



بررسی آثار حسادت بر سلامت روان و راههای درمان آن از دیدگاه قرآن و روایات

مریم میر^۱

چکیده

دین اسلام برای سلامت روان اهمیت و ارزش فراوان قائل شده است. چنانچه انسان مؤمن را شخصی دارای قلب سلیم و برخوردار از سلامت روان دانسته و سرچشمه بسیاری از رذائل اخلاقی را به نوعی از مشکلات روانی می داند. از سوی دیگر از حسادت می توان به عنوان یکی از رذائلی که نقش مهمی در انحراف انسان و جامعه از مسیر کمال و تعالی دارد نام برد. با توجه به تعریف حسادت در فرمایشات بزرگان دین، اصل حسد و حسادت ورزی به نفس و روان انسان برمی گردد و علاوه بر تأثیر بر جسم و تشدید بیماری های آن، سلامت روان فرد را نیز به خطر می اندازد. لذا با توجه به اهمیت موضوع، هدف از پژوهش حاضر که به روش توصیفی- کتابخانه ای انجام گرفته؛ بررسی آثار حسادت در سلامت روان و راههای درمان آن از دیدگاه آیات و روایات می باشد. با توجه به علل، ریشه و زمینه های حسادت، در بسیاری موارد علت حسادت افراد، فقدان اعتماد به نفس، احساس حقارت، عدم آگاهی و ضعف ایمان شناخته شد. در چنین مواردی فرد حسود برای تسکین رنج ناشی از ضعف های خود به دیگران حسادت می- ورزد. مطابق با شناخت این عوامل، مهمترین نتایج به دست آمده بیان گر آن است که افراد برای درمان حسادت توانایی ها و ویژگی های مثبت خود را بشناسند و با تقویت آن ها به آن نعمت هایی که در نظر دارند، دست یابند و موجبات پیشرفت خود و جامعه را فراهم آورند. راه درمان اصلی، تقویت ایمانو اصلاح نگرش است. در این صورت است که می توان با روحیه ای سالم و جسمی قوی و نیرومند در راه رسیدن به کمال واقعی گام برداشت.

کلیدواژه ها: حسادت، سلامت روان، درمان، آیات، روایات

بیان مسأله تحقیق

طبق فرمایش امام علی علیه السلام که فرموده اند: ینبغی ان یتداوی المرء من ادواء الدنیا کما یتداوی ذوالعلء و یحتمی من شهواتها و لذاتها کما یحتمی المریض. (غررالحکم ج ۴۸۶۳ / ۲۴۰- باب تهذیب نفس / ص ۲۳۹). هرکس سزاوار است که از بیماری های دنیا درمان شود، چنانچه درمندان درمان می شوند، و از شهواتها و لذات دنیا پرهیز کند، چنان که بیمار پرهیز می کند. یکی از این بیماریها (حسد) می باشد. یعنی اینکه بخواهیم نعمتی را از دست کسی بیرون بیاوریم که این خود نوعی ظلم بزرگ می باشد، ظالم و ستمکار را هیچ کس دوست ندارد و همه ما دوست داریم در نظر خدا و مردم محبوب و دوست داشتنی باشیم، پس آیا این تلاش شخص حسود تلاشی بی ثمر نیست که خود را هم نزد خدا و هم نزد بنده خدا منفور می کند. در این میان بیشترین ضرر متوجه شخص حسود می شود، مرتبا با خودش درگیر است و غصه می خورد که چرا فلان نعمت که فلان شخص دارد من ندارم، اضطراب و نگرانی از نداشتن آن نعمت نه تنها روح او را افسرده و غمگین می کند بلکه بر جسم او و در تشدید بیماری های جسمی او نیز مؤثر می باشد. حال می خواهیم میزان تأثیر این بیماری روحی را در سلامت روان بررسی کرده و ضررها و زیانهای آن را نیز یاد آور شده و تأثیر آن را در سلامت روان بررسی کنیم. اگر آدمی بتواند این بیماری را درون خودش تشخیص دهد و روح خودش را از درگیری

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم معارف قرآن کریم دانشکده علوم قرآنی زابل (mmyr7595@gmail.com)



با آن نجات دهد این موضوع خیلی مهم است، همچنین باید ببینیم تا چه میزان می توانیم از زیانهای فردی و اجتماعی آن نیز جلوگیری کنیم، زیرا حسد به شخص حسود زیان نمی رساند و در این میان ضررها و زیانهایی را نیز بر شخص محسود وارد می کند، این بیماری اگر پیشرفت کند زیانهای پی در پی برای یک خانواده، یک اجتماع کوچک، و حتی جامعه ای بزرگ در پی خواهد داشت پس چه خوب می شد اگر همه ما همانطور که به سلامت جسم خودمان اهمیت می دهیم مواظب سلامت روحیمان نیز باشیم تا یک بیماری روحی بزرگ مانند حسادت که ام الامراض خوانده شده جسم مارا نیز درگیر نکرده و مانع پیشرفت و رسیدن خود و دیگران به کامل و سعادت و خوشبختی در دین و دنیایمان نشویم.

ضرورت و اهداف تحقیق

با توجه به آثار زیانبار فردی و اجتماعی و مادی و معنوی (حسد) و پیامدهای سوء آن و اینکه حسد سبب بیماریهای جسمی و روانی برای شخص حسود می شود و طبق فرمایش امیرالمؤمنان علی علیه السلام: بدترین مردم از نظر (آرامش) در زندگی حسود است و اینکه زیانهای معنوی حسد از زیانهای مادی و جسمانی آن به مراتب بیشتر است، چرا که حسود در اعماق قلبش به بخشنده نعمتها، یعنی خداوند معترض است، با توجه به همه این مسائل مهمترین هدف در این پژوهش تأمین سلامت روان شخص حسود و پیشگیری و درمان این بیماری روحی می باشد چه از نظر علمی و چه از نظر عملی، زیرا کارائی فرد، در زندگی فردی و در اجتماع متضمن سلامت جسمی اوست و سلامت جسمی او را چیزی تأمین نمی کند جز سلامت و آرامش روان فرد.

2

بیان سؤالات اصلی و فرعی تحقیق

سؤالات اصلی:

- ۱- آیا همه انسانها در معرض ابتلا به حسد هستند؟
- ۲- ریشه های عقیدتی و تربیتی حسد چیست؟
- ۳- آثار روانی و رفتاری حسد چیست؟
- ۴- بهترین روش برای درمان حسد کدام است؟

سؤالات فرعی:

- ۱- حسادت چه تاثیری بر خلق و خوی ما می گذارد؟
- ۲- حسادت در چه کسانی شایع تر است؟

بیان فرضیات اصلی و فرعی تحقیق

فرضیه های اصلی

- ۱- فرضیه اول: حسد مرتبط با بعد حیوانی وجود انسان بوده و در همه انسانها زمینه اولیه آن یافت می شود.
- ۲- از نظر عقیدتی حسد ریشه در ضعف توحید و از نظر تربیتی حسد ریشه در تنگ نظری دارد.
- ۳- مهمترین آثار رفتاری حسد، می تواند شخص را وادار به صدمه زدن به دیگران کند، مانند: بد گوئی، افتراء و ...
- ۴- بهترین روش برای درمان حسد تقویت ایمان و تهذیب نفس می باشد.

فرضیه های فرعی



- ۱- حسادت موجب اندوه مداوم برای شخص حسود می شود و در او به صورت یک عقده ظاهر می گردد.
- ۲- حسادت در افرادی که توانمندیهای خود را دست کم می گیرند شایع تر است.

تعاریف لغات، واژه ها و اصطلاحات مهم کاربردی

حسد: لغت شناسان در معنای لغت گفته اند حسد یعنی: « تمنای زوال نعمت از غیر».

معنای اصطلاحی حسادت: راغب اصفهانی با توجه به کاربرد قرآنی حسد می نویسد: الحسد تمنی زوال نعمه من مستحق لها و ربما کان مع ذالک سعی فی زوالها، 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.

تعریف سلامت از دیدگاه اهل لغت: به معنی عاری بودن از آفات است.

تعریف سلامت روان از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت: سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو.

تعریف سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث: خداوند می فرماید: به خاطر آور هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد (سوره صافات، آیه ۸۴). با توجه به آیه فوق منظور از قلب سلیم همان سلامت روانی است. از دیدگاه مفسران نیز، سلامت روان به معنای عدم وابستگی به دنیا و آلودگی به شرک، کفر، نفاق، تکبر، حسد و همه امراض قلبی می باشد. از این رو می توان گفت که انسان مؤمن دارای قلب سلیم یا به عبارتی، سلامت روان می باشد.

تفاوت غبطه و حسادت: حسد عبارت است از تمنای زوال نعمتی از برادر مسلمان خود، از نعمت هایی که صلاح او باشد و اگر تمنای زوال نعمت را از او نکنند، بلکه مثل آن را برای خودش بخواهد آن را غبطه و منافسه خوانند.

ضد حسادت: نصیح و خیرخواهی: راغب در کتاب مفردات می گوید «نصح و نصیحت» هر کار و هر سخنی است که در آن مصلحت دیگری باشد و این واژه در اصل به معنای خلوص و اخلاص است. به همین دلیل عسل خالص را «ناصح» می گویند.

پیشینه تحقیق

در رابطه با پیشینه و کارهای انجام شده در مورد حسادت می توان :

۱- به کتاب (حسد) از ایت الله سید رضا صدر، به اهتمام سید باقر خسرو شاهی، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم، ۱۳۸۲. اشاره نمود که در این کتاب آمده است حسد حسود را نزد مردم منفور می سازد. حسود همه کس را با نیش زهرآلود خود می گزد و بندگان خدا را می آزارد. زخم زبانهای حضوری و بد گوئی های غیابی، مردم را از وی می رنجاند، حسود پیوسته در سوز و گداز است. حسود عبادت های خراب می شود و هر چه زودتر باید این بیماری او درمان شود.

۲- کتاب (غلبه بر حسادت) تألیف بثاتریس گورینه، اگنس روسو، تهران، نشر آینده سازان، شهرآب، ترجمه ویدا علیخانی، سوسن نیک اندیش، ۱۳۸۷. است که در این کتاب آمده که نداشتن همین یک صفت منفی یعنی حسادت برای مثبت بودن کافی است. این صفت به نوعی در زندگیمان ریشه دارد که گاهی کشف آن ساده نیست، در این کتاب روشهای کشف حسد و غلبه بر آن آمده است.

