

پیشگیری و درمان حسد با تکیه بر منابع اسلامی

ابوالقاسم ولی‌زاده^۱
رحیم میردریگوندی^۲
محمد مهدی ولی‌زاده^۳

چکیده

هدف: از تحقیق حاضر، معرفی راهکارهای پیشگیری و درمان حسد از منظر اسلام بود. **روش:** تحقیق، توصیفی-تحلیلی بود. در این پژوهش که از نوع تحقیقات کاربردی است، با استفاده از قرآن کریم، تفسیر و کتب روایی، راهکارهایی برای پیشگیری و درمان حسد شناسایی شد و پس از عنوان‌دهی، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل شد. تفکیک راهکارهای درونی و بیرونی و نیز ارائه راهکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری (طبق الگوی نظریه الیس) از ابتکارات این تحقیق است. برای این منظور، راهکارها به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم شد. **یافته‌ها:** با توجه به آیات و روایات، در خصوص راهکارهای درونی: شش راهکار شناختی، سه راهکار عاطفی و هفت راهکار رفتاری و در زمینه راهکارهای بیرونی: چهار راهکار خانوادگی و سه راهکار اجتماعی برای پیشگیری و درمان، شناسایی و معرفی شدند. **نتیجه‌گیری:** بینش صحیح نسبت به خدا و جهان هستی و نیز آموزه‌های دینی همچون: تقوا، توکل، صبر، دعا و ...، نقش مهمی در کاهش و درمان حسد دارند. البته با توجه به اینکه راههای پیشگیری و درمان در بیشتر موارد همپوشانی داشتند، از این رو، پیشگیری و درمان از هم تفکیک نشده است.

واژگان کلیدی: حسد، پیشگیری، درمان، راهکارهای درونی، راهکارهای بیرونی.

♦ دریافت مقاله: ۹۹/۰۴/۱۳؛ تصویب نهایی: ۹۹/۰۷/۱۱.

۱. دکترای فقه و اصول، استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه ارومیه (نویسنده مسئول) / نشانی: ارومیه؛ خیابان والفجر ۲، خیابان صداوسیما، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه معارف اسلامی / شماره: ۰۴۴۳۲۷۵۳۱۶۷ / Email: a.valizadeh@urmia.ac.ir
۲. دکترای روان‌شناسی تربیتی، استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه امام خمینی (ره) قم.
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد اخلاق اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی و دانش‌آموخته سطح سه حوزه علمی قم.

الف) مقدمه

در میان هیجاناتی که موجب اختلال در کارکرد عادی فرد در زندگی می‌شوند و گاه حتی سلامت جسمی و روانی وی را به خطر می‌اندازند، حسادت از اهمیت خاصی برخوردار است. نخستین مرحله برای حفظ سلامت اخلاقی، شناخت فضایل و رذایل اخلاقی، علل پیدایش و رشد و درمان آنهاست. حسادت، یکی از ناهنجاری‌های روانی است که قرآن کریم و معصومین با بیانات مختلف خطر آن را به ما یادآور شده و ما را به درمانش فراخوانده‌اند. حسادت در حوزه اجتماعی، ممکن است خاستگاه بسیاری از ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی باشد؛ کتشف و واکنشهای حسود، در کاهش ضریب امنیت اجتماعی نمایان می‌شود. حسادت ممکن است باعث جنایات و رذایل اخلاقی دیگری همچون: قتل، دروغ، مقابله با حق و... شود؛ چنانکه اولین خونی که به ناحق توسط قایبل روی زمین ریخت، از حسد بود (مانده: ۳۰-۲۷)؛ داستان یوسف و گرفتاری‌اش در چاه و زندان از حسادت برادران سرچشمه گرفت (یوسف: ۹-۸)؛ رنج و ناراحتی پیامبران و شهادت اکثر امامان از این خوی بد فراهم شد؛ ماجراهای پس از پیامبر از جمله جنگهای جمل و صفین که باعث کشته شدن هزاران نفر شد (بحرانی، ۱۴۱۹، ج ۱: ۳۷۶)؛ ماجرای وساطت محمد بن اسماعیل، نوه امام صادق (ع) در شهادت امام موسی کاظم (ع) توسط هارون الرشید و وساطت شهادت امام جواد (ع) توسط ابولیل (ابن ابی دؤاد) قاضی بغداد (پیشوایی، ۱۳۸۱: ۵۶۳)؛ همه از همین خوی زشت انسانها پیدا شده است.

مشکلی که در مسئله حسادت وجود دارد این است که تشخیص آن مقداری پیچیده است. اشخاصی که ناظر اقدامات عملی شخص حسود هستند، نمی‌توانند تحلیل درستی از علل و انگیزه‌های رفتارهای ناهنجار او داشته باشند؛ به ویژه آنکه شخص حسود در بسیاری از مواقع به سبب آنکه حسادت را امری ناپسند می‌شمارد یا جامعه را نسبت به آن سخت و تند می‌یابد، رفتارهای خویش را توجیه می‌کند و انگیزه‌های دیگری برای رفتارهای ناهنجار خویش برمی‌شمارد. تأکید قرآن (فلق: ۵) برای پناهجویی به خدا برای در امان ماندن از شر حسود، به ویژه در زمانی که اقدام عملی برای به دست آوردن یا زوال نعمت می‌کند، خود بیانگر آن است که از نظر قرآن تا چه اندازه حسادت به ویژه به شکل عملی آن پیچیده و خطرناک است.

با توجه به اینکه خیلی از افراد خواسته یا ناخواسته دچار حسادت می‌شوند، بررسی راهکارهای پیشگیری و درمان حسادت در آموزه‌های اسلامی و تحلیل روان‌شناختی آن می‌تواند برای رهایی از آن سازنده باشد. پرسش اصلی تحقیق حاضر این است که راهکارهای پیشگیری و درمان حسادت در منابع اسلامی چیست؟

در موضوع حسادت، در دهه‌های اخیر، پژوهشهای متعددی انجام شده است که شمارش آنها از رسالت این پیشینه خارج است؛ ولی در این میان، پژوهشهایی که به بحث پیشگیری و درمان حسادت اختصاص یافته‌اند، بسیار اندک‌اند.

با یک کاوش جامع در پایگاههای متعدد اطلاعات پژوهشهای داخلی و خارجی، چهار کتاب و پنج مقاله علمی مستقل مرتبط با موضوع یافت شد که عبارتند از: حسادت، زمینه‌های رشد و راههای جلوگیری از آن (پهلوان، ۱۳۸۳)؛ غلبه بر حسادت (گورنیه و روسو، ۱۳۸۴)؛ روان‌شناسی حسادت و غبطه (سالووی، ۱۹۹۱)؛ شعله‌های سرد (سروش، ۱۳۸۵). همچنین، مقاله «حسادت، زمینه‌های رشد و راههای جلوگیری از آن» (صفورایی، ۱۳۷۹) که درمان حسادت را در دو مقطع کودکی و بزرگسالی به صورت مختصر بحث کرده و چند راهکار شناختی و عملی ارائه کرده است. «راهکارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی» (ذوققاری و همکاران، ۱۳۹۳) که با دسته‌بندی درمان در دو قسم فکری و عملی، به صورت جداگانه برای هر یک، راهکارهایی را ذکر کرده است. «تحلیل روش قرآن کریم در درمان حسد» (علم‌الهدی، ۱۳۹۴) که از آیات قرآن با محوریت توحید و عبودیت، روش درمان بیماری‌های نفسانی از جمله حسادت را استخراج کرده است؛ ایمان، تهذیب نفس، معرفت‌افزایی، تقویت اراده و راهکار عملیاتی به ترتیب در قرآن به کار گرفته شده است. «مقابله با غبطه و حسادت» (سالووی و رودین، ۱۹۸۸) که به روش پرسشنامه‌ای و تحلیل تجربی، سه راه کلی برای مقابله با حسادت شناخته است: اعتماد به نفس، خود تقویت‌کننده و نادیده گرفتن انتخابی. «مدیریت غبطه و حسادت در محیط کار» (دوغان و وکیشیو، ۲۰۰۱) که در خصوص کارمندان همکار، پنج راه برای کاهش حسادت و رقابت منفی پیشنهاد داده است.

