

### بررسی حسد در آیات و روایات

فاطمه کمالی<sup>۱</sup>، محمد خوشبین<sup>۲</sup>، آمنه مکی آبادی<sup>۳</sup>، محسن قنبری شهواری<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی علوم حوزوی حوزه علمیه حضرت زینب (س)، ایران

KamalyFatmh58@gmail.com

۲. کارشناسی آموزش ابتدایی، ایران

۳. کارشناسی آموزش ابتدایی، ایران

۴. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

#### چکیده

در این تحقیق به مبحث حسد در آیات و روایات و نقش آن در زندگی پرداختیم از آن جا که حسد یا حسادت از رذایل اخلاقی، به معنای آرزوی از بین رفتن نعمت‌ها و داشته‌های دیگران است. واژه حسد چهار بار در قرآن به کار رفته است. در کتاب‌های حدیثی، احادیثی در نکوهش حسد، بیان انگیزه‌ها، نشانه‌ها و آثار آن آمده است. حسود تمام یا بیشتر نیرو و انرژی بدنی و فکری خود را صرف حسادت می‌کند، لذا این کار منشأ نابسامانی‌های اجتماعی است.

افراد حسود معمولاً افرادی رنجور، حساس، عصبی، پرخاشگر افسرده می‌باشند. دستگاه‌های مختلف بدن تحت تأثیر این حالت روحی دچار بیماری می‌گردد. رآن مجید می‌فرماید: و کسانی که بعد از آنها آمدند، می‌گویند: پروردگارا ما و برادرانمان را که در ایمان به ما پیشی گرفتند بیمارز و در دل‌هایمان کینه و حسدی نسبت به مؤمنان قرار مده... (سوره حشر، آیه ۱۰). حسد از منظر اندیشمندان مختلفی واکاوی شده و دلایلی از جمله عدم رضایت به قضای الهی، خباثت باطنی و داشتن روحیه تکبر برای آن ذکر شده است. تفکر درباره آسیب‌های حسد، تقویت عقل و تقویت ایمان و توجه به حکمت‌های خداوند از جمله راه‌های علمی و عملی دانشمندان علم اخلاق برای درمان بیماری حسد است. در فقه حسد را از گناهان کبیره قلمداد می‌کنند ولی اگر در رفتار و کردار وارد نشود طبق حدیث رفع ایرادی بر آن وارد ندانسته‌اند. در این تحقیق سعی بر آن داشته ایم که به مفهوم حسد این گناه کبیره و علل آن و راه‌های درمان آن بپردازیم امید است توانسته باشیم حق مطالب را برسانیم.

**واژه‌های کلیدی:** حسد، آسیب‌های حسد، ایمان، گناه کبیره

## مقدمه:

حسد به معنای آرزوی نابودی نعمتها و داشته‌های دیگران و خواستن نعمت فقط برای خود است. (ارسطو، اخلاق نیکوماخوسی، ۱۳۷۸ش، ج ۱، ص ۷۱). وجود این خصلت در شخص گاه با تلاش برای نابودی داشته‌های دیگران همراه می‌شود. (یحیی بن عدی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۱۹). یکی از مخرب‌ترین امراض نفسانی انسان رذیلت حسد است. حسادت این پتانسیل را دارد که مقام عبودیت و بندگی انسان را نابود کند همچنان که با موجودی به نام ابلیس چنین کرد.

در مکتب اسلام، یکی از اهداف تربیتی قرآن کریم به اقتضا فرمایش الهی «و شفاء لما فی الصدور» درمان بیماری های نفسانی انسان است. حسادت در بالاترین مراتب خود باعث رنج بردن شخص از نیک‌بختی دیگران می‌شود. (یحیی بن عدی، تهذیب الاخلاق، ۱۳۶۵ش، ج ۱، ص ۱۹).

برخی از فرهنگ‌نویسان، اصل این واژه را از حَسَدَلْ به معنای کینه دانسته‌اند؛ همان‌گونه که کینه پوست تن آدمی را زخم می‌کند و خونش را می‌مکد، حسد نیز با جان و روان شخص حسود چنین می‌کند. (زبیدی، تاج العروس، ۱۴۱۴ق)،

قرآن کریم حول محور توحید و عبودیت الگویی از درمانگری نفس در بیماری هایی همچون حسد را ارائه می‌دهد. معرفت‌افزایی، الگوسازی در قالب داستان و تمثیل، وعده بهشت و جهنم، تعوذ، تغییر اراده، راهکارهای عملیاتی همچون خیرخواهی نسبت به دیگران و ابتلا از جمله روش های درمانگری حسد در نظام اخلاقی قرآن است که حول محور عبودیت و توحید ارائه می‌شود. آنچه پیش از پرداختن به بحث درمان مهم و ضروری است، شناخت ریشه‌ها، زمینه‌ها و علل آن برای مقابله و درمان است. در علوم دینی و تربیتی، از ضعف فکری در نحوه امور و بدبینی به عنوان ریشه اصلی حسادت نام برده شده است. اگر کودک نسبت به نوزاد در دریافت محبت از سوی پدر و مادر حسادت می‌ورزد به دلیل آن است که احساس می‌کند ممکن نیست پدر و مادر هر دوی آنها را دوست داشته باشند. البته این مسئله در سال های اولیه رشد ناآگاهانه یا نیمه آگاهانه است، ولی در سال های بالاتر به دلیل آگاهی بیشتری که فرد نسبت به حالات خود پیدا می‌کند، با دید وسیع تری به امکانات موجود در جهان می‌نگرد؛ یعنی این بار، بدبینی و کج فکری هنگام حسادت به نظام عالم و خدای متعال تغییر جهت می‌دهد؛ فرد وسعت فضل الهی را انکار می‌کند و یا فکر می‌نماید خدا او را دوست نداشته که فلان نعمت را به او نداده است، به همین دلیل، در بعضی روایات، ریشه حسادت، کفر و انکار فضل الهی ذکر شده است. از نظر روان شناسان نیز احساس حقارت از عوامل روانی و تربیتی حسادت به شمار می‌آید. احساس حقارت منشأ بسیاری از اختلالات روانی از جمله خودنمایی، ریاکاری، تهمت و بسیاری دیگر از بیماری های روحی و روانی است. همچنین ضعف اعتماد به نفس یکی دیگر از مهم ترین عوامل حسادت است که در روان شناسی به آن اشاره می‌شود؛ زیرا افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند و نیازمند و وابسته به تأیید دیگران می‌باشند، سعی می‌کنند چهره کسانی را که در سطح بالاتری از آنها هستند خراب کنند و خود را بالاتر از آنها جلوه دهند

(شولتز، ۱۳۷۸، ص ۳۶۵). در این مقاله برآنیم مدل و الگوی قرآنی در درمان حسد را با رویکردی تحلیلی بررسی کنیم و از این گذر به الگوی روشمند و بدیعی از درمانگری برسیم انشالله که مورد توجه قرارگیرد و توانسته باشیم حق مطلب را به درستی ادعا کنیم.

اما در این بین سوالاتی مطرح می شود:

- آیا حسد نخستین گناه است و جز گناهان کبیره محسوب می شود؟
- راه کارهای درمان حسادت از منظر اسلام و روان شناسی چیست؟
- بهترین روش برای درمان حسادت کدام است؟

#### بیان مسئله:

کلمه حسد و مشتقات آن در چهار آیه از قرآن به کار رفته است، برخی آیات نیز بدون بکار بردن واژه حسد یا مشتقات آن رساننده مفهوم حسد است. گفته شده واژه بَغِي در برخی از کاربردهای قرآنی، دارای معنایی حسد است. (دامغانی، الوجوه والنظائر فی القرآن، ۱۳۶۶ش، ج ۱، ص ۱۶۶) سیوطی (سیوطی، الاتقان فی علوم القرآن، ۱۹۶۷م، ج ۲، ص ۱۲۱). بَغِي رادرلهجه تمیمی به معنای حسدمی داند. (ابو الفتوح رازی، ۱۳۷۶، ذیل بقره، آیه ۱۰۹). واژه حسد در بسیاری از احادیث شیعه و اهل سنت در بیان نکوهش حسد، انگیزه‌ها و نشانه‌های آن وارد شده است.

در حدیثی، تأثیر این خوی ناپسند در تباہ ساختن حسنات آدمی، به تأثیر آتش بر هیزم تشبیه شده است. (ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ۱۳۷۳ق، ج ۲، ص ۱۴۰۸) بنابر حدیث نبوی، حسد از خوی‌های ناپسندی است که هیچ کس از آن درامان نیست. (حرعاملی، وسائل الشیعه، ۱۴۱۴ق، ج ۱۵، ص ۳۳۹).

در حدیثی دیگر، حسد نخستین گناه است که در آسمان‌ها ابلیس و در زمین قابیل مرتکب شد. (ماوردی، ادب الدنيا والدين، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۶۱).

حسد، از رذایل اخلاقی، گناهان کبیره و به معنای آرزوی زوال نعمت‌ها و داشته‌های دیگران می‌باشد. از آن در باب‌هایی نظیر صلوات و شهادت سخن گفته‌اند. برخی از مفسران واژه حسد را در اصل به معنی چیزی را بر چیزی ساییدن چندان که خراشیده شود، دانسته‌اند.