۳- کتاب (حسد) از دکتر محمد تقی سهرابی فر، نشر عروج، وابسته به مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۶. می باشد. در این کتاب آمده است: درون ذهن انسان همچون حافظه رایانه ظرفیتی دارد، هر گونه اطلاعات و هر نوع دغدغه



فکری که در این فضا به وجود بیاید، عرصه بر فکرها و دغدغه های دیگر تنگ خواهد شد. ناراحتی های درونی حسود، فضای ذهن او را پر میکند و نظام فکری او را در هم می ریزد، پیشرفت دیگران چنان آفتی بر جان او می شود که فرصتی برای فکر و حرکت صحیح باقی نمی گذارد و به دنبال حسادت گرفتار امراض و مفاسد دیگری نیز خواهد شد.

-۴

واژه شناسی حسد

لغت شناسان در معنای حسد گفته اند: حسد یعنی:

« تمنی زوال نعمت از غیر» « طلب زوال نعمت از غیر»^۱

راغب اصفهانی با توجه به کاربرد قرآنی حسد می نویسد:

الحسد تمنی زوال نعمه من مستحق لها و ربما كان مع ذالك سعی فی زوالها، « 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. در این باره از پیامبر اکرم نقل شده است:

الحاسدُ، الذی یتَمَنی زوالَ النِّعمَةِ عن صاحبِها و إن لم یُردِها لِنَفْسِهِ. «حسود، کسی است که نابودی نعمتی را از صاحب آن خواهان است، اگرچه آن نعمت را برای خود نخواهد»^۳.

از تعریف حسد معلوم می شود که اصل آن مربوط به درون نفس انسان است، پس هر انسانی بدون آنکه خود را فریب دهد، می تواند به درون خود مراجعه کند و ببیند آیا آرزوی زوال نعمت از فلان دوست و رقیب را دارد یا نه؟ و به این وسیله بود و نبود بیماری حسادت را مشخص کند.

اگر کسی به خاطر نابودی نعمت دیگری خوشحال شود و یا به خاطر ناگواری های کسی شادمان گردد، چنین فردی حسود است. اگر کسی به خاطر دستیابی یک مؤمن به نعمتی غمگین شود، این فرد نیز حسود است. قرآن کریم به این دو نوع حسادت اشاره نموده است:

إِنَّ تَمَسَّسَكُمْ حَسَنَةً تَسُوهُمْ وَ إِنَّ تُصِيبَكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنَّ تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ، «اگر نیکی به شما برسد آنرا ناراحتی کند؛ و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ بدهد، خوشحال می شوند؛ و اما اگر در [ابراش] استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، نقشه های [خائنانه] آنان به شما زیانی نمی رساند؛ یقیناً خداوند به آنچه انجام می دهند احاطه دارد»^۴.

۱. ابن منظور، محمد بن بکر، لسان العرب، بیروت: لبنان، دار صادر، چاپ سوم، ص ۴۹

۲. مصطفوی، سید حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، مرکز کتاب لترجمه و النشر، چاپ اول، ص ۲۱۴

۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، مصر، المیمنه، ۱۳۲۴، چاپ اول، ص ۱۱۸

۴. الشعیری السبزواری (ق۷ق)، محمد بن محمد، جامع الخبار أومعارج البقین فی اصول الدین، ص ۱۶۰-۱۵۹، تحقیق: مؤسسه آل البيت علیه السلام، قم، مؤسسه آل البيت علیه السلام، ۱۴۱۴ه.ق، اول.

۵. آل عمران، آیه ۱۲۰



این آیه راه شناخت دوست و دشمن را بیان می‌کند، که بهترین راه آن، توجه به روحیات و عکس‌العمل آنها در موقع کامیابی و یا ناکامی مسلمانان است. در آیات قبل به مسلمانان سفارش نمود که دشمنانی را نه همراه بگیرد و نه دوست. در این آیه می‌فرماید: این برخورد شما ممکن است تاوان سختی داشته باشد و آنان بر علیه شما توطئه کنند، بنابراین شما باید اهل صبر و تقوا باشید، تا حيله‌های آنان ضربه‌ای به شما نزنند. پیام‌هایی که این آیه دربردارد:

۱. حسادت دشمنان به قدری است که اگر اندک خیری به شما برسد ناراحت می‌شوند.
۲. راه نفوذ دشمن، یا ترس و طمع است و یا بی‌پروائی ما، که صبر و تقوی راه خنثی کردن آن هاست.
۳. در برابر حسودانی که از رشد ما ناراحت هستند، چاره‌ای جز صبر و تقوا نیست.
۴. خداوند با افشای روحیات دشمن، به مسلمانان هم‌روحیه می‌دهد و هم‌بیدار باش^۱.

۲-۲- تعریف حسادت در علم اخلاق

یکی از رذائل اخلاقی که در علم اخلاق مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ رذیله حسادت است. حسد صفت بسیار زشتی است که آدمی را به پست‌ترین مرحله رذالت می‌رساند تا جائی که شخص حسود تحمل شادکامی و بهره‌مندی دیگران را ندارد. دانشمندان اسلامی، حسادت را برای آدمی بسیار مضر می‌دانند و از آن نهی کرده‌اند، چرا که حسادت به روح و روان انسان ضربات جبران‌ناپذیری وارد کرده و تأثیرات منفی در رفتار و کردار آدمی می‌گذارد و این صفت زشت و ناپسند ممکن است سالها و شاید تا آخر عمر، انسان را با مشکلات و خطرات روحی و روانی همراه کند و به سادگی از وجود او خارج نشود تا جائی که دوست دارد دیگران را نیز منحرف کند.

در این باره در قرآن، حسد به عنوان دستاویزی برای اهل کتاب جهت انحراف مؤمنان قلمداد شده است. آنجائی که خداوند می‌فرماید:

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا فَاعَفَوْا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، «بسیاری از اهل کتاب پس از اینکه حق برایشان آشکار شد از روی حسدی که در وجودشان بود، آرزو می‌کردند که شما را، بعد از ایمانتان، کافر گردانند. پس عفو کنید و درگذرید، تا خدا فرمان خویش را بیاورد، که خدا بر هر کاری تواناست»^۲. پیام‌هایی که در این آیه نهفته است:

۱. شعله حسادت چنان خطرناک است که بعد از علم و آگاهی نیز فرو نمی‌نشیند. «حساداً» «مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ»
۲. شما با ایمان آوردن به اسلام، عظمت و عزتی می‌یابید که دشمنان به شما رشک و حسد می‌ورزند و می‌خواهند شما به جهل، شرک و تفرقه‌زمان جاهلیت برگردید. «وَدَّ كَثِيرٌ» «لَوْ يَرُدُّونَكُمْ»
۳. با مخالفان نباید فوراً به خشونت برخورد کرد، گاهی لازم استحتی با علم به کینه و حسادت آنها، با ایشان مدارا نمود. «فَاعْفُوا»

محمد شرفاوی برخی از انواع حسد را مباح و روا دانسته است، به نظر وی:

^۱ قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، ناشر، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۱۴۱

^۲ بقره، آیه ۱۰۹



منافسه و رقابت و مسابقه: اجمالاً از انواع حسدهای مباح به شمار می آید، زیرا چنین حسدی عبارت است از: مسابقه و رقابت در پیشتاز بودن فرد در میان بندگان خدا و تلاشی است پویا در طریق الهی و تحکیم مبانی و اصول ایمان. در نتیجه حسد با مفهوم مباح، وظیفه هر فرد مسلمان و با ایمان است.

خداوند متعال می فرماید: **وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ**، «و در این [نعمتها] مشتاقان باید بر یکدیگر پیشی گیرند»^۱. عنوان تنافس، مردم خاص و ممتازی را می نمایاند که انگیزه تعالی و جویای زندگی برتر به میدان مسابقشان می کشاند، زیرا بیشتر مردم یا در میدان زندگی محدود و برای رسیدن به اوام و لذات حیوانی کشمکش و مسابقه دارند یا در میدان خیالات و اندیشه های خود ساکن و دلخوش مانده اند. آنها که به سوی مقامات و زندگی برتر برانگیخته می شوند با تصویر خود نمی توانند اهداف و غایات عالی و مشخصی را دریابند. این آیات پس از آنکه مقامات ابرار و لذت جاوید را بیان و تصویر نموده و دورنمای آنها را نشان داده است، سبقت جویان و کوشندگان برای تعالی را امر و دعوت می نماید تا هر چه بیشتر قدرت فکر و عمل خود را برای نیل به آنها به کار برند. این مسابقه و تنافس چون در میدان بی نهایت و برتر از محیط محدود دنیا می باشد، تراحم و مغلوبیت و محرومیت ندارد و هر کس به قدر همت و کوشش خود به هدف نفیسی که حق خودش می باشد، می رسد و از حق دیگری چیزی نمی برد.^۲ طبری در «مجمع البیان» می گوید: «تنافس» به معنی تمنی (و تلاش) دو انسان است که هر کدام می خواهد شیء نفیسی که برای دیگری است در اختیار او نیز باشد. و در مجمع البحرین آمده است «تنافس» به معنی سبقت و پیشی گرفتن بزرگوارانه بر دیگری است (رقابت و مسابقه سالم).

«راغب» در مفردات نیز می گوید: «منافسه» به معنی تلاش انسان است برای شباهت به افراد برجسته و ملحق شدن به آنها، بی آنکه ضرری به دیگری وارد شود. در حقیقت مضمون آیه شبیه چیزی است که در (آیه ۲۱ سوره حدید) آمده است. **سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ**، «[برای رسیدن] به مغفرت پروردگارتان و بهشتی که پهنایش چون پهنای آسمان و زمین است بر یکدیگر پیشی بگیرید»^۳.

و **سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ**، «و در سوی مغفرت پروردگار خود، شتاب بگیرید»^۴. تنافس و مسابقه میان دو نفر است که تلاش می کنند بر یکدیگر سبقت بگیرند، مؤمن نیز تلاش می کند در اطاعت از خداوند با دیگران به رقابت و مسابقه برخیزد، چنین رقیبی رنج و آزار و بدبختی رقیبش را آرزو نمی کند و خواهان بدبختی او نمی باشد.^۵ نقد: با توجه به تعریفی که پیش تر درباره حسد بیان شد آنچه آقای محمد شرقاوی از حرمت حسد استثناء کرده، به ویژه رقابت و مسابقه اصلاً حسد محسوب نمی شود، نه اینکه حسد هست اما به طور استثنائی مباح است.