از کمبودهای پژوهشهای پیشین می‌توان به چند مورد اشاره کرد: متمرکز نشدن بر بحث پیشگیری و درمان، ارائه نکردن دسته‌بندی منظم و ضابطه‌مند از راههای پیشگیری و درمان، عدم استشهاده به متون دینی، تمحّص در تجربه‌گرایی، عدم توجه به جنبه روان‌شناختی، استفاده ذوقی از مضامین عام قرآنی در درمان امراض روحی و ...

نوشتار حاضر در پژوهشی نو، کوشیده است تا کاستی‌های موجود را برطرف کند. در این تحقیق، ضمن بررسی آیات و روایات و نتایج مطالعات گذشته، دسته‌بندی منظم و ضابطه‌مندی ارائه شده است؛ راهکارهای درمان حسد، در دو قسم درونی و بیرونی دسته‌بندی شده، سپس درمان درونی بر مبنای نظریه درمانی (ABC) آلبرت ایلس (۱۳۸۵: ۲۱؛ ۱۳۸۷: ۲۰)، از روان‌شناسان معروف، به سه راهکار شناختی و عاطفی و رفتاری و نیز درمان بیرونی به دو راهکار مهم خانوادگی و اجتماعی تقسیم شده‌اند. همچنین راهکارهای مطرح‌شده، مستندسازی دینی شده‌اند و به جنبه‌های روان‌شناختی مسئله توجه شده است.

به کارگیری تقسیم سه‌گانه درمان برگرفته از نظریه ایلس، توجه ویژه به محیط خانواده و پیوند میان دین و روان‌شناسی را می‌توان از ویژگی‌های این پژوهش برشمرد.

در بیماری‌های جسمی گفته می‌شود پیشگیری مقدم و بهتر از درمان است؛ زیرا بر فرض که مریضی را درمان کردند، اگر بهداشت نباشد و محیط آلوده باشد، مریضی که مصونیت پیدا نکرده، دوباره در خطر بیماری قرار می‌گیرد. در بیماری‌های روانی نیز هر گاه صفات رذیله بر محیط اجتماعی مستولی شود، به طوری که همه افراد در خطر گرفتار شدن قرار گیرند، کسی که می‌خواهد روانش پاکیزه باشد، باید بهداشت روانی را مراعات کند تا گرفتار نشود. انسانی که بخواهد دچار حسادت نشود، باید هر شب وقت خواب، خود را مورد مطالعه قرار دهد و درون‌نگری کند که آیا گرفتار حسادت شده است یا نه! اگر نتیجه مطالعه، پیدایش بیماری بود، فوراً در مقام ریشه‌کنی آن برآید؛ زیرا درمان آن در ابتدا آسان است. البته درمان رذیله‌های اخلاقی در مقایسه با بیماری‌های جسمانی دشوارتر است؛ زیرا بیماری اخلاقی امری درونی و مربوط به بعد نامحسوس روان انسان است و برای درمان آن زمان زیادی نیاز است و چنانچه در مداوای آن مسامحه شود، ریشه‌دارتر و حادث‌تر خواهد شد.

صدها روایت در مذمت حسد از سوی معصومین وارد شده است که حسد را ریشه تمامی رذایل، آفت دین، ریشه کفر و بدترین بیماری دانسته‌اند. با توجه به اینکه انسان بیماری جسمانی خود را می‌بیند، ممکن است به زودی اقدام به درمان آن کند؛ ولی بیماری‌های روانی از حس نهان است و یافتن آنها نیاز به دقت زیادی دارد. در این مقاله به تعدادی از راهکارهای درونی و بیرونی پیشگیری و درمان حسادت با تکیه بر منابع اسلامی پرداخته شده است. راهکارهای درونی که منظور از آنها راهکارهای فردی شخص حسود است، به سه قسم شناختی، عاطفی و رفتاری تقسیم شدند و راهکارهای بیرونی و محیطی نیز برای اجتناب از طولانی شدن بحث، ذیل دو عنوان راهکارهای خانوادگی و اجتماعی جمع شده‌اند.

ب) راهکارهای درونی

۱. راهکارهای شناختی

برای درمان حسادت، ابتدا شناختن ریشه آن ضروری است تا بتوان با مقابله و از بین بردن آن، حسادت را درمان کرد. ریشه اصلی حسادت، ضعف فکری در نحوه تلقی امور و کوردلی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: ریشه حسد، تاریکی دل و انکار فضل الهی است و آن دو بالهای کفرند (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۲: ۱۸). این مسئله در سالهای اولیه رشد، ناآگاهانه یا نیمه‌آگاهانه است ولی در سالهای بالای رشد، فرد با آگاهی بیشتر نسبت به حالات خودش، دید وسیع‌تری نسبت به امکانات موجود در جهان پیدا می‌کند و این بار بدبینی و کج‌فکری هنگام حسادت، به نظام عالم و خدای متعال جهت‌گیری پیدا می‌کند. فرد وسعت فضل الهی را انکار می‌کند یا فکر می‌کند خدا او را دوست نداشته که فلان نعمت را به او نداده است. با توجه به ریشه حسادت، می‌توان راههایی برای پیشگیری و رفع آن پیشنهاد کرد. اینک ما به برخی از راههای شناختی با توجه به آیات و روایات معصومین اشاره می‌کنیم.

یک) شناسایی سازوکار بروز حسد

حسادت معمولاً بعد از یک احساس ناامنی روانی ایجاد می‌شود که در ادامه انسان دچار ترس ناشی از ناامنی شده و در اثر ترس، دچار اضطراب می‌شود. بنابر این، حسادت بیش از همه بیماری‌های ذهنی، انرژی می‌برد؛ لازم است حسادت را در خود جستجو و شناسایی کنیم؛ برای مثال، من چرا ناراحتم و از کی تا به حال ناراحتم؟ چه اتفاقی پیش آمد که ناراحت شدم؟ آیا حسادت منشأ این ناراحتی بوده است؟ و نیز چه چیزی باعث احساس ناامنی در من شده است و چرا دچار اضطراب شده‌ام؟ (الهی، ۱۳۷۹: ۶)؛ بنابر این، شناخت سازوکار بروز و عملکرد حسادت، مهم و در امر پیشگیری و درمان آن خیلی مؤثر است.