برخی از فرهنگ‌نویسان، اصل این واژه را از حَسَدَلْ به معنای کَنه دانسته‌اند؛ همان گونه که کَنه پوست تن آدمی را زخم می‌کند و خونش را می‌مکد، حسد نیز با جان و روان حاسد چنین می‌کند. یکی از گناهان خطرناک و کلیدی که گناهان متعددی را در پی دارد، «حسد» است. راغب اصفهانی در تعریف حسد، چنین می‌گوید: «الْحَسَدُ تَمَنَّى زَوَالِ نِعْمَةٍ مِنْ مُسْتَحَقِّ لَهَا وَ رَبَّمَا كَانَ مَعَ ذَلِكَ سَعْيٌ فِي إِزَالَتِهَا؛ حسد، آرزوی زوال نعمت از مستحق آن است و گاه همراه این آرزو تلاشی [هم] در زوال نعمت انجام می‌گیرد.»

در روایات نیز به این معنی اشاره شده است. از جمله امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَاسِدُ يَرَىٰ أَنْ زَوَالَ النَّعْمَةِ عَمَّنْ يَحْسُدُهُ نِعْمَةً عَلَيْهِ؛

حسود [زوال نعمت را از دیگران آرزو می کند و] فکر می کند زوال نعمت از [دیگران و] کسی که به او حسادت ورزیده، نعمتی برای اوست [در حالی که چنین نیست].» و در چهل حدیث امام خمینی رحمه الله می خوانیم:

«حسد، حالتی است نفسانی که صاحب آن آرزو می کند سلب کمال و نعمت متوهمی را از غیر؛ چه آن نعمت را خود دارا باشد یا نه و چه بخواهد به خودش برسد یا نه. و آن غیر از «غبطه» است؛ چه که صاحب آن (غبطه) می خواهد از برای خود نعمتی را که در غیر توهم کرده است، بدون آنکه میل زوال آن را از او داشته باشد.»

آنچه از گناهان کبیره شمرده می شود، حسدی است که همراه با تخریب و ظهور باشد، مثل اینکه قبولی فرزند فردی را در دانشگاه نمی تواند ببیند، بگوید: با داشتن پارتی قبول شده است. و اما حالت نفسانی حسادت با آنکه زیانها و ضررهای فراوانی را برای روح و جسم انسان دارد؛ ولی تا زمانی که ظهور و بروز نیافته، از گناهان کبیره محسوب نمی شود.

### روش تحقیق:

در تحقیق حاضر از شیوه کتابخانه ای برای بررسی و تبیین موضوع استفاده شده و پس از بررسی موضوع و انتخاب هدف، منابع مورد نیاز را جمع آوری کرده و به توصیف موضوع پرداخته ایم، تحقیق از نوع کاربردی است و روش جمع آوری مطالب به شیوه کتابخانه ای و تحقیق به اعتبار ماهیت و روش توصیفی و به اعتبار موضوع دینی می باشد.

### پیشینه مطالعات انجام شده:

با مطالعه در آیات و روایات پیرامون حسد درمی یابیم که این امر یکی از مباحث اخلاقی و تربیتی است که در اکثر علوم اسلامی به آن اشاره شده است، موضوع و مسئله حسد از همان ابتدای خلقت مدنظر بوده و تاکنون هم ادامه دارد و انبیاء و اولیای الهی و اندیشمندان اسلامی در هر مقطع زمانی و مکانی به آن اشاره ای داشته اند، در این زمینه کتب فراوانی نگاشته شده است که از جمله می توان به کتاب چهل حدیث امام خمینی (ره) تفسیر مجمع البیان ابوعلی فضل بن الحسن الطبری و آداب معشرت در اسلام (محمد حسن الجلال) که بستر شیوا به این بحث اختصاص داده شده است اشاره نمود. همچنین در پژوهش های گذشته در مورد درمان حسادت به راه کارهایی همچون استفاده از عقل و تفکر و توجه به نتایج زیان بار حسادت پرداخته شده است (حاجی زاده، ۱۳۹۱). رمزی خالصی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان حسد از دیدگاه آیات و روایات، علاوه بر بررسی نکاتی درباره پیش گیری از حسادت، از ایمان به خداوند و راضی بودن به آنچه

او برای بندگانش مقدر کرده است به عنوان راه کارهای درمان حسادت نام برده است. در پژوهش وصله (۱۳۸۶) نیز از زوال ایمان، زوال حسنات قلبی و بدنی به عنوان آثار سوء حسادت نام برده شده و راه کارهای درمان، به راه کارهای عمومی و عملی تقسیم شده است. صفورایی پاریزی (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی تحت عنوان حسادت؛ زمینه های رشد و راه های جلوگیری از آن، تمرین برای ترتیب اثر ندادن به حسادت و رفتار بر ضد آن و همچنین ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت را به عنوان راه های درمان عملی حسادت بیان کرده است. همچنین تاکنون مطالعات مختلفی در زمینه حسد در کشور و خارج از کشور انجام شده است که به ذکر آنها می‌پردازیم:

۱. اردیل و ماسیلدیلی (۲۰۱۴) عنوان (حسادت در محل کار بر اشتیاق شغلی و قصد ترک خدمت کارکنان) به این نتیجه رسید که حسادت کارکنان در محل کار بر اشتیاق شغلی تأثیر منفی و معنادار دارد و افرادی که دارای احساس حسادت هستند شور و شوق کمتری برای انجام وظایف دارند از طرفی احساس حسادت بر ترک خدمت کارکنان تأثیر مثبت و معناداری دارد به طوری که کارکنانی که احساس حسادت دارند تمایل بیشتری به ترک خدمت خود از سازمان دارند.

۲. ملا احمد نراقی (۱۳۷۷) در طی مطالعات خود حسادت را یک موضوع درون صنفی می‌داند و معتقد است هر صنفی حسد به صنف خود می‌برند نه به صنف دیگر، چون مقصود اهل یک صنف، یک چیز و هر یک مزاحم دیگری می‌گردند. پس عالم به عالم حسد می‌برد نه به عابد و تاجر به تاجر حسد می‌برد نه به عالم مگر به سبب دیگری که باز باعث رابطه گردد. نراقی معتقد است حسادت، نوعی بدبینی به عالم هستی و کائنات است. شخص حسود نمی‌داند که در روی زمین برای همه اشخاص وفور نعمت وجود دارد. در دیدگاه وی شخصی که اینگونه اعتراض می‌کند نمی‌داند که دارد به نظام حاکم بر کائنات اعتراض می‌کند.

۳. مومنیور و همکاران (۱۳۹۷) با عنوان «نقش تعدیل کننده هویت سازمانی در رابطه سرمایه روانشناختی و رفتار شهروندی و انحرافی کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان» به این نتیجه دست یافت که بین سرمایه‌های روانشناختی و بروز رفتارهای شهروندی و انحرافی رابطه وجود دارد و هویت سازمانی رابطه منفی و معناداری بر رفتار انحرافی دارد به طوری که اگر کارکنان اعتبار و موفقیت سازمان را به منزله اعتبار و موفقیت خود در نظر بگیرند کمتر سعی به بروز رفتارهای انحرافی در سازمان دارند و در جهت مثبتی گام بر می‌دارند.

### حسادت زمینه های رشد و جلوگیری از آن

رذایل اخلاقی از مهم ترین موانع تحقق اهداف انبیاء - که همان توحید و ایجاد جامعه‌ای متعادل و متکامل است هستند؛ زیرا ایمان را که مهم ترین سرمایه الهی انسان است، به کفر و الحاد تبدیل می‌کنند و انسان‌ها و جامعه اسلامی را به ورطه نابودی و فروپاشی می‌کشانند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَصَاوُوا السَّوَاءَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ (روم: ۱۰)

سپس سرانجام کسانی که مرتکب اعمال بد شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند. از این رو، توجه به اخلاق فرد و جامعه، بسیار با اهمیت است و نخستین مرحله برای حفظ سلامت اخلاق نیز شناخت و بررسی فضایل و رذایل اخلاقی، علل پیدایش و رشد و درمان آنهاست. حسادت، یکی از صفتهای ناپسند اخلاقی است که ائمه اطهار قدس سرهما خطر آن را به ما یادآور شده‌اند و ما را به ترک آن فراخوانده‌اند.

### معنای لغوی حسادت

راغب در مفردات خود حسد را چنین تعریف می‌کند: «الحسدُ تَمَنَّى زَوَالِ نِعْمَةٍ مِنْ مُسْتَحَقِّ لَهَا؛ (راغب اصفهانی، بیروت، ۱۹۹۹ م. ص ۱۲۵). حسد آرزوی از دست رفتن نعمت کسی است که مستحق و شایسته آن نعمت باشد». همچنین، در فرهنگ لغت المنجد در تعریف حسد آمده است: «تمنی زوالِ نعمةٍ و تحولها اليه؛ (لوئیس معلوف، ۱۳۸۱ ص ۱۳۳).

حسد، آرزوی از دست رفتن نعمت کسی و رسیدن به شخص حسود است. فرهنگ المنجد، آرزوی رسیدن به آن نعمت را جزو حسادت می‌داند؛ در حالی که راغب این مطلب را بیان نکرده است و تنها آرزوی از دست رفتن نعمت را بدون طلب آن، حسد می‌داند، ولی ویژگی شایان توجهی برای شخصی که به او حسادت می‌شود ذکر می‌کند و معتقد است هنگامی آرزوی سلب نعمت از فردی حسادت به شمار می‌آید که آن فرد لایق آن نعمت باشد. البته مبنای کار ما تعریف اصطلاحی است که در قسمت بعدی بیان شده است.