۱. المطففین، آیه ۲۶

۲. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، ناشر: شرکت سهامی انتشار تهران، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۲۵۹.

۳. آیت الله، مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب السلامیه، ۱۳۷۴ ش، (ج ۲۶، ص ۲۷۷)

۴. آل عمران، آیه ۱۳۳

۵. شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، به ترجمه دکتر سید محمد باقر حجتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۵، چاپ پنجم،



سلامت و بیماری روان

سلامت از دیدگاه اهل لغت

«راغب اصفهانی» در مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است.

«لویس معلوف» در المنجد، در تعریف سلامت می گوید:

« أَسْلَامَةُ الْبَرَاءَةِ مِنَ الْعُيُوبِ وَالْأَفَةِ؛ سلامت، منزّه بودن از عیب و میرا بودن از آفت است.

«احمد سیاح» در فرهنگ بزرگ جامع نوین سلامت را به بی گزندی و بی عیب شدن معنا می کند. «فخرالدین طریحی» در مجمع

البحرین می گوید: «سَمِيَتِ الْجَنَّةُ دَارَ السَّلَامِ لِأَنَّ سُكَّانَهَا سَالِمُونَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ... وَ مِنْهُ قَوْلُهُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ قَالَ بَعْضُ

الْعَرَفِيِّينَ... لِأَنَّهُ هُوَ الَّذِي سَلِمَ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ وَ آفَةٍ وَ نَقْصٍ وَ فَنَاءٍ...؛ بهشت را دارالسلام می نامند چون ساکنان آن از هر آفتی

سالم اند...

روان

کلمه ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا روح است، و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به

«قلب» که شأنی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می شود که در فارسی از آن به «دل» تعبیر می شود. خداوند می فرماید: **فِي**

قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ، «در دل‌هایشان مرضی است»^۱.

همانطور که برای بدن امراضی است که موجب درد و الم می گردد، چشم و گوش و زبان و شامه و دست و پا و سایر اعضا و جوارح

به امراض گوناگون مبتلا می شوند و انسان باید در مقام معالجه از آنها برآید و به طبیب مراجعه کند تا مرض را تشخیص دهد و دارو

و غذای مناسب به او بدهد. برای روح هم امراضی است که عبارت است از اخلاق رذیله و صفات خبیثه و ملکات ناپسندیده و موجب

عیب و نقص آن می شود، چشم روح حقایق را نمی بیند، گوش روح مواعظ را استماع نمی کند، زبان روح به حق و حقیقت اقرار و

اعتراف نمی نماید، ذائقه روح حلاوت ذکر و مناجات را درک نمی کند و شامه روح، رایحه ایمان را استشمام نمی نماید...

و همچنین سبب آلام روحی از قبیل حسد و کبر و عجب و عناد و عصبیت می گردد. و بسا منجر به هلاکت و شقاوت ابدی و عذاب

و عقوبات دائمی اخروی می شود و متکفل تشخیص اینگونه امراض و طریقه معالجه آنها علم اخلاق است و کسی که مبتلا به چنین

امراضی شود باید به اطبای روحانی از انبیاء و اولیاء و دانشمندان مراجعه کند که مرض او را تشخیص و طریقه معالجه آن را ارائه

دهند، تا بهبودی و سلامت نفس برای او حاصل شود.^۲

روح و بدن و تأثیر آنها بر همدیگر

هر یک از روح و بدن برای خود سلامتی و بیماری مخصوص به خود دارند و احیاناً بیماری یکی از آنها سبب بیماری دیگری نیز

می شود، تا جایی که می گویند: روح سالم در بدن سالم قرار دارد.

پژوهش های علمی نشان می داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی های جسمی، نابسامانی های فکری و عاطفی

می باشد. مثلاً امروزه معتقدند که دلهره ها و ناراحتی های فکری می تواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد، آیا معلولیت های

جسمی علت بروز نگرانی ها و اضطراب ها باشند. لذا سلامت جسم و روح تاحدزیادی به هم پیوسته و مرتبطند.

^۱ بقره، آیه ۱۰

^۲ طبیب، سید عبدالحسین، **اطیب البیان فی تفسیر القرآن**، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۶۴

^۳ جمعی از نویسندگان، **بهداشت**، انتشارات وزارت بهداشت، معاونت امور بهداشتی، ۱۳۶۳، ص ۲۵



سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث

در اسلام برای معرفت نفس ارزش زیادی قائل شده‌اند و آن نافع‌ترین علم معرفی شده است. علی‌علیه‌السلام فرمودند: **نال الفوز الکبر من ظفر بمعرفته النفس**، «کسی که به معرفت نفس رسید به رستگاری بزرگ دست پیدا کرد»^۱ و حتی اسلام شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته است. به خاطر همین است که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد، بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌های آن چه بسا در ورطه هلاکت می‌افتد. راستی چه کسی بهتر از خداوند از اسرار روان انسان آگاهی دارد؟

قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: **يَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا**، «در باره روح از تو می‌پرسند، بگو: روح از عالم و از فرمان پروردگار من است و به شما از دانش، جز اندکی داده نشده است»^۲. در قرآن کریم در دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره شده است: یکی در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل علیه‌السلام که فرمود: **خداوندا! مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند، (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند، مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیشگاه خدا آید. آیه دوم: و از پیروان او (حضرت نوح علیه‌السلام) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که منظور از قلب سلیم همان سلامت روانی است.**

8

منتهی از دیدگاه مفسران، سلامت روان، به معنای عدم وابستگی به دنیا و آلودگی به شرک، کفر، نفاق، تکبر، حسد و همهٔ امراض قلبی می‌باشد. از این رو چنین نتیجه می‌گیرند که انسان مؤمن دارای قلب سلیم یا به عبارتی، سلامت روانی می‌باشند. البته این دیدگاه مفسران، چندان به دور از معنای موردنظر روانشناسان از سلامت روانی نمی‌باشد، چرا که عمدهٔ رذائل اخلاقی به نوعی از مشکلات روانی سرچشمه می‌گیرند، مثلاً ریشه حسد می‌تواند، خودکم‌بینی باشد و یا تهمت به سبب شکاکیت و وسواس فکری ایجاد شود. بنابراین، کسی که روانش از رذائل اخلاقی و گناهان به دور باشد، قطعاً سلامت روانی موردنظر روانشناسان را دارا خواهد بود. از طرفی، کسی که دارای سلامت روان باشد از ارتکاب بسیاری از گناهان پرهیز خواهد کرد. پس می‌توان گفت، داشتن سلامت روان باعث رستگاری اخروی می‌شود.

تعریف بیماری روانی

اگر بخواهیم در یک جمله بیماری روانی را تعریف کنیم، می‌گوئیم: بیماری روانی، خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصبانیت، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده، سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد، کینه توزی، عقده حقارت، احساس کهنتری و... از نشانه‌های آن می‌باشد.

در منابع اسلامی، اختلال روانی و به هم خوردن سیستم خلقی فرد را بیماری روانی و بیماری دل تعبیر می‌کنند.

۱. التیمی الامدی، عبدالواحد، **غرر الحکم و دررالکلم**، ج ۶، ص ۱۷۲

۲. اسراء، آیه ۸۵

۳. شعراء، آیه ۸۹

۴. صافات، آیه ۸۴

۵. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، ج ۸، ص ۳۳۳



نشانه های بیماری روانی از نظر آیات و روایات

نشانه هایی مانند : کفر، نفاق، ظلم، انحراف از مسیر الهی، ارتکاب گناه، حسدو کینه توزی، تکبر و عجب و خودخواهی، خودبرتربینی، شک و دودلی، بدبینی نسبت به خدا، جهان و دیگران، ناامیدی، احساس بیمارگونه گناه، کفران نعمت و ناپسندی، احساس پوچی در نظام هستی، سوءظن و بی اعتمادی، وسوسه، عقده حقارت، اشباع غرایز از طریق نامشروع، قساوت قلب، عدم درک واقعیات و امثال اینها. کسانی که دارای اینگونه صفات و حالات باشند از دیدگاه قرآن و حدیث بیمار محسوب می شوند و مقصود از نقش دین در سلامت روان، رفع و درمان این نوع بیماری ها و سالم سازی روان از آنهاست.

روانشناسان آثار دیگری همچون : فخرفروشی، سرزنش خویشتن، سرزنش دیگران، دلیل تراشی، کناره جوئی، خیالبافی و پرخاشگری بیان می کنند. به عنوان نمونه امام علی علیه السلام می فرماید: **الْغَمُّ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَيَطْوِي الْأَنْبِطَاطَ**، « اندوه و افسردگی، نفس را گرفته می کند و انبساط و گشادگی را در هم می نوردد و اختلال ایجاد می کند». و همچنین فرموده اند: **الْأَحْزَانُ أَسْقَامُ الْقُلُوبِ كَمَا أَنَّ الْأَمْرَاضَ أَسْقَامُ الْأَبْدَانِ**، « غمها دردهای دل هاست، همانطور که بیماری ها دردهای بدن هاست»^۳.

با توجه به اهمیت موضوع لازم است در این قسمت، موضوع حسادت در روانشناسی نیز مورد بررسی قرار گیرد. در اینجا سؤالی مطرح می شود و آن اینکه آیا حسادت یک ناهنجاری رفتاری یا یک بیماری روانی است؟

که در پاسخ به این سؤال می توان گفت: اغلب روانشناسان توافق دارند که حسادت یکی از شایعترین هیجانات انسانی است که مستقیماً به روابط بین افراد مربوط می شود، برخی از روانشناسان حتی ادعا کرده اند که اگر کسی اصلاً احساس حسادت نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه دیگران دچار کمبود خواهد بود. غالباً حسادت ریشه در کمبود عزت نفس و اعتماد به خود دارد و در نتیجه به درجات مختلف، بر حسب اینکه میزان و سطح عزت نفس و اطمینان فرد چقدر باشد، بر روی افراد تأثیر می گذارد. حسادت نیز مانند بسیاری از هیجانات دیگر، معمولاً مسئله مهمی نیست و در واقع می تواند به «حفظ» رابطه کمک کند، اما در برخی موارد، میزان آن شدت می گیرد و شروع به منحرف کردن فکر فرد می کند و اینجاست که دیگر از جنبه محافظتی خارج شده و جنبه مخرب به خود می گیرد. این نوع حسادت، غیر عادی یا ناهنجار است و روان پزشکان آن را حسادت بیمارگونه می نامند. حسادت بیمارگونه در برخی موارد حاد ممکن است به خشونت و حتی مرگ بیانجامد.