دو) مطالعه آثار و پیامدهای منفی حسد

تلقی حسادت به عنوان یک بیماری خطرناک، می‌تواند زمینه را برای درمان آن فراهم آورد. حسد باعث ضرر دین و دنیای خود حاسد می‌شود. توجه به اینکه حسد قبل از فرد مورد حسادت، اولین ضربه و مهلک‌ترین آنها را به خود حسود فرود می‌آورد و او را اسیر غم و اندوه می‌سازد، می‌تواند به عنوان زنگ بیدارباش برای پیشگیری مد نظر قرار گیرد. امام صادق (ع) می‌فرماید: حسود قبل از آنکه به فرد مورد حسادت ضرر بزند، به خودش ضرر می‌زند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰: ۲۵۵)

آدم حسود گرچه ممکن است به صورت موقت به برخی خواسته‌های دنیوی برسد، ولی حسادت پیشرفت مادی و معنوی او را متوقف می‌کند؛ زیرا تا وقتی تحت سیطره حسادت قرار داریم، انرژی ما در فعالیت‌های مخرب و بی‌فایده به هدر می‌رود. از طرف دیگر، با حسادت ما، حسنات محسود بیشتر شده و درجات او پیوسته در حال کمال و ترقی است. وقتی انسان حسد می‌ورزد، حسادت کم‌کم او را به غیبت می‌کشاند و غیبت، ثوابها و حسنات حسود را به پرونده طرف مقابل منتقل می‌کند و گناهان او را به پرونده حسود منتقل می‌کند. آری؛ حسود در حق خود ظلم می‌کند؛ زیرا پیش از آنکه به دیگران ضرر برساند، به خودش ضرر می‌زند. حضرت امیر(ع) می‌فرماید: آفرین بر حسد! چه عدالت‌پیشه است؛ پیش از همه صاحب خود را می‌کشد. (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۱۸، ج ۱: ۳۱۶)

سه) توحید افعالی

پیدا کردن دیدگاه توحیدی و درک اینکه نعمتها بر اساس حکمت تقسیم شده، انسان را از روحیه حسادت بازداشته و او را شخصی خیرخواه بار خواهد آورد. به خود بگوییم اگر دیگری چیزی دارد که من ندارم، برای این است که او برای به دست آوردنش کاری کرده که من نکرده‌ام یا علاقه عمل کردن به آن را

نداشته‌ام. از کجا معلوم که به جای دیگران بودن، برای شکوفایی مادی و معنوی من مفید باشد؟ چگونه ممکن است خدای رحمان و عادل ما را از آنچه استحقاقش را داشته‌ایم یا برای ما ضروری و مفید است، محروم کرده باشد؟ باید بفهمیم که فرد مورد حسادت، چیزی را از ما تصاحب نکرده؛ بلکه چیزی را در اختیار دارد که حق خودش است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «برتری‌هایی را که خداوند برای بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده، آرزو نکنید... همانا خداوند به هر چیزی داناست.» (ساء: ۳۲)

آنچه خداوند می‌دهد، کسی نمی‌تواند بگیرد و آنچه او حکم می‌کند، کسی نمی‌تواند رد کند. خداوند هر کاری را از روی حکمت انجام می‌دهد. در قرآن کریم می‌فرماید: «هر کسی را که بخواهیم درجاتش را بالا می‌بریم. همانا پروردگارت حکیم و داناست.» (انعام: ۸۳)

یکی از سرچشمه‌های اصلی رذایل اخلاقی، به خصوص حسد، عدم معرفت نسبت به ساحت قدس ربوبی است. معرفت و در نتیجه آن انس با خداوند، آدمی را از زشتی‌ها منقطع می‌سازد و او را نسبت به مشیت و اراده الهی تسلیم خواهد کرد. انسان در سایه معرفت به خدا خواهد دانست که همه مردم مخلوق خدایند و به خواست و مشیت او آفریده شده‌اند و روزی داده می‌شوند؛ پس نباید در صدد لطمه زدن به آنان برآمد. آن کس که خدا را بشناسد، خواهد فهمید که عالم هستی، ملک خداست و در این ملک نباید با خدا منازعه کرد؛ بلکه صلاح آدمی در انقیاد و اطاعت خداست. با چنین شناختی است که زمینه درمان رذیلت اخلاقی حسد فراهم شده و حسد ورزیدن برای انسان کاری بیهوده و دور از شأن انسانی تلقی خواهد شد.

انسان برای اینکه به حسادت کشیده نشود، باید راضی به رضای خدا باشد. راضی بودن به رضای حق و تسلیم شدن در برابر اراده او و قانع بودن به زندگی خویش، انسان را از حسد دور می‌کند. قناعت، کلید رضایت از زندگی است. شخص قانع برای کسب روزی تلاش می‌کند، ولی به آنچه خدا روزی او کرده، بسنده می‌کند. از این رو، نه معترض است و نه احساس ناکامی می‌کند. حضرت امیر می‌فرماید: «کسی که به وضعیت خود خشنود باشد، دچار حسادت نمی‌شود.» (آمدی، بی‌تا، ح ۸۰۸: ۳۰۰)

تکرار و توجه به فراز پایانی دعای ابوحمزه ثمالی که در مفاتیح‌الجنان آمده، به خصوص در قنوت برای تقویت تسلیم انسان در برابر قضای الهی و تصفیه روح مفید است: خدایا از تو درخواست می‌کنم ایمانی ثابت که همیشه در قلبم برقرار باشد و یقینی کامل تا بدانم که به من جز آنچه قلم تقدیر تو نگاهشته، نخواهد رسید و مرا در زندگانی به هر چه قسمتم کردی خشنود سازی.

چهار) توجه به گستردگی عطا‌یای الهی

تمام نعمتهایی که به بندگان می‌رسد، از فضل بیکران الهی است. از این رو، دیدن نعمت در دست کسی،

نباید احساس حسادت را در انسان برانگیزد؛ زیرا انسان در بیشتر موارد می‌تواند به حول و قوه الهی به وسیله کار و تلاش، از او نعمتی کامل‌تر و بهتر از آنچه در نزد مردم است، طلب کند. اگر دیگران نعمتی دارند که ما نمی‌توانیم داشته باشیم در مقابل ما نیز از نعمتهایی برخورداریم که دیگران از آنها محروم‌اند. قرآن کریم در مذمت قوم یهود می‌فرماید: «یا اینکه نسبت به مردم، بر آنچه خدا از فضلش به آنان بخشیده، حسادت می‌ورزند؟ ما به آل ابراهیم (که یهود از خاندان او هستند نیز) کتاب و حکمت دادیم و حکومت عظیمی در اختیار آنها قرار دادیم». (نساء: ۵۴)

انسان حسود برای درمان بیماری خود باید بداند که اعطا و انعام خداوند حد و مرزی ندارد و از قدرت خدا خارج نیست که بدون سلب نعمت از کسی، همان نعمت یا بالاترش را به دیگری ارزانی فرماید؛ به گونه‌ای که نه تنها معایب و کاستی‌های آن را نداشته باشد، بلکه ثمرات دنیوی و اخرویاش نیز فوق تصور شود. در مفاتیح‌الجنان و در دعای صباح که از ناحیه امیر مؤمنان رسیده است، می‌خوانیم: دریای رحمت در سرزمین بی‌آبی و خشکی، پر آب است.

پنج) یاد مرگ و قیامت

توجه به معاد و نعمتها و درجات والای پرهیزگاران در آخرت، آدمی را از چشم دوختن به متاع دنیا باز می‌دارد. یادآوری مرگ، لذتخواهی را در وجود انسان می‌میراند و هر حادثه تلخی را کوچک و تحمل‌پذیر می‌سازد. اگر آدمی به حقیقت، این معنا را دریابد که «و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است» (طه: ۱۳۱)، دیگر چشم به امکانات و برخورداریهایی این و آن نخواهد دوخت و عمر خود را بر سر این غصه گزاف، ضایع نخواهد کرد.