### معنای اصطلاحی حسادت

تعریف‌های مختلفی از حسادت ارائه شده است. که حسادت، یک بیماری و صفت روحی است و آنچه در اعضا و جوارح و یا زبان ظاهر می‌شود، اثر حسادت است؛ نه خود حسادت. بنابراین، اظهار حسادت، خود عمل و یا حالتی جدا و متمایز از حسادت است و نباید به اشتباه آن را حسادت دانست.

علامه مهدی نراقی در کتاب جامع السعادات، برای حسادت چهار مرتبه یاد می‌کند که به ترتیب، از شدت نکوهش آن‌ها کاسته می‌شود (مهدی نراقی، جامع السعادات، ۱۳۸۱، ص ۲۶۵).

۱. حسود، سلب نعمت از دیگری را آرزو می‌کند؛ هر چند که به او نرسد (یا نخواهد به او برسد) و این مرتبه، زشت‌ترین نوع حسادت است.

۲. حسود می‌خواهد که آن نعمت از محسود گرفته شود و به خودش برسد.

۳. تمایل حسود به مثل و شبیه آن چیزی است که محسود دارد، نه به خود آن. بنابراین، چون از رسیدن به آن ناتوان است، به نعمت او حسادت می‌ورزد و سلب آن را آرزو می‌کند تا او نیز نداشته باشد.

۴. حالت چهارم مانند حالت سوم است، با این تفاوت که حسود به دلیل قوت عقل و دین، تلاشی برای گرفتن نعمت محسود نمی‌کند، ولی از سلب نعمت او خوشحال می‌شود. در این حالت، حسود از حسادت خود ناراحت نیست. البته می‌توان به این چهار مرتبه، مرتبه پنجمی را هم افزود که در آن، فرد حالت چهارم را دارد، ولی از وجود این حالت در درون خویش ناراحت و به فکر درمان آن است. به ظاهر، ملا مهدی نراقی چنین حالتی را حسادت نمی‌داند، ولی با توجه به تعریف حسد، این فرد نیز حسادت دارد؛ هر چند که از آن ناخشنود و به فکر اصلاح خویش است.

### غبطه

حضرت امام رحمه الله غبطه را چنین تعریف می‌کند:  
و آن [حسد] غیر از غبطه است؛ چه که صاحب آن می‌خواهد از برای خود نعمتی را که در غیر توهم کرده است، بدون آنکه میل زوال آن را از او داشته باشد. (شرح چهل حدیث، ص ۱۰۶).  
شهید دستغیب نیز در تعریف غبطه می‌گوید:  
«اگر [فرد] از این که دیگری نعمتی را داراست کراهتی ندارد و گرفته شدن آن را از او نخواهد و تنها دارا شدن خود را به مانند آن آرزومند باشد [این حالت را غبطه گویند].» (قلب سلیم، ص ۵۳۱).  
از این رو، غبطه از صفات مؤمنان است و اسلام نیز آن را ستوده و به آن امر کرده است؛ زیرا هم با حسادت متفاوت است و کراهت آن را ندارد و هم نشانه امید به خداوند و خوش بینی به جهان است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ان المؤمن یغبطُ ولا یحسدُ و المنافقُ یحسدُ و لا یغبطُ؛» (شیخ کلینی، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۰۶). همانا مؤمن غبطه می‌ورزد، نه حسادت و منافق حسادت می‌ورزد، نه غبطه.»

### علل پیدایش و رشد حسادت

علل پیدایش و رشد حسادت را از زبان وحی و عالمان ربانی بیاموزیم و سخنان آن بزرگواران را سرلوحه اصلی خود قرار دهیم. این علل، به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

#### علل فردی:

##### ضعف ایمان

با توجه در سخنان ائمه هدی قدس سرهما در می‌یابیم که دلیل اصلی وجود صفات ناپسند در انسان، ضعف ایمان و عدم اعتقاد به خداوند و نبود شناخت درست درباره جهان آفرینش است؛ زیرا از شاکله و باطن شخص با ایمان، محصولی جز عمل صالح و صفات پسندیده بر نمی‌آید. قرآن کریم می‌فرماید:  
«قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلٰی شَاكِلَتِهٖ اٰی پيامبر! بگو که هر کس بر اساس شاکله خود عمل می‌کند». (اسراء: ۸۴)

### نبود شناخت و تاریکی دل

در رابطه با دلیل اصلی حسادت، حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید: *و الحسدُ اصلُهُ مِنْ عُمَى الْقَلْبِ وَ الْجُحُودُ بِفَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى وَ هُمَا جَنَاحَانِ لِلْكَفْرِ*. (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۸). اصل و اساس حسادت، تاریکی دل و انکار فضایل خداوند است و این دو، دو بال کفر هستند. آنهایی که دل و قلبشان تاریک و کور است، نه عقلشان توانایی درک حقایق را دارد تا بفهمند که این نظام آفرینش و عطایای الهی، نیکوترین و عادلانه‌ترین نظام ممکن است و برتری دیگران بر پایه عدالت و مصلحت است و نه تاب و تحمل دیدن خوبی‌ها و نعمت‌های دیگران را دارند؛ زیرا قلبشان از پذیرش هر گونه نور و معرفتی باز داشته شده است؛ و نه به خداوند باور درستی دارند تا بفهمند که منشأ همه خیرها خداوند است و باید از او طلب نعمت کرد.

### احساس حقارت

در بسیاری از موارد احساس حقارت - که یک ویژگی روانی است - علت حسادت به‌شمار می‌آید. حضرت امام رحمه الله احساس حقارت را اساس و اصل علت‌های دیگر دانسته‌اند و عللی همچون تکبر، عجب و... را ناشی از آن می‌دانند. (شرح چهل حدیث، ص ۱۰۷). در علم روان‌شناسی نیز بحث مستقلاً درباره حسادت وجود ندارد و به طور معمول آن را از آثار احساس حقارت معرفی می‌کنند. (پاول ای‌هاک ۱۳۷۳، ص ۵۶).

بدین ترتیب که وقتی فرد در خود احساس حقارت می‌کند و نمی‌تواند برتری دیگران را توجیه کند و خود را به آنها برساند، به راه‌های مختلفی برای جبران این حس روی می‌آورد. یکی از این راه‌ها، حسادت و آرزوی سلب نعمت از محسود است تا به این وسیله، کمی درد خود را تسکین دهد. مطلب شایسته توجه این است که احساس حقارت، علت اصلی حسادت نیست؛ یعنی این گونه نیست که بی‌گمان هر فردی که احساس حقارت کند، حسادت نیز بورزد. بر خلاف تصور بعضی مردم، حس حقارت، از نعمت‌های خداوند رحمان بر بندگان است تا بر تلاش خود بیفزایند و در پی کسب موفقیت و پیشرفت باشند.

خداوند می‌فرماید:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ. (حشر: ۱۹)

مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، در نتیجه خداوند نیز آنان را به خود فراموشی دچار ساخت.

### تکبر

عالمان اخلاق علت دیگر حسادت را، تکبر می‌دانند. فرد متکبر نمی‌تواند کسی را بالاتر از خود ببیند. افزون بر این، تکبر فرد را کور دل می‌کند و قلب وی را تاریک می‌سازد؛ زیرا خداوند می‌فرماید:

كَذَلِكَ يَطَّعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ. (غافر: ۳۵) این چنین خداوند بر قلب هر متکبر جبار مهر می‌زند. در نتیجه، به راحتی آیات و فضل خدا را انکار می‌کند. وَ جَحَدُوا بِهَا وَ اسْتَفْتَنَّا أَنفُسَهُمْ ظُلْمًا وَ عُلوًّا. (نمل: ۱۴) و آیات خدا را در حالی که به آن یقین داشتند. انکار ورزیدند و این از ظلم و تکبر آنها بود. و این شرایط را برای حسد ورزی او آماده می‌کند. از این رو، متکبر در برابر انسان‌های برتر از خود، به طور معمول حسادت می‌ورزد. تکبر، عامل حسادت شیطان به آدم علیه السلام بود.

### بُخْلِ

گفته شد که یکی از دو بال کفر که ریشه اصلی حسادت است، انکار فضل خداوند است؛ زیرا فرد نمی‌تواند به فضل خداوند بر بندگانش اعتراف کند و در نتیجه با حسادت خود و آرزوی سلب آن نعمت‌ها، در عمل فضل خداوند را انکار می‌کند. این انکار به دلیل جهل نیست، بلکه می‌تواند بر اساس دلایل مختلفی باشد. یکی از این دلایل (و شاید مهم‌ترین دلیل) بخل است. این مطلب از معنای لغوی «جحد» نیز استفاده می‌شود؛ زیرا «جحد» صفت انسان بخیل و کم‌خیر است. بنابراین، فرد بخیل نه تنها خود به کسی چیزی نمی‌بخشد، از بخشش دیگران نیز ناراحت می‌شود و نمی‌تواند فضل الهی را برای کسی ببیند، در نتیجه حسادت می‌ورزد.

### دشمنی

دشمنی نیز از عوامل حسادت است؛ زیرا دشمن چون می‌خواهد بر طرف مقابل غلبه کند، سلب نعمت‌ها و فضایل او را آرزو می‌کند تا دشمن ضعیف شود.