شد.^۴

آثار جسمانی حسادت در روایات

حسد یک بیماری روحی است و باعث آسیب به جسم و جان انسان حسود هم می شود. امیر المؤمنین علی علیه السلام فرمودند: **الْعَجَبُ لَغَفْلَةِ الْحَسَادِ عَنْ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ**، «شگفتنا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده اند». و یا در جای دیگر می فرمایند: **الْحَسَدُ يُمْرِضُ جِسْمَكَ**، «حسادت، بدن تو را مریض می کند». و یا این روایت که می فرمایند: **الْحَسَدُ يُذِيبُ الْجَسَدَ**، «حسد جسم را ذوب می کند» و در نتیجه فرد حسود ضعیف و ناتوان و آماده هر گونه بیماری جسمی می

۱. ر.ک: اتکینسون، ریتال و همکاران، زمینه روانشناسی، ترجمه: محمد تقی براهنی و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۶۹، ص ۲۳۶-۲۴۶

۲. التمیمی الآمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ش ۲۰۲۴

۳. همان، ش ۳۷۴

۴. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس عرب، ناشر: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۷، ص ۱۴۲

۵. آمدی، غررالحکم، ح ۱۸۱۴، ص ۱۱۰



شود. امامعلی علیه السلام می فرمایند: **الْحَسَدُ يُضْنِي الْجَسَدَ**، «حسد جسم را رنجور می سازد» و در نهایت منجر به مرگ وی می شود.

و باز هم امیر المؤمنین در این زمینه می فرمایند: **الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَةً وَ غَيْظاً يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يَمْرُضُ جِسْمَكَ**، «حسادت جز زیان و خشمی که موجب سستی قلبت و بیماری بدنت می شود، ثمری ندارد».

خوشبختانه در سال های اخیر در بین روان شناسان، توجه به دین و دستوره های دینی برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی افزایش یافته است، که در فصول بعدی به آن اشاره خواهیم نمود، تا انشاءالله دارای جسمی سالم همراه با روانی پاکیزه باشیم.

۳-۳- آثار معنوی حسادت

از میان رفتن نیکی ها و ایجاد رذیلت های اخلاقی

انسانیت انسان به داشتن فضائل و صفات اخلاقی می باشد، دردها و بیماری های روحی موجب هلاکت و بدبختی روح انسان می شوند، و انسان را از رسیدن به لذت و سعادت ابدی باز می دارند، دل و روح انسان تا وقتی که از اخلاق زشت پاک نشود، علم و معرفت پروردگار را در آن راهی نیست، از جمله بیماری های روحی که باعث از بین رفتن حسنات انسان و سنگین شدن کفه ترازوی سیئات او می شود، حسد می باشد، حسد صفات نیک و فضایل اخلاقی را می خورد؛ چنان که هیزم آتش را می خورد. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرمایند: **إِيَّاكُمْ وَ الْحَسَدَ فَإِنَّهُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ**، «از حسادت بپرهیزید، زیرا حسد نیکی هارا می خورد چنان که آتش هیزم را می خورد».

حسادت نیکی ها را از بین می برد و رذائل اخلاق را ایجاد می کند، زیرا اگر شخص حسود خودش را درمان نکند و حسادت در قلب او ریشه بدواند، دچار اعمال زشتی مثل غیبت و افترا و بخل و بدخواهی خواهد شد.

آیت الله شهید مطهری در این باره می فرماید: «علت اینکه مادیت اعتقادی منجر به مادیت اخلاقی می گردد، تنها این نیست که منطقاً اساس اخلاق مبتنی بر عفاف و تقوا متزلزل می گردد و دلیلی بر چشم پوشی از لذت های مادی باقی نمی ماند. تنها این نیست که با از میان رفتن سد معنوی افکار الهی، جاذبه شهوات کار خود را می کند، بلکه علت دیگری هم در کار است و آن اینکه اندیشه های ماتریالیستی درباره جهان و حیات و خلقت، آدمی را سخت در رنج و فشار می گذارد و در آدمی میل به فرار از این اندیشه ها و پناه بردن به امور فراموشی آور اعم از عیش و عشرت ها و یا مخدرات و مسکرات به وجود می آورد، تأثیر دافعه این اندیشه های سهمناک کمتر از تأثیر جاذبه به لذت مادیات نیست.»

۱. نوری، میرزا حسین مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۱۹

۲. آمدی، غررالحکم، ج ۱۰۱۴، ص ۶۳

۳. آمدی، غررالحکم، ج ۴۷، ص ۲۳

۴. الکراجی الطرابلسی، محمدبن علی، کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۷

۵. شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، قم، انتشارت رضی، ۱۳۶۳ش، ص ۱۵۶



از بین رفتن ایمان

امام علی علیه السلام می فرماید: **وَلَا تَحَاسَدُوا فَإِنَّ الْاِحْسَدَ يَأْكُلُ الْاِيْمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْخَطْبَ**، «هرگز حسادت نورزید، زیرا حسد ایمان را می خورد چنان که آتش هیزم را نابود می کند».

ایمان داشتن هیچ گاه با آرزوی نابودی نعمتی از دست کسی جور در نمی آید. حضرت امام خمینی درباره ناسازگاری ایمان با حسد می فرماید: بس است در زشتی [حسد] که ایمان را که سرمایه نجات آخرت و حیات قلوب است، از دست انسان بگیرد و او را مفلس و بی چاره کند. در نتیجه مهمترین اثر حسادت کفر است. **الْحَسَدُ هُوَ اَصْلُ الْكُفْرِ**، «حسادت ریشه و اساس کفر است».

حسد عامل بسیاری از گناهان است و سرانجام گناه هم چیزی جز کفر نیست و خدا هم در قرآن می فرماید: **ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ اَسَاءُوا السُّوْءِ اَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللّٰهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِءُونَ** (۱۰)، «پس سرانجام کسانی که عمل بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را مسخره گرفتند».

شهید مطهری در این باره می گوید: اگر آنان در عمل شهوت ران و ماده پرست و اسیر شهرت گردند، تدریجاً افکار و اندیشه هایش هم به حکم انطباق با محیط، خود را با محیط روحی و اخلاقی او سازگار می کنند، یعنی اندیشه های متعالی خدانشناسی و خداپرستی و خدادوستی جای خود را به افکار پست مادیگری و غیره می دهد. در نتیجه در یک فرد ایمان و حسد با هم جمع نمی شود و مؤمن هیچ گاه حسود نیست.

امام علی علیه السلام می فرماید: **لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ حَسُودًا**، «مؤمن حسود نباشد». اگر همه ریشه های حسد در کسی باشد، ولی ایمان قوی داشته باشد، ریشه ها خشک می شوند و بارور نخواهند گردید. بی ایمان نه تنها درخت حسد را آبیاری می کند، بلکه عامل مؤثر همه فسادها و جنایت ها بی ایمانی است و بس.

دوری از رحمت خدا

حضرت امام خمینی خودشان می فرمایند: کسی که خارج شد از ولایت حقو بیرونش کردند از زیر پرچم رحمت ارحم الراحمین، دیگر امید نجات برای او نیست، شفاعت شافعان نصیب او نخواهد شد. چه کسی شفاعت می کند کسی را که سخطناک به خداست و از حرز ولایت او خارج است و ریسمان مودت ما بین او و مالک رقابش پاره شده؟!^۱

سخن این بزرگوار زنگ خطری است برای اینکه بدانیم شفاعت شرایطی دارد و این طور نیست که ما هر کاری خواستیم بکنیم و بعد بگوییم، انشاءالله شفاعت شامل حالمان می شود. کسی که قلبش پر از حسادت باشد از شفاعت محروم می شود.

اگر چه ناامیدی از رحمت خداوند گناه است و نباید از رحمت خداوند ناامید بود، بر فرض که گناه حسادت با شفاعت بخشیده شود. اینکه که حسود نتوانسته قلبی سالم داشته باشد و روحی پاک، قابل جبران نیست مگر در همین دنیا همراه با توبه ای واقعی.

۱. نهج البلاغه، خطبه ۵/۸۶.

۲. امام خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۱۰۹

۳. طبرسی، حسن بن افضل، مکارم الاخلاق، ص ۲۳۹

۴. سوره روم، آیه ۱۰

۵. آمدی، غررالحکم، ج ۷۷۳۰، ص ۶۳۷

۶. امام خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۱۰۹



آثار اجتماعی حسادت (نابسامانیهای اجتماعی)

حسود بسیاری از نیروهای فکری و بدنی خویش را به جای اینکه در پیشبرد اهداف اجتماعی به کار گیرد، در مسیر تضعیف خود و دیگران صرف می کند. به همین علت سرمایه های خود و سرمایه های اجتماعی را نابود می کند و نتیجه ی این کارها منشأ نابسامانی های اجتماعی از جمله قتل ها و جنایت ها می شود، گروههایی که افراد آن حسود و تنگ نظر باشند، از پیشرفت باز می مانند؛ زیرا حسود همیشه سعی می کند، دیگران را به عقب بیندازد و این عمل بر خلاف روح تکامل و ترقی می باشد. از جمله آثار اجتماعی حسد می توان به موارد زیر اشاره نمود:

عدم پیشرفت

حسود به علت افسردگی و ناراحتی های همیشگی استعدادهایش کور می شود و بیشتر از آنکه به فکر خودش باشد به فکر نعمت های محسود است، از طرف دیگر جامعه و رشد و ترقی آن به وجود افراد شایسته بستگی دارد، چنانچه حسد در یک جامعه راه یابد، حسودان نخواهند گذاشت افراد شایسته، قدرتی پیدا کنند و به جامعه خدمت نمایند، افراد آن جامعه به جای کمک به یکدیگر در پیشرفت و رشد، تا می توانند مانع تکامل همدیگر خواهند شد، و چون چشم پیشرفت همدیگر را ندارند، همیشه در حال توطئه برای همدیگر هستند.

