریه نخبگان علوم و مهندسی، شماره ۸، آذرماه ۱۳۹۶.
- ۲۲- صفورایی پاریزی، محمد مهدی، «حسادت، زمینه های رشد و جلوگیری از آن»، مجله معرفت، شماره ۳۸، ۱۳۸۹.
- ۲۳- طاهری، حبیب الله، «نقش دین در بهداشت روان»، پژوهش های فقهی، ش ۳، ۱۳۸۶.

۲۴- ولی زاده، ابوالقاسم، «نشانه شناسی حسادت با تکیه بر منابع اسلامی»، مجله معرفت، سال بیست و یکم، شماره ۱۷۴، خرداد ۱۳۹۱.

۲۵- یداله‌ی، الهه؛ سادات، میرسبحان، «پایه های انگیزشی و هیجانی حسادت»، مجله رویش روان شناسی، سال ۸، شماره ۲، شماره پیاپی ۳۵، اردیبهشت ماه ۱۳۹۸.