### نقص بدنی

این که جسم و روح و روان با هم در تعاملند و هر کدام بر دیگری تأثیر می‌گذارند، از مسلمات علمی است. مثل معروف: «عقل سالم در بدن سالم است» نیز بیانگر همین رابطه متقابل است. از این رو، در روان‌شناسی رشته‌ای به نام «تیپ‌شناسی» وجود دارد که دانشمندان این رشته برای هر تیپ جسمی، ویژگی‌های روانی و اخلاقی خاصی ذکر می‌کنند. برای نمونه، می‌گویند اگر کسی لاغر باشد، کم‌رو و اگر کسی چاق باشد، اجتماعی‌تر است. حتی می‌توان درباره احساس حقارت در زمره ویژگی‌های جسمی بحث کرد؛ برای مثال، اگر کسی نقص عضو داشته باشد، این ویژگی جسمی او می‌تواند عاملی برای احساس حقارت و در نتیجه حسدورزی او شود که در این باره، در جای خود بحث کردیم. امراض جسمی نیز بر روان و خلقیات انسان تأثیر چشم‌گیری دارند.

### جنسیت

نزد مردم معروف است که زنان نسبت به مردان بیشتر گرفتار حسادت می‌شوند. این باور صحیح است و هم دین و روان‌شناسی و هم تجربه آن را تأیید می‌کند حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید:

ليس الغيرة إلا للرجال و أما النساء فإتما ذلك منهن حسد و الغيرة للرجال (کافی، ج ۵، ص ۵۰۵).

غیرت تنها در مردان است و غیرت زنان حسادت آنهاست و آنها غیرت ندارند. در تفسیر این حدیث شاید بتوان گفت، چون بین مرد و زن در پیشگاه خداوند فرقی نیست؛ زیرا

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَ هُوَ مَوْءٍ مِنْ قَوْمٍ فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ. (غافر: ۴۰)

هر کسی، چه زن و چه مرد، عمل صالحی انجام دهد و مؤمن نیز باشد، داخل بهشت می‌شود و بدون حساب روزی داده می‌شود. انسان (زن و مرد) نیز در نیکوترین شکل ممکن خلق شده است: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. (تین: ۴)

همانا انسان را در نیکوترین شکل آفریدیم. بنابراین، تفاوت بین زن و مرد در این مسئله یا هر مسئله دیگری، مانند اختلاف اندازه انگشتان دست است که اگر جز این بود، مشکل‌زا می‌شد.

### نبود عاطفه و محبت در محیط خانواده

خانواده، کانون عاطفه است و همین محبت و عاطفه ضامن شخصیت سالم کودک و در نتیجه سلامت جامعه است. از این رو، اسلام اهمیت این مسئله را مطرح کرده است و آن را از نشانه‌ها و آیات الهی می‌داند:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (روم: ۲۱)

و از آیات خداوند این است که از جنس خود شما برای شما همسرانی آفرید تا در کنار آنها به آرامش دست یابید و بین شما همسران، محبت و رحمت قرار داد. همانا در این امر آیات و نشانه‌هایی برای متفکران وجود دارد.

### تبعیض قایل شدن بین فرزندان

معروف‌ترین و مشهورترین عامل حسادت در محیط خانواده، تبعیض قایل شدن پدر و مادر در میان فرزندان است. از این رو، ائمه قدس سرهما به این مسئله بسیار توجه کرده و ما را از اهمیت آن آگاه کرده‌اند. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: به خدا سوگند، من با بعضی از فرزندانم با مهربانی رفتار می‌کنم و او را روی پایم می‌نشانم و به او محبت زیاد می‌کنم؛ در حالی که این کار سزاوار فرزند دیگریم است، ولی از این می‌ترسم که اگر چنین نکنم، این‌ها بر آن فرزندم کاری کنند که برادران یوسف علیه السلام با او کردند.

### سرزنش کودکان و مقایسه ضعف آنان با توانایی‌های دیگران

بسیاری از پدر و مادرها برای این که فرزندان خود را به تلاش بیشتر بخوانند، پی‌درپی از ناتوانی‌های‌شان می‌گویند و دیگران را با آنها مقایسه می‌کنند؛ غافل از این که همین سرزنش‌ها نه تنها باعث تلاش بیشتر فرزند نمی‌شود، که موجب تقویت احساس ضعف و حقارت می‌شود و این باور را پدید می‌آورد.

### علل اجتماعی حسادت

انسان فطرتاً موجودی اجتماعی است؛ در اجتماع به دنیا می‌آید، رشد و زندگی می‌کند و می‌میرد. بنابراین، نمی‌توان بعد جمعی او را نادیده گرفت و از عوامل محیطی تأثیرگذار بر عقاید و اخلاقیات او غافل شد. «کودک از همان دمی که پا به عرصه جهان می‌گذارد، تحت تأثیر محیط و شرایط زندگی که بر او تحمیل می‌شود قرار می‌گیرد. حرکات او همگی نخست انعکاسی هستند برای انطباق و سازگاری با عوامل گوناگون محیط جدید، خواه ناخواه به تدریج با انعکاس‌های شرطی و یادگیری‌ها که در رفتار آینده او تأثیر فراوان خواهند داشت، تکمیل می‌گردد». (روان‌شناسی شخصیت، ص ۶۲).

البته باید توجه کرد که هیچ یک از عوامل محیطی نمی‌تواند علت کامل باشد. این عوامل هر چند تأثیر به‌سزایی در شکل‌گیری و تغییر باورها، نگرش‌ها و رفتار دارند، ولی عامل اصلی، همان ایمان و معرفت است که بیان شد. اگر ایمان و معرفت شخصی درست باشد، این عوامل نمی‌توانند در او مؤثر باشند و او را دچار حسادت کنند.

### یک - محیط اعتقادی و اخلاقی فاسد

همان‌گونه که در بخش علل فردی بیان کردیم، مهم‌ترین ریشه حسادت، ضعف ایمان است. این مسئله در سطح جامعه نیز صحیح است. اگر فرهنگ جامعه، یک فرهنگ اسلامی نباشد و به جای ایمان و اخلاق حسنه، فساد و گناه بر آن حاکم باشد، نه تنها بر اعتقاد و اخلاق تک تک افراد تأثیر سوء می‌گذارد، بلکه کل جامعه را به ورطه نابودی می‌کشاند.

همان‌طور که ضعف ایمان و مفاسد اخلاقی در افراد به رفتار و حالات ناشایستی مانند حسادت می‌انجامد، جو فاسد اعتقادی و اخلاقی جامعه نیز چنین تأثیری را با شدت بیشتری خواهد داشت. در نتیجه، حسادت در چنین جامعه به سرعت رشد و افراد آن را گرفتار می‌کند.

### دو - محیط آموزشی نامناسب

از مؤلفه‌های دیگر فرهنگ یک جامعه، آموزش و تربیت است. در پرتو آموزش می‌توان تمام بخش‌های جامعه را اصلاح کرد.

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ. (بقره: ۱۵۱)

همان‌طور که پیامبری را برای شما فرستادیم تا آیات ما را بر شما بخواند و شما را مهذب کند و به شما کتاب و حکمت بیاموزد و آنچه را که نمی‌دانستید به شما تعلیم دهد. اگر آموزش بدون تهذیب باشد نه تنها آن علم سودمند نیست که حجاب اکبری در به سعادت رسیدن بشر خواهد بود. از این رو، احادیث، خطر حسادت را بیشتر متوجه عالمان جامعه دانسته‌اند. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ يَعْذِبُ السُّوءَ بِالسُّوءِ... و الفقهاء بالحسد و...». (اصول کافی، ج ۸، ص ۱۶۲). خداوند شش گروه را به خاطر شش چیز عذاب می‌کند: ... و فقها را به سبب حسادت و...».

باید آموزش دربردارنده تعلیم باورهای و افکار درست باشد. آموزشی که تنها به امور مادی توجه می‌کند و سعادت انسان را در پول و رفاه بیشتر معرفی می‌کند، نه تنها افکار درستی، مانند معرفت خدا، قناعت، اخلاق حسنه، محبت و... را نمی‌آموزد، بلکه در راستای مخالف آن گام برمی‌دارد.

### سه - آداب و رسوم غلط

آداب و رسوم یک جامعه، بخش مهمی از فرهنگ آن را تشکیل می‌دهند. هر چند این آداب و رسوم ظواهر یک فرهنگ‌اند، بیانگر درون‌مایه و باور واقعی مردم آن جامعه هستند. تشریفات، ظاهر سازی‌ها، تکلفات بی‌جا و رسوم دست و پاگیر، از عوامل مهم حسادتند. این آداب و رسوم نادرست و جاهلانه که در جامعه کنونی ما بسیار دیده می‌شود، نه تنها مشکلات بسیاری را برای زندگی مردم فراهم می‌سازد که توجه مردم را به دنیا محدود می‌کند و در نتیجه به تلاش روز افزون برای کسب دنیا می‌انجامد. این حالت، صفاتی را همچون حرص و طمع در جمع‌آوری بیشتر مال و اعتبار، حسد برای عقب‌نماندن از دیگران، و دروغ و نیرنگ برای چاپیدن مردم پدید می‌آورد.