اگر مسلمانان روحیه حسادت را از خودشان دور کنند و از پیشرفت و آسایش های یکدیگر خوشحال گردند و هر کدام تصمیم بگیرند خود را از بیماری حسد پیراسته کنند و از خداوند متعال بخواهند آن ها را یاری کند، قطعاً جامعه ای مترقی و پیشرفته خواهیم داشت.

حضرت علی علیه السلام در این باره می فرماید: **لَا تُشْعِرُ قَلْبَكَ إِلَهَمَّ عَلَى مَا فَاتَ فَيَشْغَلَكَ عَنِ الْإِسْتِعْدَادِ لِمَا هُوَ آتٍ**، «در قلب خود درباره آنچه نداری ناراحت نباش، زیرا این حالت تو را از آمادگی برای فرصت های آینده باز می دارد».

اختلال امنیت

در جامعه ای که روحیه افراطی بر است از عقده و کینه و غیبت و تهمت، افراد آن چطور می توانند به هم اطمینان داشته باشند، امنیت و آسایش افراد آن جامعه کم کم سلب می شود و رفته و رفته اعتمادی بین آن ها باقی نمی ماند و سوءظن جای آن را خواهد گرفت، جامعه ای که افراد آن حسود هستند، مدام در اضطراب و نگرانی به سر خواهند برد، به طوری که اضطراب برای آن ها امری عادی تلقی می شود، هر کس سد راه و مانع موفقیت دیگری می شود. لذا مردم زندگی را همراه با همین دغدغه ها داشته و نمی توانند تصور جامعه ای سالم را داشته باشند، در صورتی که خداوند می فرماید: **وَسَيَقُودُ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ** (۷۳)، «ومتقیان خدا ترس را فوج جفو جهسویب هشتبرند تا چون بندگان رسند و همهدرهایب هشت (بهر ویشانبها احترام) بگشایند و خازنانبهشتی (بهتهنیت) گویند: سلامبر شما باد (خوشابه حال شما) کهچه خوشعیشابدینصیب شما گردید حالیدر اینبهبشتابد در آید و جاودانمتنعمباشید».

نگهبانان بهشت بر تقوا پیشگان گویند: سلام بر شما پاک شدید و جاودانه بمانید و آن ها جز سلام چیز دیگری نمی شنوند، **لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لُعْوًا وَلَا تَأْتِيَمًا (۲۵)، إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا (۲۶)**. آن ها در جامعه ای زندگی می کنند که افراد آن از انواع کینه

۱. البیہی الواسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۳۰

۲. سوره زمر، آیه ۷۳

۳. سوره واقعه، آیه ۲۵ و ۲۶



و حسد و دروغ و پاک شده اند، در این دنیا شاید نتوانیم جامعه ای چون بهشت درست کنیم ولی می توانیم به سوی آن حرکت کنیم اگر چه به آن نرسیم.

بهداشت چیست؟

تعریف بهداشت روانی

بهداشت آن است که پیش از آمدن مرض ، اقداماتی کنند تا از پیدایش آن جلوگیری شود. هدف اصلی بهداشت روانی : پیشگیری از وقوع بیماری ها می باشد. پیشگیری به معنای وسیع آن ، عبارت است از : به وجود آمدن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی باشد، به علاوه درمان اختلالات جزئی رفتار ، به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی.

سازمان جهانی بهداشت نیز می گوید: بهداشت روانی درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت یعنی؛ توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی. بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست.^۱

یکی دیگر از تعاریف بهداشت روانی این است که آن را در مقابل بیماری روانی قرار می دهند.

بنابراین، کسی که احساس ناراحتی نکند، از نظر روانی سالم خواهد بود. اما این تعریف چندان مورد قبول نیست ، زیرا می توان مواردی یافت که انسان ها احساس ناراحتی می کنند، اما بیماری روانی به حساب نمی آیند. مثلاً، نوجوان ها بحران هایی را تجربه می کنند که کاملاً عادی و زودگذر است.^۲

بهداشت دل (قلب) : از نظر اسلام

اهمیت سلامت دل

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: **أَلَا وَ إِنَّ مِنْ أَلْبَاءِ الْفَاقَةِ وَأَشَدُّ مِنْ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَأَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ أَلَا وَ إِنَّ مِنْ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ وَ أَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ.** « آگاه باشید که تنگدستی بلاست و بدتر از تنگدستی بیماری تن و بدتر از بیماری تن ، بیماری دل است. آگاه باشید که از جمله نعمت ها ، گستردگی ثروت است و برتر از فراوانی ثروت ، تندرستی و برتر از تندرستی ، سلامت دل است.»^۳

اثر سلامت دل

خدا در قرآن می فرماید: **يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ؛ إِلَّا مَنْ تَرَ اللَّهَ قَلْبًا سَلِيمًا.** «روزی که نه مال برای انسان سودمند است و نه پسران ؛ اما کسی که با دلی پاک از شرک و گناه نزد خدا آمده است ، قطعاً از آن پاکی بهره خواهد برد.»^۴

تأثیر سلامت دل در تندرستی

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: **أَلَا وَ إِنَّ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ.** «هوشیار باشید که بخشی از تندرستی ، سلامتی دل است.» همچنین فرموده : **فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءٍ قُلُوبِكُمْ وَ بَصْرٌ عَمَى أَفْئِدَتِكُمْ وَ شِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ.** «تقوی، دوی درد دل های شما، برطرف کننده کوری قلب هایتان و شفای بیماری بدن های شماست.»^۵

۱. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، نشر ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۰

۲. امیر حسینی، خسرو، خانواده خوشبخت، فرزند موفق، تهران ، ناشر: عارف کامل، چاپ سوم، ۱۳۸۵، ص ۲۱۸

۳. ابن ابی الحدید ، تحف العقول، شرح نهج البلاغه، ص ۲۰۳

۴. شعراء، آیه ۸۸ و ۸۹

۵. نهج البلاغه، ح ۳۸۸



عوامل سلامت و بهداشت (دل) در قرآن و روایات

در قرآن و روایات اموری زنده کننده قلب و مایه بهداشت آن شناسانده شده‌اند: قرائت قرآن، موعظه، یاد خدا، یاد مرگ، اندیشه‌ورزی، نور، حکمت، معاشرت با صاحبان فضیلت و خرد، گفتگوی علمی، دیدار با نیکوکاران، دیدار با صاحبان معرفت، اطعام درماندگان، مهرورزی با یتیمان، طهارت از گناه، تقوی، دوری از گناه، عشق الهی و ... خدای متعال می‌فرماید: **مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَسِفَاءٌ لِّمَآفَى الصُّدُورِ**، «برای شما از جانب پروردگارتان پندی هشدارکننده و درمانی برای آنچه از صفات نکوهیده در سینه‌هاست آمده است»^۱.

اهمیت و ضرورت بهداشت روانی

بیشتر مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهند، اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ بهداشت روانی خود واقف هستند. صدمات جسمانی قابل مشاهده هستند و به همین دلیل هم مورد توجه قرار می‌گیرند، ولی بیماری روانی و یا عدم بهداشت روانی قابل مشاهده نیست و به همین خاطر توجه کمتری به آن می‌شود. زندگی مدرن، اقتصاد، فاصله طبقاتی، تبعیض بیشتر و چشم و هم چشمی انسان را مجبور کرده تا در شرایطی که خودش به وجود آورده زندگی کند و بر او تحمیل آشفتگی و پریشانی و اضطراب را به بار آورد. امروزه، خستگی روحی و روانی انسان را با سرعت به طرف افسردگی، بی‌حالی، بی‌خوابی، آشفتگی و عدم تعادل جسمی و روانی، سوق می‌دهد. در اثر عدم تعادل عصبی، بیماری‌های انفارکتوس، فشار خون، ناراحتی‌های قلب، زخم معده و غیره بیشتر از گذشته به وجود می‌آیند. روابطی که میان روان و جسم وجود دارند، اهمیت بهداشت روانی را بیش از پیش روشن می‌سازد. دکتر پل سالویدنیک، پزشک بیمارستان سن میشل پاریس، خاطر نشان می‌سازد «ما در یک حالت استرس دائمی زندگی می‌کنیم»^۲.

بی‌توجهی به بهداشت روانی استحکام و سلامت روان خانواده را نیز مختل کرده و موجب شده که مردم همدیگر را درک نکنند. با توجه به مطالب بالا اهمیت بهداشت روانی زیادتر می‌شود، زیرا هدف آن پیشگیری از وقوع ناراحتی‌های روانی می‌باشد.^۳

اصول بهداشت روانی

برای پیشگیری و داشتن روانی سالم باید محیط فردی و اجتماعی سالم ایجاد کرد: مشکلاتی که گریبان گیر انسان‌ها می‌شود، بسیار گوناگون است و نمی‌توان رهنمودی واحد برای همگان جهت سلامت روانی افراد ارائه کرد. با این حال با توجه به تجارب درمان گران پیشنهادهایی به عنوان اصول اساسی بهداشت روانی مطرح شده که در تعالیم اسلامی نیز می‌توان برخی از آنها را تحت عنوان «صفات و ویژگی‌های عاقل» یافت. در ذیل به برخی اصول مشترک از دیدگاه اسلام و روانشناسی اشاره می‌شود. اصول بهداشت روانی عبارت است از:

احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

یکی از شرایط اصولی بهداشت روانی، احترام شخص به خود است و اینکه خودش را دوست بدارد. فرد سالم احساس می‌کند که افراد اجتماع او را می‌پسندند و اونیز به نظر موافق به آنان نگاه می‌کند و برای خود احترام قائل است. شخص علاوه بر حفظ شأن و

^۱. نهج البلاغه

^۲. یونس، آیه ۵۷

^۳. واشه، پیر، چه کنیم همیشه تندرست و شاداب باشیم، مترجم: دکتر محمدحسین سروری، نشر همگام، چاپ اول، ۱۳۶۲، ص ۴۹



منزلت خود به جایگاه و شخصیت اطرافیانش هم باید احترام بگذارد و برای آنها ارزش قائل شود. پیامبر اکرم در این رابطه می‌فرماید: **فَإِنَّهُ مَنِ احْتَقَرَ مُؤْمِنًا حَقَّرَهُ اللَّهُ وَ لَمْ يَجْمَعْ بَيْنَهُمَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا أَنْ يَتُوبَ**، «هر که مؤمنی را حقیر شمارد خدا در بهشت آن دو را همراه نکند، مگر اینکه توبه کند»^۱.

اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد است نه تخریب شخصیت آن‌ها. مثلاً آموزگار باید از به کار بردن زور و ترس و تمسخر برای اداره شاگردانش بپرهیزد و اولیاء دانش آموز با پیروی از روش‌های بهداشت روانی، استعداد های نهفته فرزندان شان را شناسائی کنند و آنها را فردی خلاق و سالم پرورش دهند. چون احساس ناایمنی و حس حقارت، اساس اغلب اختلالات روانی است. که در قسمت‌های بعدی و درمان حسادت، به درمان این حس حقارت و عدم عزت نفس هم پرداخته خواهد شد.

شناختن محدودیت‌های خود و دیگران

یکی دیگر از اصول مهم بهداشت روانی، روبه رو شدن مستقیم با واقعیت زندگی است. در این مرحله اولاً باید عوامل خارجی و تأثیر آن بر روان و رفتار شناخته ، و شخصیت خود را آنطور که هست قبول کنیم. شخص سالم از خصوصیات مثبت خود استفاده می‌کند و در رفع نواقص و عیوب خود نیز کوشاست.

یک نمونه اینکه مثلاً نقص عضو در یک شخص می‌تواند باعث عقده حقارت او و شکست در زندگیش بشود و همین نقص عضو هم می‌تواند باعث واقع بینی و استفاده از استعدادهای دیگر شخص شود و موفقیت او را به همراه داشته باشد. هر فردی لازم است که بداند استعدادهای او چیست و سعی کند در جهت رشد استعدادهایش تلاش نماید و این باعث می‌شود که انتظارات بی‌جا، چه از خود و چه از دیگران، نداشته باشد و از بسیاری مشکلات روحی جلوگیری کند. در اسلام یکی از راههای رسیدن به این شناخت اینگونه بیان شده است: « وقتی کسی را که در مال و جمال از شما پیش است می‌نگرید به کسی که از شما پست تر است نیز نظری بیفکنید.»^۲

آشنائی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست نه قسمتی

به این معنی که روان تابع تن است و هر فردی بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمانی موجود ، دست به عملی می‌زند . مثلاً اگر فردی قبل از غذا خوردن ، عصبانی بوده باشد ، مسلماً از غذا لذت نخواهد برد، یا مثلاً دانش آموزی که با اطمینان خاطر و راحتی فکر به جلسه امتحان برود ، موفقیتش بیشتر خواهد بود تا اینکه با ترس و اضطراب وارد جلسه امتحان شود. همانطور که ناراحتی‌های جسمانی اختلالات روانی را باعث می‌شود ، بالعکس نارسایی‌های روانی نیز سبب بروز علائم جسمانی خواهد شد. مثلاً معلوم شده که از دلایل اصلی زخم معده ، ناراحتی‌های عاطفی است و یا شخصی که از سلامت جسمی برخوردار نیست ، ممکن است کج خلق و عصبانی باشد.

راهکارهای تأمین بهداشت روانی

^۱ حرّانی، ابن شعبه، تحف العقول ، ص ۱۰۵

^۲ پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، ح ۲۴۳، ص ۲۰۱



بهداشت روانی در اسلام مورد عنایت و توجه فراوانی است ، تا آنجا که به عنوان شرط رستگاری اخروی بشر معرفی می شود: **يَوْمًا يَنْفَعُ مَالًا وَلَا يَنْفَعُ نَفْسًا إِلَّا اٰمَانَتِيْ ۗ اَللّٰهُ بِقُلُوْبِ سَلِيْمٍ**، «در آن روز مال و فرزند سودی نمی بخشد ، مگر کسی که با قلب سلیم به پیش خدا آید.»^۱

طبق بیان مفسران ، مراد از « قلب » در بسیاری از آیات ، روح و روان انسان می باشد. و کلمه « سلم » و « سلامت » نیز به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است.^۳

با توجه به جایگاه و اهمیتی که برای بهداشت روانی بیان شد ، در جای جای دستورات و برنامه های اسلام می توان راهکارهایی را برای کاهش فشار روانی و دستیابی به بهداشت و سلامت روحی مشاهده کرد. این راهکارها عبارتند از:

الف) راهکارهای معرفتی : وحدت شخصیت انسان، ایمان، ممنوعیت از یأس و ناامیدی، هدفمندی و معناداری زندگی، اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها، اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ و توکل.

ب) راهکارهای رفتاری : ارتباط با منبع قدرت (یاد خدا، دعا، نماز و ...)

ج) راهکارهای عاطفی : گسترش نظام حمایت خانواده (محبت به والدین و صلح رحم)، سفارش به صبر و بالا رفتن مقاومت، و توبه.

پس از آنکه اصول و راهکارهای تأمین بهداشت روانی را ذکر کرده و راههای پیشگیری از بیماری های روانی را یادآوری نمودیم، در این قسمت به نقش خانواده در تربیت دینی کودک و راهکارهای پیشگیری و درمان حسادت در کودکان اشاره خواهد شد.

تربیت دینی کودکان از همان ابتدای تولد و حتی قبل از آن و در خانواده آغاز می شود، والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله : بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای هر یک از آنها فراهم سازند.

پدر و مادر باید جو خانه را بهبود بخشند، یعنی حالت گرم- پذیرا، بر خانه خود حاکم کنند ، زیرا ایجاد جو از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد می کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را به وجود آورند ، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می پذیرد، احساس ارزش و احترام می کنند.

خانواده نخستین محیطی است که اخلاق و معنویت را در کودکان شکل می دهد، بسیاری از صفات و خصایص اخلاقی از طریق والدین به کودکان منتقل می شوند ، بزرگ منشی ها ، شجاعت ها ، تعاون ، ایثار ، تواضع و ... از خانواده سرچشمه می گیرند. خانواده مرکز محبت و ایثار است ، کودک در خانواده می آموزد که چگونه به دیگران محبت کند.

بررسی هایی در مورد جنایتکاران نشان داده است که اغلب جنایتکاران در دوران کودکی از مهر و محبت والدین محروم بوده اند. شخصیت و قالب کودکان در خانواده ریخته می شود. عادات و امیال کودک، آرامش ها و یا ناراحتی ها، اغلب منشأ خانوادگی دارند. وضع سلوک و رفتار او، غرور و عزت نفس، ذلت و فرومایگی ها، اغلب ناشی از تربیت افراد و نشأت گرفته از دوران کودکی و خانواده

۱. شعراء، آیه ۸۸ و ۸۹

۲. رک: داورپناه، ابوالفضل، *انوار العرفان فی تفسیر القرآن*، ج ۱۴، ص ۳۷۲

۳. راغب اصفهانی، *المفردات فی غریب القرآن*، ج ۱، ص ۴۲



است. علم و فکر، بینش و فلسفه حیات او، نحوه اجرای آداب و رسوم، اغلب نشأت گرفته از خانواده است، در جنبه های اقتصادی، سیاسی، روابط و برخوردها، کودک پیرو و شاگرد کلاس خانواده می باشد.^۱

نقش خانواده در سلامت روانی کودک

پایه های رشد روانی، اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سالهای اولیه کودک پی ریزی می گردد، زیرا تفاهم، سازگاری و محبت در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. در یک خانواده عادی، والدین ضمن همبستگی و احترام متقابل به یکدیگر در برخورد فرزندان، روش هماهنگ و یکسان را در پیش می گیرند و در نتیجه، فرزندان احساس می کنند که رابطه والدین صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان بایدوالدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی دانسته و آنان را پناهگاه خویش بدانند.

بی توجهی والدین به سالم سازی محیط روانی- اجتماعی و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را با کمبودهای عاطفی مواجه می سازد. لذا ریشه رفتارهای ناهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزهکاری ها را باید در سنین اولیه کودکی و در میان خانواده جستجو کرد. به طور کلی اصولی که باید پدر و مادر، به عنوان والدین کودک و نوجوان، همیشه در نظر داشته باشند، عبارتند از: هماهنگی در انطباق و تربیت کودکان و نوجوانان، یگانگی در انتظار و توقع از آنان با توجه به تفاوت های فردی و محدودیت های موجود و جلوگیری از وقوع مسائلی که موجب ایجاد هیجان ناخوشایند در کودک و نوجوان می گردد. با توجه به اهمیت موضوع حسادت در کودکان و اثرات روانی آن، ابتدا نکاتی راجع به تربیت اخلاقی، دینی کودکان توسط والدین که حائز اهمیت می باشد، بیان می شود.

روشهای تربیت، پیشگیری و درمان حسادت در کودکان

تربیت اخلاقی از همان آغاز کودکی آغاز می شود. تربیت اخلاقی جنبه های گوناگونی دارد: یک جنبه آن اعتقادات و باورهاست، نظیر اینکه: «بد چیست؟» و «خوب چیست؟»، جنبه دوم تربیت اخلاقی این است که فرد بتواند خوب و بد افعال را تشخیص دهد و اصول وقواعد آن را در اعمال و رفتار خود به کار بندد. و جنبه دیگر، اینکه فرد بتواند این آموزه ها را به کار بندد و آنها را ملکه خویش سازد. در نتیجه، اگر این موارد در فردی مشاهده شود، می گویند او به تربیت اخلاقی آراسته است.

راههای فکری

در فرهنگ اسلام، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام و کلمات دانشمندان اخلاق برای جبران ضعف شناختی بزرگسالان که منجر به حسادت می شود راههای متعددی وجود دارد. قرآن کریم فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان را متذکر شده و علل انحراف و بیماری، همچنین راههای تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان می دهد و در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی ما تأثیر به سزائی دارد.