حسود باید توجه کند که دنیا بی‌اعتبار و بی‌ارزش است و این مقام و مال و علم و... با مردن از بین می‌روند و حسود و محسود زیر خاک می‌پوسند و هر کس با عملش محسور می‌شود. امیر مؤمنان، علی (ع) می‌فرماند: به یاد بیاور با هر لذتی، زوالش را و با هر نعمتی، رفتنش را و با هر مشکلی، گشایش آن را؛ زیرا یادآوری باعث بقای بیشتر نعمت و کم شدن شهوت و از بین رفتن سرکشی بوده و نسبت به گشایش، نزدیک‌تر و نسبت به از بین بردن ناراحتی‌ها و رسیدن به آرزوها، شایسته‌تر است. (آمدی، بی‌تا، ح: ۲۱۸۶: ۱۲۹)

شش) شناخت توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود

به جای تمرکز توجه و انرژی روی دیگران، سعی کنیم روی جنبه‌های مثبت خودمان تمرکز کنیم. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت‌اندیشی به

معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم. افراد مثبت‌اندیش، گذشته را با خشنودی و رضایتمندی به خاطر می‌آورند نه با دریغ و افسوس، و به آینده امیدوار و خوش‌بین‌اند. فکر مثبت، احساس مثبت ایجاد می‌کند و باعث انجام اعمال مثبت می‌شود. مثبت‌اندیشی انسان را از حسادت و حسرت به داشته‌های دیگران بازمی‌دارد.

آنچه به نقاط مثبت زندگی، خاصیت آرام‌بخشی می‌دهد، پذیرش و توجه به آنهاست. در شرایط سخت زندگی نیز نقاط مثبت زیادی وجود دارند که با توجه به آنها می‌توان به تعدیل تنیدگی و ایجاد آرامش روانی پرداخت. برای رسیدن به آرامش دوری از حسد و حفظ تعادل روانی، باید به شناسایی و کشف نقاط مثبت زندگی تان بپردازید، تجربه‌های مثبت پیشین را به یاد آورید و به خوشایندی آینده فکر کنید. توجه به آینده روشن، امید و توان مقاومت شما را افزایش می‌دهد و نشاط و سرزندگی را به ارمغان می‌آورد. حضرت امیر می‌فرمایند: «هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد، به یاد بیاور دینت را که خداوند، به تو داده و از دیگران بازداشته است؛ که این به جای آنچه از دست داده‌ای سزاوارتر است». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰: ۸۱)

۲. راهکارهای عاطفی

یک) خیرخواهی برای دیگران

اوج خیرخواهی آن است که آنچه برای خود دوست داشته باشی، برای برادران دینی خود نیز دوست بداری. هر کس طالب خیر و خوبی برای مسلمانان باشد، در هر چیزی که به آنها برسد شریک است؛ یعنی ثواب او مثل ثواب کسی است که آن امر خیر را انجام داده است. حضرت علی (ع) در خطابه‌ای می‌فرمایند: «از حقوق واجب خداوند بر بندگان این است که به اندازه توانایی خود در خیرخواهی و نصیحت بندگانش کوشش کنند» (نهج البلاغه، خطبه ۲۱۶). در جای دیگر می‌فرمایند: «خیرخواهی دوستی می‌آورد». (آمدی، بی‌تا، ج ۴۵۴۷: ۲۲۴)

محبت کردن به محسود و خوشحال نشان دادن خود به خاطر نعمتها و خوشی‌های او، باعث تألیف قلوب و خیرخواهی افراد می‌شود. اگر نسبت به دیگران خوبی کنیم، دیگران نیز خیرخواه ما بوده و نسبت به ما خوش گمان خواهند بود. وقتی افراد نسبت به انسان خیرخواه و خوش گمان شدند، دیگر نسبت به آنها حسادت نمی‌کنند.

ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت، زمینه را برای بر طرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می‌کند. این روشی است که قرآن کریم به صورت کلی برای رفع کینه‌ها در روابط بین افراد مطرح می‌کند: «نیکی و بدی یکسان نیستند. بدی را با نیکی دفع کن؛ ناگاه همان

کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی صمیمی است» (فصلت: ۳۴). حضرت امیر نیز می‌فرماید: «کسی که در برخوردها نرمخو و ملایم باشد، دوستی خویشاوندانش تداوم خواهد داشت». (نهج البلاغه، خطبه ۲۳)

دو) تقویت گرایشهای دینی و رابطه با خداوند و اولیای او

دنیای چند روزه قابلیت آن را ندارد که به خاطرش بر بندگان خدا حسد ببری. تا چشم بر هم زنی، محسود و حسود هر دو در خاک پوسیده‌اند و نامشان از صفحه روزگار محو شده است. حضرت امیر در توصیف وضعیت حسود بعد از مرگ می‌فرماید: «و آرزو می‌کند که ای کاش آن کس که در گذشته بر ثروت او غبطه می‌خورد و بر آن حسد می‌ورزید، او این اموال را جمع کرده بود». (همان، خطبه ۱۰۹)

لازم است در مقابل دل بستگی به عاریت‌سرای دنیا، به تقویت ایمان و رابطه با خداوند و اولیای الهی پردازیم تا امیال و انگیزه‌های ما تغییر مسیر دهند و به سمت خیرخواهی و منفعت دیگران گرایش پیدا کنند. دلی که سرشار از محبت و عشق الهی شد، دیگر برای حسادت به دیگران جایی نخواهد داشت؛ زیرا طبق فرموده خداوند در قرآن کریم، خداوند درون هیچ مردی دو دل قرار نداده است (احزاب: ۴). بنابراین، قلبی که آکنده از تقوای الهی باشد، حسد به آن راه نمی‌یابد. امیر بیان، علی (ع) می‌فرماید: «کسی که قلبش تقوای الهی داشته باشد، حسد داخل قلبش نمی‌شود».

انسان متقی نسبت به برادران و خواهران مسلمانش بدخواهی نکرده و کینه آنان را در دل نگه نمی‌دارد. او تحت تأثیر طمع، ترس، کینه و شهوت قرار نمی‌گیرد؛ زیرا او همدم و غنا و عزتی دارد که دیگر خودش را با آرزوهای پست خوار نمی‌سازد. امیر مؤمنان می‌فرماید: «هر کس به شایستگی تقوا پیشه کند، خداوند انس بدون مونس و بی‌نیازی بدون مال و عزت بدون سلطنت برایش عطا می‌کند». (توری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۱: ۲۶۵)

۳. راهکارهای رفتاری

یک) راندن افکار حسادت آمیز

به محض اینکه احساس حسادت در ما پیدا شد، با یک حرکت ناگهانی فکر، همانند راندن پشه، سعی کنیم آن را برانیم؛ درست مثل هر احساس دیگری که حقارت و مضراتش را تجربه کرده‌ایم. لازم است انسان در مواقعی که نیت حسد در دل او پدیدار می‌شود، بر خود خشمناک شود و نگذارد آثار حسادت ظاهر شود. اگر گاهی بی‌اختیار اثر حسد از او ظاهر شد، در مقام عتاب خود برآید و چون غضب او بر خود در تقابل با حسد باطنی است، امید است نورانیت عتاب، ظلمت حسد را از بین ببرد.

انسان باید در مسیر خودسازی به مرتبه‌ای برسد که از نعمتهای دیگران ناراحت نشود و زوال آن را

ابوالقاسم ولی‌زاده و همکاران ♦ ۳۳

نخواهد؛ بلکه از رسیدن نعمت به دیگران خشنود باشد. داود رقی از امام صادق(ع) نقل می‌کند که رسول خدا فرمودند: خداوند متعال به حضرت موسی بن عمران فرمود: «ای پسر عمران! به مردم بدان سبب که از فضل و احسان خود به آنان داده‌ام، حسد نورز و از روی خودخوری، چشم به سوی آنان دراز مکن و نفس خود را به دنبال آن فضل و احسانی که به آنان کرده‌ام، مینداز». (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۳۰۷)

(دو) به کار نبستن حسد

هرگاه نسبت به کسی حسادت پیدا کرد، تا آنجا که می‌تواند مطلب را دنبال و پیگیری نکند و به واکنشهای غریزی که او را به عمل بدخواهانه سوق می‌دهد، تن در ندهد؛ هر خاطره ناروایی را که بر دل بگذرد، باید فوراً از خاطر خویش بزدايد، تا کم‌کم از نظر فکری و ذهنی نیز رها شود. برای مثال، اگر مایلیم از همکاری که مورد حسادت من است بدگویی کنم یا امکانش را دارم که به او اطلاعات غلط بدهم، خودم را مجبور کنم که هیچ اقدام منفی نکنم.