### چهار - نگرش نادرست به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی

متأسفانه در جامعه کنونی ما، به ویژه در میان جوانان، نگرش نادرستی به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی وجود دارد. بیشتر ما سعادت خود را در کسب یک موقعیت اجتماعی و شغلی بالا می‌دانیم و در آرزوی چنین موقعیتی به سر می‌بریم؛ در حالی که آنچه مهم است و در فرهنگ اسلامی سعادت به‌شمار می‌آید، تقواست.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمودند:

مِن صِفَاتِ الْمُؤْمِنِ أَنْ... يَطْلُبُ مِنَ الْأُمُورِ اعْلَاهَا (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۷۸).  
از صفات مؤمن این است که از بین کارها، بهترین و والاترین آنها را پی‌گیری می‌کند. ولی این که انسان کارهای متعالی را کارهایی با حقوق و موقعیت بالای اجتماعی بداند و به کمتر از آن راضی نشود، ناپسند و

بیانگر نگرش و عقیده‌ای باطل است. در این صورت نه تنها کارهای مهم ولی با جایگاه اجتماعی کم مانند معلمی، کشاورزی و کارگری، ناچیز شمرده می‌شود و پیشرفت جامعه را مختل می‌کند، بذر افزون‌خواهی و حسادت نسبت به موقعیت‌های دیگران را نیز در جامعه می‌پراکند. چون فاصله طبقاتی در جوامع برخلاف عدالت است، به بسیاری از انحرافات و افراط‌ها و تفریط‌ها می‌انجامد. البته منظور ما از فاصله طبقاتی، اختلافی است که از طبقه‌بندی‌های اجتماعی و محدود کردن هر قشر به یک طبقه سرچشمه می‌گیرد. این مسئله به طور کلی بر سلامت و اعتدال جامعه تأثیر سوء دارد و موجب مشکلات فراوانی می‌شود.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «کُلُّ ذِي رِبَةٍ مُحْسُودٌ» (عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۷۷). به هر صاحب امتیازی، حسادت می‌شود. و اگر این امتیاز از راه ناحق کسب شده باشد (مانند آنچه در فاصله طبقاتی وجود دارد)، بی‌گمان چون بیشتر کینه‌آور است، بیشتر نیز به آن حسادت می‌شود. از این رو، ما دو وظیفه داریم: نخست این‌که، این تمایزهای ناحق و بی‌دلیل را برطرف کنیم تا زمینه حسادت فراهم نشود. و دوم این‌که با تقویت ایمان و معرفت صحیح، حسادت را در مورد تفاوت‌های صحیح و به جا نیز ریشه کن کنیم.

### پنج- مشکلات اقتصادی

مشکلات اقتصادی معمولاً در بیشتر افراد باعث ایجاد احساس حقارت و سرخوردگی می‌کند و در آنها میل به ثروتمندی و آرزوهای دور و دراز و دست‌نیافتنی را پدید می‌آورد. پیش‌تر نیز گفته شد که احساس حقارت و آرزوهای دور و دراز دو عامل اساسی ایجاد و یا تقویت حسادت هستند. بنابراین، زمینه‌پیدایش و یا رشد حسادت در افراد فقیر بیشتر از افرادی است که مشکل اقتصادی ندارند. البته باید دانست که اگر انسان بتواند همانند دیگر امتحان‌های الهی از امتحان فقر نیز سربلند بیرون آید، رشد و تکامل زیادی در انتظار او است، ولی اگر ما نتیجه طبیعی این عامل را در بیشتر مردم بررسی کنیم، به این نتیجه خواهیم رسید.

### آثار حسادت

هر خُلق و خوبی، بی‌گمان آثاری دارد. حسادت نیز از این قاعده مستثنا نیست و پی‌آمدی زشت فراوانی به بار می‌آورد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: اذا أمطرَ التحاسدُ، انبتَ التفاسدُ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۳۲) هنگامی که باران حسادت ببارد، فساد را می‌رویانند. این فساد مطلق است و همه جنبه‌های زندگی بشر را در برمی‌گیرد. از این رو، حسادت بر تمامی ابعاد زندگی انسان، از مسائل جسمانی و روانی فرد گرفته تا مسائل اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی جوامع بشری، تأثیرهای زیان‌باری دارد. شناخت این آثار، افزون بر کمک به شناخت و تبیین بهتر حسادت، به درک اهمیت و توجه به این مسئله اخلاقی نیز کمک می‌کند. ما آثار حسادت را به دو بخش دنیوی و اخروی تقسیم کرده‌ایم. آثار دنیوی حسادت نیز به دو

بخش معنوی و مادی تقسیم می‌شود. آثار معنوی، آثاری هستند که در این دنیا در زندگی معنوی انسان‌ها پدیدار می‌شوند و آثار مادی نیز در زندگی مادی انسان‌ها خود را نشان می‌دهند.

### یک - زایل شدن ایمان

مهم‌ترین اثر دنیوی حسادت کفر است. در این باره احادیث زیادی وجود دارد. برای نمونه، حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید: «و الحسدُ هو اصلُ الکُفْرِ؛ (اصول کافی، ج ۵، ص ۵۰۵). حسادت، ریشه و اساس کفر است». همچنین امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «انَّ الحسدَ یاکُلُ الایمانَ کما تاکلُ النارُ الحطبَ؛ (علی نمازی، ۱۴۱۰، ص ۲۷۶).

به یقین حسد همان گونه که آتش هیزم را می‌سوزاند، ایمان را از میان می‌برد. می‌توان این مسئله را از چند جنبه ریشه‌یابی کرد. نخست این که، همان‌گونه که گفتیم حسود بر قضا و قدر الهی خشمناک است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«الحسودُ غَضبان علی القدر؛ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۹).

حسود از قضا و قدر الهی خشمگین است. این حالت خود نوعی کفر در اثر ناآگاهی از مقام و منزلت خداوند است. در صورت تداوم این حالت، این کفر به ظاهر کم‌رنگ، زیاد و زیادتر می‌شود و کم‌کم سراسر وجود انسان را فرا می‌گیرد. دوم این که، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «حرص و کبر و حسد، عوامل بی‌پروایی در گناهان هستند». همچنین ایشان می‌فرماید: «حسادت، بزرگ‌ترین دام شیطان است». (نهج البلاغه، ۱۳۷۸، ص ۷۱۸).

بنابراین، حسادت عامل بسیاری از گناهان است و سرانجام گناه نیز چیزی جز کفر نیست؛ زیرا قرآن می‌فرماید: سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب می‌شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند. (روم: ۱۰)

### دو - از میان رفتن نیکی‌ها و ایجاد ردیلت‌های اخلاقی:

یکی از آثار معنوی بسیار زیان‌بار حسادت، زوال حسنات و ایجاد ردایلت اخلاقی است؛ زیرا اگر حسود، این بیماری روحی را درمان نکند و روز به روز نهال حسادت در قلب او ریشه بدواند، نمی‌تواند بر حسادت و آثار آن چیره شود و گرفتار اعمال زشتی، مانند غیبت شخص محسود یا تهمت و افترا به او و همچنین حالات و صفات نکوهیده‌ای، مانند بخل و بدخواهی خواهد شد. همچنین چنان‌که گفتیم حسادت از اصول کفر است و کفر نیز به ردایلت اخلاقی می‌انجامد.

حضرت علی علیه السلام درباره این اثر حسادت (زوال حسنات اخلاقی و ایجاد ردایلت) می‌فرماید: «الحسدُ یاکُلُ الحسناتِ کما تاکلُ النارُ الحطبَ» (علی نمازی، تهران، ۱۴۱۰ ه. ق، چاپ اول). حسادت همان‌گونه که آتش هیزم را می‌سوزاند، حسنات را زایل می‌کند.

### سه - بخل و تنگ نظری

بخل همان گونه که از عوامل زمینه ساز حسادت است، از آثار آن نیز به شمار می رود. امام علی علیه السلام می فرماید:

الحاسدُ یَری أنَّ زَوَالَ النِّعمَةِ عَمَّنْ یحسدهُ نعمةٌ علیهِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۲).

حسود می پندارد که از میان رفتن نعمت کسی که مورد حسادت قرار گرفته است، نعمتی برای اوست. چون شخص حسود چنین احساسی دارد و می پندارد که فضل و نعمت های الهی آن قدر محدود است که اگر به دیگری برسد، چیزی برای او باقی نمی ماند، در هنگام حسادت بی دربی این پندار را تکرار و این اعتقاد درونی خود را تقویت می کند. در نتیجه، در صورت تداوم حسادت، بخل و تنگ نظری در باطن او ریشه می دواند و کم کم او را به فرد بخیل و تنگ نظری تبدیل می کند.

### چهار - دوری از خداوند

از دیگر آثار حسادت که در دنیا گریبان گیر حسود می شود، دوری از خداست و او گرفتار غضب الهی و بیزاری خداوند از او می شود. حضرت رسول صلی الله علیه و آله در حدیثی این مطلب را چنین بیان می کند:

قال الله عزوجل لموسی بن عمران علیه السلام: .. فَإِنَّ الحاسدَ سَاخِطٌ لِنِعْمی، صَادٌ لِقِسْمی الذی قَسَمْتُ بَینَ عبادی و من یكُ کذلک فلستُ منه و لیسَ مِنی (اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۶).

خداوند - عزوجل - به موسی بن عمران علیه السلام گفت: همانا شخص حسود از نعمت های من غضبناک و از قسمت هایی که بین بندگانم تقسیم کرده ام، روی گردان است و کسی که چنین باشد، من از او نیستم و او نیز از من نیست. بی گمان چنین کسی از خیر دنیا و آخرت محروم خواهد شد.

### راههای جلوگیری از حسادت

چنان که گفته شد باید پس از شناخت علل و ریشه های حسادت، با ریشه کن کردن آن علل، به طور کلی قلب را از حسادت پاک کنیم. بیشترین کاری که از ما بر می آید این است که جلوی عملی شدن حسادت را بگیریم و از ظاهر شدن آثار آن در عمل و زبان جلوگیری کنیم. در واقع به نظر این عده، نمی توان قلب را از حسد پاک کرد، بلکه باید آن را در همان قلب حبس نمود. برخی احادیث نیز مؤید این شبهه هستند.