برخی مفسران در مورد شفا بخشی قرآن می نویسند: «نخستین کاری که قرآن در وجود انسان انجام می دهد، پاکسازی درون انسان از انواع بیماری های فکری و اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حال انسان می شود و فضایل انسانی و اخلاقی، الهی در وجود او جوانه می زند.» علامه طباطبائی (ره) می نویسد «قرآن شفا است و شفا از مرض است، پس معلوم میشود که دلها

^۱ قائمی، علی، روانشناسی و تربیت کودکان شاهد، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ص ۱۶

^۲ زینالی، حمدالله، بهداشت روانی در خانواده، ماهنامه تربیت، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵



بیماری هایی دارد که قرآن شفای آنهاست ، پس انسان صحت روحی و معنوی دارد ، همانطور که صحت جسمی ظاهری دارد و هر کدام بیماری و داروی خاص دارند.^۱

برخی مفسران در مورد شفابخشی قرآن می نویسند: « بدون شک بیماری های روحی و اخلاقی انسان، شباهت زیادی به بیماری جسمی او دارد. هر دو کشنده است، هر دو نیاز به طیب و درمان و پرهیز دارد. هر دو گاهی سبب سرایت به دیگران می شود.» آری قرآن نسخه حیات بخش است، برای آنها که می خواهند با جهل و غرور و حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن نسخه شفا بخشی است برای برطرف ساختن ضعفها و زبونیها و ترسهای بی دلیل، اختلافات و پراکندگیها، برای آنها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسلیم بی قید و شرط در برابر شهوت، رنج می برند. قرآن دژ پولادینی است که هر کس به آن پناه ببرد از خطرات حملات حسود مصون خواهد ماند و در نكوهش حسد در قرآن همین بس که خدای متعال می فرماید: ای رسول ما بگو: وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، « به خدا پناه می برم از شرّ حسود بدخواه ، آنگاه که حسد می ورزد ».^۲

و اینکه ایمنی کامل از گزند حسود به وسیله پناه بردن به خدا محقق می شود. با توجه به همه این توصیفات از قرآن و اینکه قرآن شفا دهنده دلهاست. وَ نُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ. و با توجه به اهمیت راهکارهای تأمین بهداشت روانی افراد، که اولین آن راهکارهای معرفتی می باشد: اولین راهکار معرفتی و فکری برای درمان حسادت و مهمترین راه درمانی :

اصلاح معرفت و نگرش فرد

قرآن کریم انسان را به توحید وحدت معبود فرا می خواند و او را از دوگانگی در شخصیت و دو چهرگی، (نفاق) باز می دارد. و از این راه وحدت روان و بهداشت روانی انسان را تأمین می کند.

« پژوهشها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می دهد که اساسی ترین و مهمترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است، وحدت روان با سیستم ارزشی که بتواند به حیات معنا و هدف بدهد، مرتبط است. در بین سیستمهای ارزشی، مذهب، بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست، که اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می باشد.

انسان دارای نیازها و انگیزه های متفاوت و متعارض در وجود خود است، از یک سو به اموری علاقه دارد و از سوئی دیگر نیروی درونی به او می گوید که به این امور نزدیک نشود. انسان چگونه می تواند بین نیازهای خود تعادل برقرار نماید؟ انسانی که در دنیا بدون پشتوانه زندگی کند، دائماً در اضطراب و ناراحتی به سر می برد. روانشناسان معتقدند اضطراب دلیل اصلی بیماری های روانی می باشد. مکاتب روانشناسی، هدف اصلی روان درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس می دانند. »

۱. آیت الله مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۲، ص ۳۳۸-۳۳۹

۲. فلق، آیه ۵

۳. اسراء، آیه ۸۲

۴. مائده، آیه ۳

۵. نجاتی، محمدعثمان ، قرآن و روانشناسی، ص ۳۶۷



با توجه به آیات قرآن متوجه می‌شویم که رهایی از اضطراب و رسیدن به آرامش رفتن به سوی خداوند است. توحید: 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.^۱

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 بیندیشد که مصلحتی در کار بوده که خداوند از آن آگاه است و با چنین طرز تفکری هیچ وقت دچار حسادت نخواهد شد.

دومین راهکار معرفتی برای درمان حسادت:

تقویت ایمان به خداوند و اولیاء او

همانطور که در فصول قبل هم اشاره شد: ضعف ایمان از اساسی‌ترین علّت‌ها و ریشه‌های رشد حسادت به شمار می‌آید، در نتیجه تقویت ایمان می‌تواند از مهمترین راههای درمان حسادت به شمار بیاید.

ایمان به خداوند از عوامل مهم بهداشت و سلامت روان با توجه به موضوع پایان‌نامه نیز به شمار می‌رود، اگر ایمان نباشد، در نتیجه سلامت روان انسان را رذائل اخلاقی همچون حسد و ... تهدید خواهد کرد.

ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است. ایمان، علم همراه با اعتقاد توأم با سکون و اطمینان است. طمأنینه و آرامش جزء لوازم لاینفک ایمان 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 که در چنین حالتی است که همانطور که قبلاً هم گفتیم سراسر وجود مؤمن خیرخواهی و انسان دوستی 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 اولیاءش را درک کند، از لطف خداوند به بندگان ذره‌ای ناراحت نمی‌شود، بلکه به هنگام دعا نیز می‌گوید: **الجارُّ ثَمَّ الدار**، «اول همسایه و سپس خودم»^۲. حتی تا آنجا پیش می‌رود که دیگر از خدا جز خدا نمی‌خواهد و اهمیتی به خواسته‌های دنیوی‌اش نمی‌دهد که بخواهد برایش حسادت بورزد.

ایمان به خدا مس وجود آدمی را به طلای ناب تبدیل می‌کند، ایمان و محبت خدا و اولیای او رذائل اخلاقی را از وجود ما پاک خواهند نمود.

اگر انسان بتواند ایمان و تقوی خود را تقویت کند و رابطه اش را با اولیاء خداوند استوارتر کند بر تمام مشکلات روحی و روانی پیروز خواهد شد. و این همان چیزی است که برخی از روان‌شناسان غربی از آن غافلند و در نتیجه، نه تنها نمی‌توانند مشکلی از مشکلات انسان معاصر را رفع کنند، که هر روز بر مشکلات او می‌افزایند. حضرت علی علیه السلام به اهمیت یاد خدا در اصلاح قلب و پاکسازی آن در بیماری‌های روانی اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: **أصلُ صلاحِ القلبِ اشتغالُهُ بِذِكْرِ اللَّهِ**، «اساس و پایه اصلاح قلب، مشغول داشتن آن به یاد خداوند است»^۳.

۱. انعام، آیه ۱۸.

۲. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۳۸۱.

۳. آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۱، ص ۱۹۸.



همچنین ایشان می‌فرمایند: «مَنْ اتَّقَى قَلْبُهُ لَمْ يَدْخُلْهُ الْحَسَدُ»، کسی که تقوی قلب داشته باشد، حسادت وارد قلبش نمی‌شود، حسادت و تقوا با هم جمع نمی‌شود»^۱.

و امام علی علیه السلام راه درمان و جلوگیری از حسادت را تقوی قلب معرفی می‌کنند، عبادت و ایمان به خدا باعث تقویت ایمان و روشنی دل و در نتیجه زدودن کامل حسادت از قلب می‌شود.

توجه به رحمت و حکمت‌های خدای متعال

همانطور که در ریشه یابی حسادت هم قبلاً گفته شد، یکی دیگر از ریشه های حسادت، عدم آگاهی نسبت به حکمت‌های خداوند ذکر شد، در نتیجه برای درمان نیاز به توجه به رحمت و حکمت خداوند متعال می‌باشد. توجه به گستردگی نعمت‌ها، «وَ إِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا» و نیز حکمت خدای متعال، که هر کاری را از روی حکمت انجام می‌دهد، می‌تواند چاره بدبینی در حسود باشد.

اگر نعمت‌های الهی را به دریایی از آب شیرین و گوارا تشبیه کنیم، هیچ کس بر سر سیراب شدن از آن به دیگری حسد نخواهد برد.

از سوی دیگر، محدودیت‌هایی که در بهره‌مندی از این دریای عظیم وجود دارد 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 آن را به دست آورد. چنین فردی همه چیز را از آن خداوند می‌داند و قدرت خداوند را آنقدر زیاد می‌داند که معتقد است اگر خداوند بخواهد، می‌تواند همه چیزهایی که بندگان از او می‌خواهند را به آنها بدهد، بدون اینکه ذره‌ای از منبع لایزال الهی کم شود. چنین تفکراتی بسیار در درمان حسادت 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 با ایمان باشد چنین نگرشی را ندارد.

نگرش بعدی، نگرش به تفاوت‌های موجود در جهان آفرینش است. قرآن کریم برای فلسفه تفاوت‌های موجود در جهان می‌فرماید: «رَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا»، «و برخی از آنان را از (نظر) درجات بالاتر از بعضی (دیگر) قرار داده‌ایم تا بعضی از آنها بعضی (دیگر) را در خدمت گیرند»^۲.

خداوند تفاوت‌ها را لازمه جهان آفرینش می‌داند، تفاوت‌ها باعث رفع احتیاجات می‌شود.

مثلاً یک نانو به مهندس و مهندس به نانو نیاز دارد و اگر کسی این آموزه‌ها را بداند، در کنار آموزه‌هایی همچون: «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَ آيَةٌ وَ اسْتَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ»^۳ (از فضل خدا بخواهید). نه تنها دلیلی برای حسادت در خود نمی‌بیند، بلکه

۱. آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۵۹۱

۲. ابراهیم، آیه ۳۴

۳. زخرف، آیه ۳۲

۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۳۹

۵. جامع احادیث الشیعه، ج ۲۲، ص ۱۳۰



سعی می کند با کار و کوشش و توکل، نعمت های خداوند را به دست بیاورد، در صورت محرومیت از آن ناراحت نشود و به زندگی خود با امید ادامه دهد.

نتیجه گیری

همانطور که می دانیم انسان مرکب از دو بعد روح و بدن می باشد و برای هر کدام از این دو بعد مرضها و بیماری هایی وجود دارد. بیماری های روح عبارتند از: اخلاق و صفات رذیله که یکی از این اخلاق ناپسند در وجود انسان بیماری مهلك و كشنده حسادت می باشد. با توجه به این که بیماری های اخلاقی و روحی انسان را از رسیدن به سعادت ابدی باز می دارند، در این پایان نامه قصد داریم که این بیماری روحی را با توجه به آیات و روایات و علم روانشناسی بررسی کرده، آثار زیانبار آن را بر روح و جسم انسان شناسایی کنیم و در آخر به راههای درمان آن اشاره نماییم. همان طور که قبلاً هم بیان شد، کسانی که به فکر چاره جویی برای درمان صفات و رذایل اخلاقی خود نیستند، زندگی را در همین چند روز دنیا خلاصه کرده و به آن می پردازند و این کار باعث می شود انسان از رسیدن به سرمنزل مقصود باز بماند که حسادت یکی از این صفات رذیله اخلاقی می باشد. حسادت یعنی آرزو کردن نابودی نعمت دیگران و مربوط به درون نفس انسان می شود و انسان با رجوع به درونیات خودش می تواند بفهمد که آیا دچار این بیماری مهلك روحی روانی شده است. مثلاً اگر دید به خاطر نعمت هایی که در دست دیگران است ناراحت و غمگین می شود این موضوع می تواند از علائم و نشانه های حسادت در او باشد.