پیامبر اعظم می‌فرماید: تمام فرزندان آدم حسودند. حسادت هیچ حسودی تا وقتی که با زبان نگوید یا با دست عمل نکند، برایش زبانی ندارد (السیوطی، ۱۳۵۲، ج ۲: ۲۳۴). آن حضرت در جایی دیگر می‌فرماید: آگاه باشید همانا بیماری امتهای پیشین به شما روی آورده و آن حسد است ... و انسانی از آن نجات پیدا می‌کند که دستش را نگهدارد و زبانش را ببندد و در دل نسبت به برادر مؤمنش دشمنی نداشته باشد. (حرّ عاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۵: ۳۶۸)

با توجه به دو روایت مذکور، معلوم می‌شود که امکان خطور ذهنی حسد برای همه افراد وجود دارد؛ ولی آنچه مؤمن را از غیر مؤمن متمایز می‌کند، نگه نداشتن این احساس در دل و ابراز نکردن آن با زبان و عملی نکردن با اعضا و جوارح است. حمزه بن حُرمان در روایتی از امام صادق(ع) نقل کرده که فرمودند: «همانا مؤمن حسادتش را به کار نمی‌بندد». (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۸: ۱۰۸)

(سه) مبارزه منفی

شخص مبتلا به حسادت، اگر از روی حسادت غیبت کسی را می‌کرده، باید به جای آن در مجامع و محافل به مدح و ثنای او بپردازد. اگر نفس کسی به او امر می‌کند که با کسی تشر و عیوس برخورد کند و با او درشتگویی داشته باشد، خود را به خوش‌کلامی و گشاده‌رویی امر کند. اگر حسد، کسی را از انعام و احسان به کسی منع می‌کند، باید عطا و بذل را نسبت به او زیاد کند.

جلوگیری از ابراز حسادت و سرزنش و بدگویی و عیبجویی و انتقامجویی و تلاش به خوش‌بینی و مدح و ثنا و ذکر فضایل و خوبی‌های محسود و نیز تواضع، گذشت، خوش‌کلامی، شکفته‌رویی، دوستی و همدردی با محسود، برای قطع هر نوع اسباب حسد از قبیل شهرت‌طلبی، کبر، عداوت، بدبینی و خباثت نفس ضروری

است؛ البته این کار در ابتدای امر با تکلف و زحمت همراه است، ولی هدف، اصلاح نفس و برطرف کردن این نقص و رذیله است؛ بالاخره کم کم تکلف کم شده و نفس عادی می شود و واقعیت پیدا می کند.

حضرت امیر هنگام بازگشت از صفین، در نامه‌ای به فرزندش امام حسن مجتبی (ع) می نویسد: «نصیحت خالصانه خود را برای برادرانت مهیا ساز، خواه نیک باشد یا بد، خشم خود را فرو خور که من جرعه‌ای شیرین تر و خوش سرانجام تر از آن ندیدم». (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

چهار) درخواست از فضل الهی

تضرع و درخواست از خداوند، در پیراستن نفس از آلودگی‌ها، از جمله حسد، بسیار مفید است. در دعای روز پنجم رمضان می خوانیم: «خدایا بر محمد و آل محمد درود فرست و آنچه از حسد یا کینه یا خیانت یا انحراف در دلم وجود دارد بر کن» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۳: ۹۵). در دعای مکارم الاخلاق می خوانیم: سلامت سینه‌ام از حسد را روزی‌ام ده، تا به هیچ یک از آفریدگانت بر چیزی از احسانت حسادت نورزم. (صحفه سجاده، دعای ۲۲)

نکته دیگر اینکه، در صورت احساس حسادت درونی نسبت به دیگران، فوراً از خدا طلب مغفرت کنیم تا این حالت منفی در دل ماندگار نشود. پیامبر اعظم (ص) در ضمن روایتی می فرماید: وقتی حسادت کردی از خدا طلب بخشش کن. (حسام‌الدین هندی، ۱۳۹۷، ج ۱۶: ۲۷)

بهترین راه برای جلوگیری از تأثیر حسادت حسودان نیز پناه بردن به خداوند متعال است. خداوند در سوره فلق، حسود را به مانند شیطان جانی قرار داده که به خاطر نهانی بودن، آدم را غافلگیر می کند و انسان چاره‌ای جز پناهندگی به پروردگار ندارد.

پنج) مصاحبت نکردن با حسود

رفاقت با افراد بد، موجب بروز هنجارهای زشت خواهد شد. امیر مؤمنان، علی (ع) می فرماید: «دوستی با افراد بد، بدی به همراه می آورد؛ همچنان که اگر نسیمی از روی مرداری برخیزد بوی نامطبوع آن را به همراه می آورد». (آمدی، بی تا، ج ۹۸۲۶: ۴۳۱)

همنشینی و مصاحبت با حسودان باعث دل چرکینی و حسادت نسبت به دیگران می شود. سفیان ثوری می گوید خدمت امام صادق (ع) رسیدم و از ایشان خواستم سفارشی برایم بکنند؛ حضرت پس از سفارشهایی، فرمودند: پدرم مرا از سه چیز نهی فرمودند: «از مصاحبت با حسادت کننده به نعمت دیگران، سرزنش کننده به سبب مصیبت و فرد سخن چین». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵: ۲۶۱)

ابوالقاسم ولی‌زاده و همکاران ❖ ۳۵

فرد پست و لئیم نه تنها به کسی چیزی نمی‌بخشد، از داشته‌های دیگران نیز ناراحت می‌شود و نمی‌تواند فضل الهی را برای کسی ببیند؛ در نتیجه نسبت به دیگران حسادت می‌ورزد. امیر مؤمنان، علی (ع) در روایتی از کثرت مصاحبت با افراد پست و فرومایه نهی کرده، می‌فرماید: مصاحبت با فرد پست را بیشتر نکن؛ چرا که اگر نعمتی به تو برسد، حسادت می‌کند و اگر مصیبتی به تو برسد، تهمت می‌زند. (آمدی، بی‌تا، ح ۹۸۳۸: ۴۳۱)

ش) بی‌توجهی به نعمتهای دیگران

یکی از راههای پیشگیری از حسادت این است که انسان نعمتهایی را که دارد، برای دیگران بیان نکند. کتمان موجب می‌شود افراد به نعمتها و موقعیتهایی که انسان دارد آگاه نشوند و در نتیجه، در صدد حسادت و دشمنی با او برنیایند. نباید برتری زودگذر خود را به رخ دیگران بکشیم. لاف زدن، بها دادن به خود، تأیید یا توجیه انتخاب شیوه زندگی و نگرش خود؛ همگی حسادت دیگران را برمی‌انگیزد؛ بنا بر این، لازم است سنجیده‌تر برخورد کنیم و گاهی حتی نعمتها را کتمان کنیم.

پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: «برای برآوردن حوائج از کتمان کردن کمک بگیرید. همانا هر صاحب نعمتی مورد حسادت قرار می‌گیرد» (فیض کاشانی، بی‌تا، ج ۵: ۳۲۷). در حدیث دیگری آمده است: «شایسته است آن کس که می‌خواهد از حسود در امان باشد، نعمتش را از او کتمان کند.» (دبلی، ۱۳۷۲، ج ۱: ۱۳۰)

ج) راهکارهای بیرونی

پس از بیان راهکارهای فردی و درونی، اینک به بیان راهکارهای بیرونی پیشگیری و درمان حسد می‌پردازیم. منظور از راهکارهای بیرونی، تغییر عوامل محیطی، اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی است که خارج از اختیار فرد حسود است، ولی رفتارهای او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱. خانوادگی

بک) محبت به فرزندان

هر کسی که خود را دوست بدارد، دلش می‌خواهد دیگران هم دوستدار او باشند. کودکی که در محیط سرد و بی‌عاطفه پرورش یافته و از پدر و مادر محبت ندیده است، در خود احساس حقارت و کمبود می‌کند و برای هر گونه انحراف از جمله حسادت آمادگی دارد. سیره عملی و احادیث پیشوایان معصوم بیانگر توجه ویژه مکتب تربیتی اسلام به اصل محبت است. پیامبر اعظم (ص) درباره محبت و ترحم به کودکان می‌فرماید: «به کودکان محبت کنید و به آنها رحم کنید و وقتی چیزی به آنها وعده دادید به وعده‌تان عمل

کنید» (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۶: ۴۹). حضرت امیر در نامه‌ای به امام حسن مجتبی (ع)، محبت خود را به او ابراز کرده و می‌فرماید: «من تو را قسمتی از خود، بلکه تمام خودم یافتم؛ به گونه‌ای که اگر چیزی بر تو وارد شود، بر من وارد شده است و اگر مرگ به سراغ تو بیاید، به سراغ من آمده است. هر امر از خودم که مقصود من است، همان امر از تو نیز مقصود من است. این نامه را از این رو نوشتم تا این محبت را برایت بیان کرده باشم، خواه بمانم برایت یا از بین بروم». (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۱۸، ج ۱۶: ۵۷)

محبت پدر و مادر به فرزند، او را در مقابل بسیاری از اختلالات و رذایل اخلاقی بیمه می‌کند. برای مثال، مادرانی که برای کودک خود قصه می‌گویند و نوزاد را نیز نوازش می‌کنند، به نحو قابل ملاحظه‌ای مانع بروز حسادت آنان می‌شوند.

دو) رعایت عدالت و برابری بین فرزندان

محبت و تشویق فرزندان بر اساس لیاقت و شایستگی‌های خاص آنان، امری اجتناب‌ناپذیر است. یکی از اصحاب امام رضا (ع) می‌گوید به امام عرض کردم: «فدایت شوم! مردی دخترانش را بیشتر از پسرانش دوست می‌دارد؛ حضرت فرمود: دختران و پسران در محبت مساوی‌اند، شأن هر کس از آنها به اندازه‌ای است که خداوند برایشان قرار داده است». (کلینی، ۱۳۸۱، ج ۶: ۵۱)

بهترین راه برای از بین بردن زمینه حسادت در کودکان، رعایت عدالت در بین فرزندان و توجه و محبت به آنهاست. این نکته در آموزش‌های تربیتی اسلام آمده که نسبت به فرزندان تان به عدالت رفتار کنید. پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: «از خدا بترسید و بین اولادتان به عدالت رفتار کنید». (حسام‌الدین هندی، ۱۳۹۷، ج ۱۶: ۹۲)

حتی محبت والدین نسبت به کودکان در حضورشان باید یکسان باشد؛ زیرا تبعیض در محبت نسبت به یکی از کودکان، باعث رنجش کودکان دیگر و برانگیختن حس حسادت در آنان می‌شود. سکونی با واسطه از پیامبر اعظم نقل کرده که آن حضرت چشمش به مردی افتاد که یکی از دو کودک خود را بوسید و به دیگری اعتنا نکرد؛ حضرت فرمودند: چرا بین دو کودک مساوات برقرار نکردی؟ (حر عاملی، ۱۴۱۲، ج ۲۱: ۴۸۷)

سه) واکنش صحیح والدین هنگام احساس حقارت فرزندان

فرزندى که خود را تحقیر شده ببیند و احساس کند مورد اعتنا و توجه دیگران نیست، عقده‌ای خواهد شد و نسبت به برادر و خواهر خود که مورد توجه بیشتری است، حسادت پیدا می‌کند و چه بسا ممکن است در نهان به آزار و اذیت او بپردازد و عقده دل را خالی کند. از این رو حضرت امیر می‌فرماید: «دوای درد

ابوالقاسم ولی‌زاده و همکاران ♦ ۳۷

انسان حسود چیزی جز سلب نعمت از فرد مورد حسادت نیست». (آمدی، بی‌تا، ح ۶۸۳۷: ۳۰۱)

والدین توجه داشته باشند که کودک را به دلیل حسادت، ملامت نکنند، بلکه با برخوردهای حساب‌شده، در حذف علت‌های آن گام بردارند. والدین می‌توانند با خودداری از تنبیه و کنار کشیدن ظاهری خود، رفتار او را نادیده بگیرند و احساس ارزشمندی، شخصیت و محبوبیت را در او تقویت کنند (ایلینگورث، ۱۳۸۲: ۹۳). اگر والدین در برخورد با کودک، واکنش‌های حسادت‌آمیز او را تشدید کنند و او را به شدت خشمگین سازند، تأثیرات منفی زیادی را در او ایجاد خواهند کرد.

چهار) اصلاح رفتار والدین

اگر والدین تاکنون در خانواده، حسادت یا بدگویی دیگران را می‌کردند؛ برای درمان حسادت فرزندان، از این به بعد این کار را ترک کنند. همچنین اگر برتری یکی را به رخ بقیه می‌کشیدند، می‌توانند با پنهان کردن برجستگی او، جلوی حسادت بقیه را بگیرند؛ چنان‌که حضرت یعقوب به فرزند برجسته‌اش یوسف سفارش کرد که: فرزندم! خواب نویدبخش خود را برای برادرانت نقل نکن؛ مبادا باعث حسادت آنان شود. همانا شیطان دشمن آشکار انسان است. (یوسف: ۵)

برای کاهش حسادت کودک نسبت به نوزاد، می‌توان پیش از تولد نوزاد، کودک را از ورود وی آگاه ساخت و اثرات مثبت داشتن برادر و خواهر و اثرات منفی تنهایی را برایش بیان کرد.

تأکید بر نکات مثبت فرزندان، احساس عزت نفس را در آنان برمی‌انگیزاند. حضرت امیر با تأکید بر ضرورت برجسته‌سازی نکات و ویژگی‌های مثبت افراد به طور عام می‌فرمایند: «یادآوری نقاط مثبت و کارهای خوب افراد، موجب تحریک اشخاص شجاع و برانگیختن افراد دلسرد و مسامحه‌کار به رفتار مثبت خواهد شد». (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳)

۲. اجتماعی

یک) ابراز محبت در روابط

محبت باید به گونه‌ای باشد که طرف مقابل مزه آن را بچشد و این امر زمانی امکان‌پذیر است که ما در عمل، محبت خود را به او نشان دهیم. بدین سان فقط دوست داشتن و علاقه‌مندی قلبی به افراد کافی نیست؛ آنها باید نشانه‌های محبت ما را ببینند و آنچه در درون ما هست، آشکارا حس کنند. در این صورت، زمینه هرگونه کینه و حسادت از بین خواهد رفت. پیامبر اعظم می‌فرمایند: «وقتی یکی از شما برادرش

۳۸ ♦ مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی ۸۶

دینی‌اش را دوست داشت به او اعلام کند؛ چرا که ابراز محبت برای برقراری پیوند میان افراد، نیکوتر است.» (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۸: ۳۵۵)

عکس این مطلب هم درست است و آن اینکه حسادت را کنار بگذارد تا بتواند محبت خود را نشان دهد؛ چرا که با وجود حسادت درونی، امکان محبت به فرد مورد حسادت وجود ندارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: آدم دیندار چون اندیشید، آرامش بر او حاکم شد... و چون حسادت را دور افکند، پس محبتش آشکار شد. (مفید، ۱۴۱۲: ۵۲)

دو) برخورد مناسب با افراد حسود

امام صادق (ع) می‌فرماید: مرد را از سه چیز گریزی نیست: مشاوره با نصیحت‌کننده، مدارا با حسود و دوستی با مردم (حرانی، ۱۳۸۵: ۳۱۸). طبق این روایت، همه وظیفه داریم با حسودان مدارا کنیم و آتش کینه آنان را نسبت به خود، بیش از این شعله‌ور نکنیم.