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«طَهَّرُوا قُلُوبَکُمْ مِنَ الحسد؛ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۳) دل های خود را از حسد پاک کنید».

در این حدیث، امام علی علیه السلام امر به تطهیر کرده اند و تکلیف کردن به انجام یک فعل محال از سوی ائمه قدس سرهما، غیر ممکن است. بنابراین، تطهیر قلب از حسادت امری ممکن است.

دوم این که، حدیث می‌فرماید دل‌های خود را از خود حسادت تطهیر کنید، نه این که اعمال و زبان خود را از آثار و به کار بردن حسادت پاک کنید. از این رو، آشکار می‌شود که درمان کامل حسادت از قلب انسان ممکن است.

ما به طور کلی راه‌های پیش‌گیری و درمان حسادت را به دو دسته فردی و اجتماعی تقسیم کرده‌ایم، ولی با توجه به اهمیت بحث خانواده، آن را خارج از بخش اجتماعی و جداگانه می‌آوریم. در بخش علل حسادت گفته شد که اساسی‌ترین علت حسادت و دیگر رذیلت‌های اخلاقی، ضعف ایمان و معرفت نادرست است. از این رو، کارسازترین راه پیش‌گیری و درمان نیز، تقویت ایمان و اصلاح معرفت و نگرش است.

وقتی انسان بداند و معتقد باشد که همه آنچه را که خداوند به بندگان می‌دهد، بر اساس عدالت و مصلحت است و انسان می‌تواند با تلاش و دعا، لطف و عنایت خداوند را به دست آورد، چه نیازی به حسادت است. چنین فردی همه چیز را از آن خداوند می‌داند و قدرت و رحمت گسترده الهی را چنان زیاد می‌داند که معتقد است اگر خداوند همه آنچه را که همه مخلوقاتش از او می‌خواهند به تک‌تک افراد بدهد، باز هم از منبع لایزال الهی به قدر ذره‌ای کم نمی‌شود. چنین تفکری در درمان حسادت بسیار کارساز است؛ زیرا فرد حسود نگرشی برعکس آنچه گفته شد دارد و اگر بتواند نگرش خود را اصلاح کند، بی‌گمان خواهد توانست حسادت را از وجود خود پاک کند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الحاسدُ یری ان زوال النعمه عمن یحسده نعمه علیه؛ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۲).

حسود، از بین رفتن نعمت فرد مورد حسادت را نعمتی برای خود می‌پندارد. حسود چون فضل و قدرت خداوند را نمی‌شناسد و همه چیز را با ملاک‌های بشری و ناقص خود می‌سنجد، رسیدن نعمتی به خود را در از بین رفتن نعمت دیگری می‌داند؛ در حالی که فرد عاقل و با ایمان، چنین نگرشی ندارد؛ زیرا عظمت و رحمت خداوند را درک کرده است.

مسئله بسیار مهم دیگری که در باب اصلاح معرفت و نگرش باید به آن اشاره کنیم، نگرش به تفاوت‌های موجود در جهان آفرینش است. بسیاری از حسادت‌ها به این دلیل است که فرد نمی‌تواند وجود تفاوت‌های به ظاهر تبعیض‌آمیز را برای خود توجیه کند. در حالی که فرد تربیت شده در مکتب قرآن و اهل بیت قدس سرهما چون وجود تفاوت‌ها را لازمه جهان می‌داند، اجازه نمی‌دهد که چنین اختلافات و تفاوت‌هایی باعث پدید آمدن حسادت در او شوند.

حضرت علی علیه السلام به اهمیت یاد خداوند در اصلاح قلب و پاک‌سازی آن از بیماری‌های روحی اشاره می‌کند و می‌فرماید: «أصلُ صلاحِ القلبِ، إشتغالُهُ بِذِکرِ اللَّهِ؛ اساس و پایه اصلاح قلب، مشغول داشتن آن به یاد خداوند است».

### راه های درمان درمان:

برای پیشگیری و درمان حسد و محفوظ ماندن از آن مواردی را پیشنهاد شده از جمله پیشنهادات می توان به مطالب زیر اشاره نمود:

- ۱- توقع نداشتن از هیچ کسی توقع نداشته باشیم.
- ۲- عفو و گذشت، انسان که عاطفه و محبت داشته باشد، گذشت نیز دارد.
- ۳- عفو هنگام قدرت: زیبایی عفو هنگام قدرن بر انتقام نشانه عظمت انسان می باشد که همین انسان را بزرگوار می کند.
- محمد رسول الله (ص): هنگامی که عموم بزرگوار پیامبر را به شهادت رساندند. پیامبر(ص) با وجود قدرت بر انتقام بخشش را برگزید.
- ۴- قدردانی
- ۵- خشنودی از خوشبختی دیگران (آیت الله مشکینی، قم، ۷۶، ص ۲۸۰)

### درمان علمی:

در فرهنگ اسلام، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام کلمات دانشمندان اخلاق، برای جبران ضعف شناختی بزرگ سالان که منجر به حسادت می شود راه های متعددی وجود دارد. قرآن کریم فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان را متذکر شده و علل انحراف و بیماری، همچنین راه های تہذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان می دهد، که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی انسان ها تأثیر بسزایی دارد. علامه طباطبائی در این باره می نویسد: قرآن شفاست و شفا از مرض است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۵۰). پس معلوم می شود که دل ها بیماری هایی دارد. که قرآن شفای آنهاست؛ پس انسان صحت روحی و معنوی دارد، همان گونه که صحت جسمی ظاهری دارد و هر کدام بیماری و داروی خاص دارند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۲، ج ۱۲، ص ۳۳۸).

علم و دانش که در بهبود حسد سود بخش است آن است که شما بدانید و به یقین برسید که حسد به دین و دنیای شما آسیب می رساند و شخص حسود نیز نه تنها صدمه ای نمی رساند بلکه مفید نیز می باشد. و بدانند که حسود همیشه دردمند است و خود را در عذاب و شکنجه می بیند او دائماً به جای فکر به خود به نعمت های دیگران می اندیشد.

پیامبر (ص) می فرماید: حسد ایمان را فاسد میکند همانطور که شیره ی درخت عمل را فاسد می کند (نهج البلاغه، ص ۱۶۹).

**توجه به رحمت و حکمت الهی:**

وقتی انسان به این مسئله توجه کند که خداوند بهتر می‌داند چه چیز برای او بهتر است سبب می‌شود از حسادت دوری کند.

توجه به موقعیت و نعمت‌هایی که داریم

اگر از آنچه خدا به ما داده سپاسگذار باشیم و توجه کنیم دیگر به دیگران حسد نمی‌ورزیم و قانع زندگی می‌کنیم.

**درمان عملی:**

روش دیگر برای علاج بیماری حسد، بهره‌گیری روش عملی است؛ آن روش عبارت است از اینکه حسد و تمام اقوال و افعال را که حسد اقتضا می‌کند، محکوم کند و خود را به انجام نقیض آن اعمال مکلف سازد، مثلاً اگر حسد اقتضا می‌کند که متعرض آبروی محسود شود، زیانتش را به مدح و ثناء او مکلف کند، و اگر موجب قطع بخشش و احسان و یا خوشرویی به او می‌شود، خود را به بخشش و محبت به او وادار نماید و همیشه سعی کند ثناء محسود را بگوید، به جای اینکه بد او را بگوید و به او زیان برساند.

۱- برخلاق آنچه می‌خواهد عمل کند. هنگامی که انسان دچار حسادت می‌شود شاید بخواهد کارناشایستی انجام دهد پس از آن دوری کند.

۲- نسبت به دیگران خوش بین باشد. گاهی گمان بد نسبت به دیگران سبب حسادت می‌شود.

۳- دعا: دعا سبب می‌شود که حسد که یک بیماری می‌باشد از قلب ما زدوده شود چنانچه در آیات قرآن کریم داریم « وَتَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ ». آنچه زنگ در سینه‌هایشان بود؛ زدودیم، اعراف/۴۳.

**مبارزه منفی:**

عالمان اخلاق این راهکار را درمان عملی حسادت می‌دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز و ظاهر کردن حسادت، جلوگیری کند، به فرد مورد حسادت محبت کند و از نعمت‌ها و خوشی‌های او خوشحال شده و خود را خوشحال نشان دهد. اگر بر شخص تکبر می‌کرده، بر او تواضع کند، اگر از او بدگویی می‌کرده، در مجالس، زبان خود را به مدح او باز کند و اگر بر شخص مورد حسادت ترش رویی و درشت‌گویی می‌کرده، با او خوش‌رو و خوش‌زبان باشد و اگر حسد باعث می‌شده که احسان و بخشش را از او منع کند، سعی کند به او احسان نماید و در آشکار و پنهان برای او طلب خیر و نعمت بیشتری کند. البته حتماً این حرکات و رفتارها باید با اصلاح نگرش و تقویت ایمان انجام شود تا خدای نکرده به بیماری خطرناک ریا و نفاق دچار نشود. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: سه چیز است که نبی و کمتر از نبی، از آن نجات نمی‌یابد: تفکر درباره وسوسه در خلق، فال بد زدن، و حسد، جز اینکه مؤمن طبق حسدش عمل نمی‌کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۰۸).