حسادت دارای مراتبی می باشد:

۱- وجود حسد در درون دل و اعماق روح، به گونه ای که انسان آن را کنترل کند و اثرش در گفتار و رفتار او ظاهر نگردد.
۲- وجود حسد در درون به گونه ای که از کنترل او خارج شود و با سخنان و اعمال شیطانی بروز کند و برای انتقام گیری از محسود و زوال نعمت او تلاش کند. از بعضی روایات استفاده می شود که همه یا قالب مردم رگه های حسادت در درون جانسان وجود دارد، ولی تا آن را در گفتار و رفتار خود ظاهر نکنند، گناهی بر آنان نوشته نمی شود. از جمله در حدیثی از پیامبر اکرم آمده است که ایشان فرمودند: سه چیز است که هیچکس از آن رهایی نمی یابد: گمان بد، فال بد و حسد و من را ه نجات از آن ها را برای شما بازگو می کنم. هنگامی که گمان بد در مورد کسی بردی، ترتیب اثر به آن مده و هنگامی که فال بد زدی به آن اعتنا مکن و به کار خود ادامه بده و هنگامی که به کسی حسد پیدا کردی ستم مکن و در گفتار و اعمال با حسد هماهنگ مشو. تشدید می کنند. مثلاً با تبعیض قائل شدن بین فرزندان باعث بروز اختلاف بین آن ها خواهند شد.

مهمتر از درمان شناختی درمان عملی می باشد که مکمل و کامل کننده درمان حسادت است. از جمله راهکارهای درمان عملی

حسادت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. مبارزه منفی
۲. ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت
۳. متعهد شدن به نیازهای واقعی خود، نه نیازهای دیگران
۴. اهمیت قائل شدن برای داشته های زندگی
۵. پذیرش عدم وجود کمال مطلق در زندگی
۶. نگاه واقع بینانه نسبت به موقعیت دیگران
۷. شناسایی نوع تفکر و ویژگی های شخصیتی افراد غیرحسود



۸. تلقین به خود

۹. استغفار

۱۰. دعا

مدارا با شخص حسود و کتمان و استعاده هم می تواند به عنوان راه حل هایی به شمار آید که محسود و مورد حسادت واقع نشویم که به طور مفصل بحث آن در فصل چهارم ذکر شد.
و سخن آخر و پایانی که حکم فقهی حسد می باشد. سوالی که می توان مطرح نمود این است که آیا هر کس حسادت در دلش بود و امید نابودی نعمت های دیگران را داشت گناهکار است؟

فهرست منابع

قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.

نهج البلاغه، ترجمه محمددشتی.

۱. اکبری، محمود، **خود و ناخود**، چاپ اول، انتشارات سما قلم، ۱۳۸۴.
۲. آمدی، عبد الواحد، **غررالحکم و دررکلم**، ترجمه محمد علی انصار، چاپ چهارم، ناشر، مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، ۱۳۸۵.
۳. استوژل، ژان، **روان شناسی اجتماعی**، ترجمه: محمد کاردان، تهران، دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۸.
۴. آزاد، حسین، **آسیب شناسی روانی**، تهران، بعثت، چاپ نهم، ۱۳۸۴.
۵. الیثی الواسطی، علی ابن محمد، **عیون الحکم و المواعظ**، چاپ اول، قم، ۱۳۷۶.
۶. الامام صادق علیه السلام، **مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه**، شرح: عبد الرزاق گیلانی، تهران، نشر صدوق، ۱۴۰۷ق.
۷. امیر حسینی، خسرو، **خانواده خوشبخت**، فرزند موفق، **روانشناسی فرزند**، تهران، ناشر: عارف کامل، چاپ سوم، ۱۳۸۵.
۸. ابن منظور، محمد ابن مکرم، **لسان العرب**، بیروت: لبنان، دارصادر، چاپ سوم.
۹. اربلی، علی ابن عیسی، **کشف الغمه**، ج ۲، تبریز، چاپ مکتبه بنی هاشمی، ۱۳۸۱ق.
۱۰. اسپینوزا، **اخلاقیات**، کتاب چهارم، پاریس، انتشارات لوسوی، **مجموعه «نکات مورد بررسی»**، ۱۹۹۹.
۱۱. اتکینسون، ریتال و همکاران، **زمینه روان شناسی**، ترجمه: محمد نقی براهنی و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۶۹.
۱۲. احمدیان، ابراهیم، و بابائی، سید مصطفی، ترجمه: **سرح العیون فی شرح العیون**، قم، انتشارات بکا، چاپ اول، ۱۳۸۶.
۱۳. ایلینگورث، رونالدس، **کودک و مدرسه**، مترجم: دکتر شکوه نوابی نژاد، ۱۳۷۱.
۱۴. احدی، حسن و بنی جمال، **شکوه السادات، روانشناسی رشد**، تهران: پردیس، ۱۳۷۹.
۱۵. احمد ابن یعقوب، ابن واضح، **الیعقوبی، تاریخ یعقوبی**، (م ۲۸۴ق)، بیروت: دارصادر.
۱۶. امینی، ابراهیم، **تربیت**، قم، مؤسسه بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۱.
۱۷. الهی، بهرام، **طب روح**، پاریس، انتشارات دروی، ۲۰۰۰.
۱۸. افضل نیا، محمد رضا، **بهداشت روانی خانواده**، ناشر: نسل نو اندیش، چاپ اول، ۱۳۸۶.
۱۹. ابن بابویه قمی، محمد ابن علی (شیخ صدوق)، **الخصال**، م ۳۸۱ق، قم مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ق.
۲۰. امیری فیروز کوهی، سید عبد الکریم، **تصحیح کلیات صائب تبریزی**، تهران: نوین، ۱۳۶۲.
۲۱. باستانی، محمود، **اسلام و روان شناسی**، ترجمه: محمود هوشییم، آستان قدس، ۱۳۷۲ق.
۲۲. بوریاء، مشیله، **کتاب جامع تربیت کودک (۲)**، مترجم: دکتر محمد بهشتیان، تهران، ناشر، بهشتیان، چاپ اول، ۱۳۸۹.



۲۳. پارسا، محمد، زمینه روان شناسی، تهران، بعثت.
۲۴. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار)، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲.
۲۵. جمعی از نویسندگان، بهداشت برای حوزه علمیه، انتشارات وزارت بهداشت، معاونت امور بهداشتی، ۱۳۶۳.
۲۶. جی، گینات، هایم، رابطه والدین و کودکان، ترجمه: سیاوش سرتیپی، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۱.
۲۷. آیت الله جوادی آملی، عبد الله، مفاتیح الحیاء، تحقیق و تنظیم، محمدحسین فلاح زاده، یدالله مقدسی، سید کمال عمادی، محمود لطیفی و جعفرآریانی، چاپ اول، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۹۱.
۲۸. الجوزی، محمدبن اسماعیل، الترغیب والترهیب، قاهره، دارالحدیث، ۱۴۱۴ق.
۲۹. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
۳۰. دستغیب، عبد الحسین، گناهان کبیره، چاپ دوم، ناشر: مؤسسه مطبوعاتی دارالکتب جزایری، ۱۳۸۳.
۳۱. دادستان، پریخ، روان شناسی مرضی، تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تهران: سمت، ۱۳۷۶.
۳۲. داور پناه، ابوالفضل، انوار العرفان فی تفسیر القرآن، تهران، صدرف، ۱۳۷۵.
۳۳. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان شناسی رشد، تهران: سمت، ۱۳۷۴.
۳۴. دهخدا، علی اکبر و دیگران، لغت نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
۳۵. دیلمی، حسن، ارشادالقلوب، قم، شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
۳۶. راجرز، دوروتی، روان شناسی کودک، مترجم: غلامعلی سرمد، انتشارات نیک آموز.
۳۷. راغب اصفهانی، حسین ابن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دارالعلم، الدار الشامیه، ۱۴۱۲.
۳۸. طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ش.
۳۹. طباطبائی، محمد حسین، المیزان، ج ۲۰، دارالکتب الاسلامیه، چاپ ایران، ۱۳۸۹ق.
۴۰. طبرسی، حسن ابن افضل، مکارم الاخلاق، ناشر: شریف رضی، ۱۳۷۰.
۴۱. طا هری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانیها، قم، انتشارات زائر، ۱۳۸۸.
۴۲. عده ای از روان شناسان، دایرةالمعارف روان شناسی، ترجمه: دکتر عنایت الله شکبیا پور، فرروغی، بی تا.
۴۳. العاملی زین الدین، (شهید ثانی) کشف الریبه عن احکام الغیبه، تهران، المكتبة المرتضویه.
۴۴. مجرد، ناصر، خود سازی جسمی و روحی، انتشارات مجرد، چاپ اول، ۱۳۷۳.
۴۵. آیت الله، مکارم شیرازی، ناصر، سرمشق از سخنان حضرت علی (ع)، نرم افزار مرکز تحقیقات اسلامی نور.
۴۶. مولوی، جلال الدین محمد، (م ۶۷۲ق)، مثنوی معنوی، تصحیح: ناهید فرشاد مهر، تهران، نشر محمد، ۱۳۷۸ش.
۴۷. واشه، پیر، چه کنیم تا همیشه تندرست و شاداب باشیم، مترجم: دکتر محمد حسین سروری، نشر همگام، چاپ اول، ۱۳۶۲.
۴۸. هدفیلد، ژآ، روان شناسی و اخلاق، ترجمه: علی پریور، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.
۴۹. یوسفیان، نعمت الله، تربیت دینی فرزندان، قم، ناشر: زمزم هدایت، ۱۳۸۶.

منابع لاتین

1. Daniel ,Martin ,*What Is Morbid Jealousy?*, Jan 2010, [http:// www. Psychology.suite101.com](http://www.Psychology.suite101.com)