افراد حسود نگاه منفی به دیگران دارند و پشتوانه حمایتی دیگران را از دست می‌دهند. شوخی باعث می‌شود که فرد احساس خودکارآمدی کند و خود را آن قدر حقیر نبیند که بخواهد به دیگران حسادت ورزد. در ضمن، شوخی کردن با او دلش را به طرف دیگران جذب می‌کند.

در مواردی لازم است نسبت به افراد حسود محبت کنیم تا حقد و کینه درونی‌شان را از بین ببریم. حضرت امیر می‌فرماید: کسی که در برخوردها نرم‌خو و ملایم باشد، دوستی خویشاوندانش تداوم خواهد داشت. (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۳)

در ضمن، در مواردی که احتمال حسادت می‌دهیم، نباید اسرار خود را برای حسودان فاش کنیم. در روایتی از حضرت امیر نقل است که فرمودند: برای انسان دوراندیش سزاوار نیست که سرّ خود را برای خویشان و نزدیکان حسود خود آشکار سازد، گر چه از آن نجات یابد. (حرانی، ۱۳۸۵: ۳۲۱)

سه) شناسایی و رفع عوامل حسادت‌زا

همه وظیفه دارند به فرد حسود کمک کنند و زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی و مدیریتی بروز حسادت و رفتارهای حسادت‌آمیز را از میان بردارند. در خصوص فرزندان، علاوه بر پدر و مادر، خانواده و اطرافیان نیز باید رعایت برخورد با کودک را در نظر داشته باشند. حتی لازم است زمانی که خانواده و بستگان شما فرزند جدید را ملاقات می‌کنند، به آنها یادآوری کنید که به کودک بزرگ‌تر نیز توجه داشته باشند. تکریم خویشنداری، مسئولیت‌پذیری، تلاش و ایثارگری، انگیزه‌های رشد و تعالی شخصیت و همانندسازی نوجوانان را با الگوهای مطلوب بیشتر می‌سازد و روحیه فزونخواهی، نفاق و حسادت را تضعیف می‌کند یا

از بین خواهد برد.

(د) بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی حسد، علمای حدیث و اخلاق که بر مبنای متون دینی تحقیق می‌کنند، کمتر به جنبه‌های روان‌شناختی آن پرداخته‌اند و روان‌شناسان که بر پایه تحقیقات تجربی گام برمی‌دارند، کمتر به متون دینی توجه داشته‌اند و بیشتر راهکارهای ارائه‌شده توسط آنان با مبانی دینی و فرهنگی مسلمانان سازگار نبوده و برخی نیز ناظر به حسادت جنسی‌اند. تحقیق حاضر برای پر کردن خلأ مذکور و پیوند میان دو حوزه دین و روان‌شناسی انجام شده است.

اشکال عمده برخی منابع اخلاقی، استناد ندادن بیشتر راهکارهای پیشگیری و درمان به آیات و روایات است؛ به طوری که معلوم نیست از منابع اسلامی استفاده کرده‌اند یا در اثر تلاش و تجربه و ذوق شخصی به دست آورده‌اند. در این تحقیق، تمامی آیات و روایات و ادعیه وارده در این زمینه بررسی شده و نتایج ذیل به دست آمد:

۱. با مطالعه منابع اسلامی، به راهکارهای مختلفی برای درمان حسد دست پیدا کردیم؛ از جمله: شناسایی ریشه‌ها و زمینه‌های اصلی حسد، مطالعه آثار و پیامدهای منفی حسد، افزایش روحیه رضا و قناعت، مبارزه منفی، راندن افکار حسادت‌آمیز، معاشرت نکردن با افراد حسود و کتمان نعمت در مقابل افراد حسود.
۲. با توجه به منابع اسلامی، دل‌بستگی به دنیا عامل مهمی برای ایجاد حسادت شناخته شده است و بسیاری از عوامل دیگر، از این عامل اصلی ناشی می‌شوند. در ضمن، دل‌بستگی به دنیا، پیامد فراموشی خداوند متعال است. بنابراین، راهکار اصلی درمان حسد، یاد خدا و زهد در دنیا است.
۳. با توجه به آیات و روایات وارده، معلوم شد بینش صحیح نسبت به خدا و جهان هستی و مشکلات آن، سهم بسزایی در درمان و پیشگیری از حسادت ایفا می‌کند.
۴. آموزه‌های دینی همچون تقوا، توکل، صبر، دعا، عبادت و ... نقش مهمی در کاهش و درمان حسد دارند. تقوا باعث می‌شود نسبت به دیگران بدگویی و ظلم نکنیم، توکل احساس حقارت را که منشأ حسادت می‌شود، به اعتماد به نفس تبدیل می‌کند. صبر باعث فروکش کردن ناراحتی از دیگران و دعا و عبادت باعث می‌شود نداشته‌ها را پیش خدا جسته و از غیر خدا بی‌نیاز باشیم. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در زمینه اثبات تجربی این امور تحقیق کنند.



- قرآن کریم. ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- نهج البلاغه. نسخه معجم، ترجمه محمد دشتی.
- صحیفه سجاده. ترجمه و چاپ آستان قدس رضوی.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی (۱۳۴۶). غرر الحکم و درر الکلم. تنظیم سید جلال‌الدین ارموی. تهران: دانشگاه تهران.
- ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید (۱۴۱۸ ق). شرح نهج البلاغه. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- السیوطی، جلال‌الدین عبدالرحمن بن ابی‌بکر (۱۳۵۲ ق). الجامع الصغیر من حدیث البشیر النذیر. تحقیق و نگارش محمد محی‌الدین عبدالحمید. مصر: مکتبه التجاریه الکبری.
- الهی، بهرام (۱۳۷۹). طب روح. تهران: جیحون.
- ایس، آلبرت؛ مایکل آبرامس و لیدیا ذنگلجی (۱۳۸۵). هنر و علم عاقلانه خوردن. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رسا.
- ایس، آلبرت و رابرت آلن هارپر (۱۳۸۷). زندگی عاقلانه. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: رشد.
- ایلینگورث، رونالد استانلی (۱۳۸۲). کودک و مدرسه. ترجمه شکوه نوابی‌نژاد. تهران: رشد، چ چهارم.
- بحرانی، سید هاشم (۱۴۱۹ ق). البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۸. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- پهلوان، حمید (۱۳۸۳). حسادت، زمینه‌های رشد و راههای جلوگیری از آن. تهران: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما.
- پیشوایی، مهدی (۱۳۸۱). سیره پیشوایان. مقدمه جعفر سبحانی. قم: مؤسسه امام صادق، چ سیزدهم.
- حرّانی، ابومحمد ابن شعبه (۱۳۸۵). تحف العقول. ترجمه صادق حسن‌زاده. قم: آل علی، چ پنجم.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۲ ق). وسائل الشیعه. قم: آل‌البت.
- حسام‌الدین هندی، علی‌المتقی (۱۳۹۷ ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. تصحیح صفوه السقا. بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
- ذوفقاری، شهاب‌الدین؛ زکیه نجاریان و بتول نجاریان، بتول (۱۳۹۳). «راهکارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی». معرفت، سال بیست و سوم، ش ۲۰۵: ۱۱۴-۹۹.
- سروش، محمدعلی (۱۳۸۵). شعله‌های سرد. قم: دارالحدیث.
- صفورایی، محمدمهدی (۱۳۷۹). حسادت، زمینه‌های رشد و راههای جلوگیری از آن. معرفت، سال نهم، ش ۳۸.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۶ ق)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دارالمعرفه.
- علم‌الهدی، سید محمدحسین (۱۳۹۴). «تحلیل روش قرآن کریم در درمان حسد». پژوهشنامه اخلاق، سال هشتم، ش ۲۷: ۸۲-۶۷.
- فیض کاشانی، ملا محسن (بی‌تا). محجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۵. قم: اسلامی، چ دوم.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۶۸). کلیات مفاتیح‌الجنان. ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای. تهران: علمی.

- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۱ ق). الکافی. تصحیح و تعلیق علی‌اکبر غفاری. تهران: مکتبه الصدوق، چ دوم.
- گورنیه، بنا تریس و اگنس روسو (۱۳۸۴). غلبه بر حسادت. ترجمه فروزان تجویدی. تهران: جیحون.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء، چ دوم.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۲ ق). امالی. تصحیح حسین استاد ولی و علی‌اکبر غفاری. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۸). اخلاق در قرآن، ج ۲. قم: مدرسه امام علی (ع).
- نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل. قم: آل‌البيت.
- ولی‌زاده، ابوالقاسم (۱۳۹۰). تحلیل روان‌شناختی آیات و روایات مربوط به حسد. پایان‌نامه سطح ۴ (دکتری). قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه.

- Dojan, K. & P.V. Robert (2001). "Managing Envy and Jealousy in the Workplace". *Compensation and benefits review*, Vol. 33. Issue 2. Mar.1: 57-64.
- Salovey, P. (1991). *The Psychology of Jealousy and Envy*.
- Salovey, P. & J. Rodin (1988). "Coping with envy and jealousy". *Journal of social*.

ترجمه منابع فارسی به انگلیسی

- **The Holy Quran**. translated by Nasser Makarem Shirazi.
- **Nahj al-Balaghah**. dictionary version, translated by Mohammad Dashti.
- **Sahifa Sajjadieh**. translated and published by Astan Quds Razavi.
- Alam al-Huda, Seyyed Mohammad Hossein (2015). "Analysis of the Holy Quran's Method in Treating Jealousy". *Quarterly Journal of Ethics Research*, Vol. 8, No. 27: 67-82.
- Al-Suyuti, Jalal al-Din Abd al-Rahman ibn Abi Bakr (1921). **Al-Jame 'al-Saghir min Hadith al-Bashir al-Nazir**. Research and writing by Mohammad Mohi-ud-Din Abdul Hamid, Egypt: Al-Kubra Al-Kubra School.
- Amedi, Abdul Wahed bin Mohammad Tamimi (1967). **Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalam**. edited by Seyyed Jalaluddin Ermavi, Ch 1, Tehran: University of Tehran.
- Bahrani, Seyyed Hashem (1998). **Al-Burhan Fi Tafsir Al-Quran**, vol. 8, Ch. 1, Beirut: Al-A'lami Institute for Press.
- Elahi, Bahram (2000). **Spiritual Medicine**. Tehran: Jeyhun.
- Ellis, Albert; Michael Abrams & Lydia Dangleji (2006). **The Art and Wisdom of eating wisely**. Translated by Mehrdad Firoozbakht. Tehran: Rasa.
- Ellis, Albert & Robert Alan Harper (2008). **Wise Life**. Translated by Mehrdad Firoozbakht., Tehran: Roshd.
- Faiz Kashani, Mullah Mohsen (Beita). **Al-Bayda Al-Fida in Tahdhib Al-Ahya**.

- Vol. 5, Ch 2, Qom: Islamic Publications.
- Gornie, Beatrice & Agnes Rousseau (2005). **Overcoming Jealousy**. Ttranslated by Forouzan Tajvidi. Tehran: Jeyhun.
 - Harrani, Abu Muhammad Ibn Shuba (2006). **Tahf al-Aqool**. Translated by Sadegh Hassanzadeh, Ch 5, Qom: Al Ali.
 - Horr-e-Ameli, Muhammad ibn Hassan (1991). **Shiite means**, Ch 1, Qom: Al-Bayt.
 - Ibn Abi al-Hadid, Abdul Hamid (1997). **Sharh Nahj al-Balaghah**. Beirut: Dar al-Kitab al-Alamiya.
 - Ibn Hussam al-Din al-Hindi, Ali al-Muttaqi (1976). **Kanz al-Amal fi Sunan al-Aqwal wa al-Af'al**. Correction of Safwa Al-Saqqa, Beirut: School of Islamic Heritage.
 - Ilingworth, Ronald Stanley (2003). **Child and School**. Translated by Shokooh Nawabinejad, Ch 4, Tehran: Roshd.
 - Koleini, Mohammad Ibn Yaqub (1960), **Al-Kafi**. Correction and Commentary by Ali Akbar Ghaffari, Ch 2, Tehran: Al-Sadough School.
 - Majlisi, Mohammad Baqir (1982). **Bihar Al-Anwar**. Ch 2, Beirut: Al-Wafa Institute.
 - Makarem Shirazi, Nasser & et al. (1999). **Ethics in the Quran**. Vol. 2, Ch. 1, Qom: Imam Ali School.
 - Mofid, Mohammad Ibn Mohammad (1991). **Amali**. edited by Hussein Ustad Vali and Ali Akbar Ghaffari, Qom: Islamic Publishing Institute
 - Nouri Tabarsi, Hussein (1987). **Mustadrak al-Wasa'il**, Ch 1, Qom: Al-Bayt.
 - Pahlavan, Hamid (2004). **Jealousy, the grounds for growth and ways to prevent it**. Ch 1, Tehran: Islamic Research Center of Radio and Television.
 - Pishvaei, Mehdi (2002). **Sira Pishvaian**. with an introduction by Jafar Sobhani, Ch 13, Qom: Imam Sadegh Institute (AS).
 - Qomi, Sheikh Abbas (1989). **General Keys of Keys of Al-Jannan**. Translated by Mehdi Elahi Ghomshei. Tehran: Scientific
 - Safouraei, Mohammad Mehdi (2000). “**Journal of Jealousy, Growth Fields and Ways to Prevent It**”. *Maaref Monthly*, Ninth Year, No. 38.
 - Soroush, Mohammad Ali (2006). **Cold Flames**. Qom: Dar al-Hadith.
 - Tabarsi, Fadl Ibn Hassan (1985). **Majma 'al-Bayan fi Tafsir al-Quran**. Ch 1, Beirut: Dar al-Ma'rifah.
 - Valizadeh, Abolghasem (2011). **Psychological analysis of verses and narrations related to jealousy**. Level 4 dissertation (PhD), Qom: Seminary Management Center.
 - Zofaghari, Shahabuddin; Zakia Najarian & Batool Najarian (2014). “**Strategies for Treating Jealousy from the Perspective of Islam and Psychology**”, *Maaref Monthly*, Vol. 23, No. 205: 99-114.

ابوالقاسم ولیزاده و همکاران ♦ ۴۳