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

امام خمینی قدس سره در این زمینه می فرماید: علاوه بر علاج علمی که شمه ای از آن ذکر شد، علاج عملی نیز از برای این رذیله فضیحه است و آنچنان است که با تکلف اظهار محبت کنی با محسود و ترتیب آثار آن را دهی، و مقصودت از آن علاج مرض باطنی باشد. نفس تو را دعوت می کند که او را اذیت کن، توهین کن، دشمنی داشته باش، مفاسد او را به تو عرضه می دارد، تو به خلاف میل نفس به او ترحم کن و تجلیل نما، زبان را به ذکر خیر او وادار کن، نیکویی های او را بر خود و بر دیگران عرضه دار، صفات جمیله او را خاطر نشان خود کن. گرچه اینها که می کنی در اول امر با تکلف است، از روی مجاز و غیرواقع است، لیکن چون مقصود اصلاح نفس و برطرف کردن این نقص و رذیله است، بالاخره به حقیقت نزدیک می شود. کم کم تکلف کم می شود و نفس عادی می شود و واقعیت پیدا می کند (موسوی خمینی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۳).

۲-۲. ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت: این روشی است که قرآن کریم به صورت کلی برای رفع کینه ها در روابط بین افراد، پیشنهاد می کند.

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت: ۳۴)

هرگز نیکی و بدی یکسان نیستند. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است. وقتی حسود رفتار خود را اصلاح کند، طرف مقابل این مسئله را درک خواهد کرد و دلش نسبت به او نرم می گردد و زمینه روانی مناسبی برای محبت و دوستی فراهم می شود (سروش، ۱۳۸۶، ص ۱۲۸).

واکنش طبیعی فرد مورد حسادت در این هنگام، نیکی و احسان خواهد بود. بدین سان، حسود نیز به سمت احسان و نیکی تمایل پیدا می کند و زمینه توافق قلبی و برطرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می گردد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید:

حَيَاؤُهُ يَعْلُو شَهْوَتَهُ وَوُدُّهُ يَعْلُو حَسَدَهُ (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳۰)؛ حیای مؤمن بر شهوتش غلبه دارد و دوستی او بر حسدش غالب است. در برابر بدگویی های دیگران درباره فرد مورد حسادت مقاومت کنید و اجازه ندهید دیگران درباره افراد به بدگویی و بدبینی روی آورند. بدین وسیله، زمینه بروز حسادت و نگرش منفی به دیگران در ذهن از میان خواهد رفت (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۳۴۲).

۲-۳. متعهد شدن به نیازهای واقعی خود، نه نیازهای دیگران: حسادت، افراد را به انجام کارهایی وادار می‌کند که نیاز درونی خودشان نیست. هر انسانی منحصر به فرد است و نیازها و آرزوهای خود را دارد، اما بیشتر ما وقتی به دیگران حسادت می‌ورزیم از نیازهای منحصر به فرد خود غافل می‌شویم. مثلاً، هرگاه یکی از افراد خانواده یا دوستان در رشته پزشکی مشغول به تحصیل می‌شود ما نیز به شدت به تحصیل در این رشته متمایل می‌شویم، درحالی که وقتی خوب به نیازها و علایق خود می‌نگریم، شاید نه تنها علاقه‌ای به این رشته نداشته باشیم، بلکه حتی به خاطر برخی مسائل از آن متنفر نیز باشیم. بنابراین، وقتی نسبت به موضوعی احساس حسادت می‌کنید، ابتدا از خود پرسید: آیا واقعا می‌خواهم در این موقعیت باشم؟ موقعیت خود را با همه جزئیات خوب و بدش مجسم کنید و پس از ارزیابی، چنانچه واقعا بدان علاقه مند بودید و هدفی یافتنی و ممکن به نظر می‌رسید، آن را به صورت یک هدف شخصی در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن گام بردارید؛ در غیر این صورت، انرژی خود را صرف کار دیگری کنید (نجاریان، ۱۳۹۲، ص ۱۲۷).

۲-۴. شناسایی نوع تفکر و ویژگی‌های شخصیتی افراد غیرحسود: با اندکی تأمل، فهرستی از افرادی تهیه کنید که به طور واقعی از موقعیت‌های شما خوشحال می‌شوند. حالا سعی کنید منطقی را که باعث می‌شود این افراد از خوشحالی شما خوشحال شوند درک کنید، ویژگی‌های شخصیتی آنها را بشناسید و شیوه تفکر آنها را درباره خودتان کشف کنید، این افراد چه ویژگی‌ها و چه طرز تفکر خاصی دارند؟ آیا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؟ آیا واقع‌نگر هستند؟ آیا نسبت به نیازهای خود آگاهند؟ آیا به قدرت و حکمت خدا ایمان کافی دارند؟ آیا قلباً دیگران را دوست دارند و برایشان آرزوی خوش بختی دارند؟ درباره این سؤالات فکر کنید و بیندیشید که آنها چگونه به این آرامش و لذت نوع دوستی دست یافته‌اند (همان).

۲-۵. تلقین به خود: منظور، تغییر نحوه تفکر است و اینکه در ابتدا در مبارزه علیه توجهات و بهانه‌های نفس‌اماره خود را از نظر فکری و ذهنی معجز کنیم که حسادت چیز بی‌بهره‌ای است و به تدریج به حقیقت همه چیز واقف شویم. همه داشته‌هایمان را ببینیم: آیا حاضریم جایمان را با او عوض کنیم؟ به ارزش‌ها بیندیشیم: ارزش واقعی شیء مورد علاقه من چقدر است؟ در مورد عدالت و استحقاق تعمق کنیم. سپس با یادآوری منظم اینکه عدالت خدا مطلق بوده و کاملاً در این دنیا برقرار است، ریشه احساس بی‌عدالتی را در خود از بین ببریم. چطور باور کنیم خدایی که عادل و خیرخواه است، مرا از چیزی که حقم بوده یا برایم لازم بوده محروم کرده باشد؟ (گورینه و روسو، ۱۳۸۵، ص ۶۷).

۲-۶. استغفار: رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: سه چیز است که امت من همیشه دارند: سوء ظن، حسد و فال بد (راه خلاصی از آنها، این است): هنگامی که سوء ظن داشتی، تحقیق نکن و هنگامی که حسادت ورزیدی، استغفار کن و هنگامی که فال بد زدی، از آن بگذر، و به آن ترتیب اثر نده (متقی هندی، ۱۴۲۵ق، ج ۱۶، ص ۲۷).

۲-۷. دعا: دعا یعنی تضرع و زاری به درگاه پروردگار، خواستن از او که این بیماری پلید را شفا عنایت فرماید. اگر مسلمانی به خدا پناه برد، خداوند او را ناامید نخواهد کرد. دعا کردن و خدا را خواندن، از توفیقات بزرگ و روزنه نجات می باشد. در دعایی امام سجاده علیه السلام می فرمایند:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسَدُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ، وَحَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعْمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَخَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَحَدِّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ (صحیفه سجادیه، دعای ۲۲، ص ۱۵۲)؛

بار خدایا، بر محمد و آل او درود فرست، و سینه ام را از حسد، تهی گردان تا به هیچ کس از آفریدگانت بر چیزی از احسانت رشک نبرم، و تا آنکه نعمتی از نعمت هایت را در دین یا دنیا یا تن درستی یا پرهیزگاری یا گشایش یا آسایش بر هیچ یک از خلق تو نبینم، جز آنکه بهتر از آن را به وسیله تو و از جانب تو، که تنهایی و شریک نداری، برای خود آرزو نمایم (سروش، ۱۳۸۶، ص ۱۲۹).

اصرار بر دعا از بزرگترین توفیقات خداجویان است، دعا کردن و خدا را خواندن، یکی از سعادت‌ها و توفیقات بزرگ و روزنه نجات انسان می باشد. (نهج البلاغه ص ۲۰۴).

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

### نتیجه گیری:

حسادت در حقیقت، اعتراض به عدالت و حکمت خداوند است. این اعتراض به دلیل عدم آگاهی نسبت به حکمتی است که در تفاوت های موجود در بین انسان ها نهفته است. یقین انسان به این موضوع که مدیریت جهان در دست خدای حکیم و علیم است که بدون حکمت او برگ از درخت فرو نمی افتد، او را به باور خواهد رساند که نعمت دادن خداوند به انسان ها نیز بی حکمت نخواهد بود. بنابراین، از وجود نعمت هایی که در دست دیگران است دچار رنج حسادت نخواهد نشد.

از این رو، تقویت ایمان و یقین به خداوند می تواند یکی از اصلی ترین راه های درمان این صفت ناپسند باشد. از سوی دیگر، هر فرد پس از تقویت ایمان و یقین به نعمت‌ها و حکمت‌های خداوند متعال، با شناخت توانایی‌ها و موهبت‌هایی که خداوند در نهاد او قرار داده، می‌تواند آنها را تقویت نموده و به موقعیت‌هایی که دوست دارد، دست یابد. از آنجاکه بسیاری از خودخواهی‌ها به سبب افزون طلبی بشر است، افزایش روحیه قناعت در انسان‌ها می‌تواند راه حل فکری مؤثر دیگری برای درمان حسادت به شمار آید.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: هر کس به اندازه نیاز بسنده کند، آسایش و راحتی منظم دارد. دل‌بستگی به دنیا دل‌ها را مضطرب و نگران می‌سازد که عامل بسیاری از این نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها به خاطر مشاهده نعمت‌ها در دست دیگران می‌باشد. همچنین توجه به ضررهای حسادت، عامل بسیار مهم در درمان حسادت به شمار می‌آید. وقتی افراد بدانند که حسادت بجز ضرر رساندن به دین و دنیا، برای آنها هیچ سودی نخواهد داشت، از حسادت دوری می‌گزینند.

گاهی حسادت آن‌چنان در ژرفای وجود شخص ریشه می‌دواند که در صورت بهره‌مند بودن از نعمت‌های دنیا و فضیلت‌های آن، باز هم حسادت می‌ورزد، ولی در بسیاری موارد علت حسادت افراد، از دست دادن اعتماد به نفس خود و احساس حقارت به علت محروم بودن از چنین نعمت‌هایی است.

در چنین وضعیتی، فرد حسود برای تسکین درد ناداری خود، به دیگران حسادت می‌ورزد و آرزو می‌کند آنچه را خود ندارد، دیگران هم نداشته باشند، ولی باید بداند کسی نیست که همه خوبی‌ها و توانایی‌های موجود در جهان را داشته باشد، بلکه هر کسی به تناسب وضعیت و تلاش خود، برخی از این خوبی‌ها و توانایی‌ها را داراست.

او باید به جای آرزو کردن نعمت‌های دیگران و حسادت به آنها، توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود را بشناسد و با تقویت آنها، به آن نعمت‌هایی که در نظر دارد دست یابد. در این صورت، به جای حسادت و کینه‌توزی، توانایی‌های خود را بهبود می‌بخشد و توسعه می‌دهد و موجبات پیشرفت خود و جامعه را فراهم می‌آورد.

چنین فردی در نهایت به جایی می‌رسد که دیگر هیچ احساس حقارتی ندارد و نسبت به دیگران حسادت نمی‌ورزد.

البته باید توجه کرد که این راه حل و دیگر راه‌های درمان، هیچ کدام نمی‌توانند حسادت را به طور کامل و ریشه‌ای برطرف کنند؛ زیرا همان‌گونه که گفته شد، راه درمان اصلی همان تقویت ایمان و اصلاح نگرش است.

چه بسیار افرادی که هیچ‌گونه نیازی به داشته‌های دیگری ندارند و خود از همه آنها بهره‌مندند، ولی باز هم نمی‌توانند نعمت‌های دیگران را تحمل کنند. در بحث اعتماد به نفس و شناخت بهتر خود، این مسئله بیشتر نمایان می‌شود.

انسان به شناخت صحیحی از خود و توانایی‌های خود دست نمی‌یابد، مگر این‌که خداوند را بشناسد و رابطه خود را با او حفظ کند؛ زیرا انسان مخلوق خداست و مهم‌ترین بُعد وجودی او که همان فطرت و روح اوست، از خداوند و متعلق به اوست. پس چگونه بدون توجه به او می‌تواند خود را بشناسد. خودشناسی و درک ویژگی‌ها و توانایی‌های خود بدون توجه به خدا، همچون دیدن سرابی است که انسان را به گمراهی می‌کشاند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«مَنْ نَسِيَ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ، أَنْسَاهُ نَفْسَهُ وَأَعْمَى قَلْبَهُ؛ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۸).

کسی که خداوند سبحان را فراموش کند، خداوند او را از خودش غافل می‌کند و قلبش را کور و تاریک می‌گرداند».

بسیاری از حسادت‌ها به سبب افزون‌طلبی انسان‌هاست. اگر انسان به مرتبه‌ای برسد که از داشته‌های خود احساس رضایت کند و خود را بی‌نیاز از دنیا و داشته‌های دیگران بداند، نعمت‌های دیگران در نظرش کوچک جلوه می‌کند و دیگر حسادت معنا و مفهومی نخواهد داشت. حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ بحاله لم يَتَوَرَّ الحسد؛ کسی که به وضعیت خود راضی باشد، گرفتار حسادت نمی‌شود».

در حدیث دیگری امام صادق علیه السلام رابطه بین قناعت و حسادت را چنین بیان می‌کند: ای هشام! هر کس می‌خواهد بدون این که مالی داشته باشد بی‌نیاز باشد و قلبش از حسادت و شر آن راحت شود و دینش سالم بماند، باید به درگاه خداوند - عزوجل - گریه و تضرع کند و بخواهد تا عقلش را کامل کند؛

زیرا کسی که تعقل کند، به آنچه برایش کافی است قناعت می‌کند و کسی هم که به آنچه برایش کافی است قناعت کند، بی‌نیاز می‌شود. (اصول کافی، ج ۱، ص ۱۸).

مطلب بسیار مهمی که در درمان حسادت باید به آن توجه کرد، این است که سرچشمه درونی حسادت، حس کمال‌جویی است که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده و باعث پیشرفت بشر است. چون این حس، یک خواسته و ویژگی فطری انسان است، ما نباید به بهانه درمان حسادت، پاسخ‌گویی به این خواسته فطری را به تعلیق در آوریم؛ زیرا این کار نیز انحرافی دیگر است و انسان را از پیمودن مسیر کمال باز می‌دارد، بلکه باید طریق پاسخ‌گویی به این خواسته را از جاده باطل (حسادت) به جاده حق (غبطه و رقابت سالم) هدایت کنیم.

بنابراین، باید جای‌گزین‌های مناسب حسادت - که همان غبطه و رقابت سالم هستند - را شناخت و جانشین حسادت کرد. این راه کار افزون بر این که مشکل حسادت را رفع می‌کند، باعث می‌شود که با تلاش زیاد و همچنین تمسک به اخلاق و ایمان - برای جلوگیری از انحراف غبطه و رقابت به حسادت - در امور مادی و معنوی پیشرفت کنیم.

در روایات نیز از این شیوه درمان برای بیماری حسادت استفاده شده است. برای مثال، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: حسود پیش از آنکه به فردی که به او حسادت می‌کند ضرر بزند، به خود ضرر می‌زند، مانند شیطان که به خاطر حسادتش برای خود لعنت و برای آدم علیه السلام برگزیدگی و هدایت و تعالی به سمت حقایق عهد و برگزیدگی، به جای گذاشت.

پس بکوش به تو حسادت کنند؛ نه این که حسود باشی؛ زیرا ترازوی اعمال حسود به همان اندازه که ترازوی اعمال محسود سنگین است، همیشه سبک است. (مصباح‌الشریعه، باب ۵۱، ص ۲۸۵).

عالمان اخلاق این راه کار را درمان عملی حسادت می دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز حسادت جلوگیری کند و بکوشد محبت بیشتری به فرد مورد حسادت نشان دهد و خود را به خاطر نعمت‌ها و خوشی‌های او، خوشحال نشان دهد. هر چند این کار علاج قطعی و ریشه‌ای حسادت نیست، ولی از حسادت بیشتر می‌کاهد و چنانچه در کنار راه‌حل‌های دیگر اجرا شود، کم‌کم موجب ریشه‌کنی کامل حسادت از قلب انسان می‌شود. بنابراین، حسود باید در برابر نعمت‌های دیگران ابراز شادمانی کند، در آشکار و پنهان برای فرد مورد حسادت طلب خیر و نعمت بیشتر کند، به او بیشتر محبت کند و بکوشد در کسب فضیلت‌ها و نعمت‌ها او را یاری دهد. البته فرد حسود باید این رفتارها را با نیت خیر (درمان حسادت) و قصد جدی برای ریشه کن کردن حسادت انجام دهد و از راه‌کارهای دیگر، به ویژه اصلاح نگرش و تقویت ایمان نیز غافل نشود، و گرنه به بیماری خطرناک‌تر ریا و نفاق دچار می‌شود. در واقع می‌توان گفت تأثیر و نفوذ مبارزه منفی به این علت است که فرد حسود کم‌کم خود را با محبت عجیب و آن را جانشین حسادت و کینه می‌کند. که ما در این تحقیق سعی بر آن داشتیم حق مطالب را ادعا کنیم و به این مهم بپردازیم. انشالله که مورد توجه شما قرار بگیرد.

### فهرست منابع و مآخذ

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- صحیفه سجاده
- اصول کافی، ج ۲، ص ۲۸۹.
- ای میویس هنرینگتون و راس دی پارک، روان‌شناسی کودک از دیدگاه معاصر، مترجم: جواد طهوریان و دیگران، ناشر: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۹۶.
- آبراهام اسپرلینگ، روان‌شناسی، مترجم: مهدی محی‌الدین بُناب، نشر روز، تهران، ۱۳۷۲، ص ۴۰۰.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، شرح و ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ ش.
- حسن بن محمد (راغب اصفهانی)، مفردات زاغب، بی نا، مصر، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
- حسین ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، من لا یحضره الفقیه، انتشارات کتابخانه صدوق، تهران، ۱۳۹۴ه. ق، ج ۴، ص ۳۷۳.
- حسینی شیرازی، سید علی خان، ریاض السالکین، نشر الاسلام، قم، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
- راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، انتشارات دارالمعرفه، بیروت، ۱۹۹۹ م. لغت «حسد»، ص ۱۲۵.
- رفیعی، ناصر، گفتار رفیع، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم، چاپ سوم، ۱۳۸۹ ش.
- روح‌الله موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی رحمه الله، مؤسسه الهادی، قم، ۱۳۷۳، چاپ پنجم، ص ۱۰۵.
- سروش، محمدعلی، ۱۳۸۶، شعله‌های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چ دوم، قم، دارالحدیث.
- شبر، سید عبدالله، اخلاق، ترجمه: محمدرضا جباران، انتشارات هجرت، قم، هشتم، ۱۳۸۱ ش.
- شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، چاپ‌خانه مهر، قم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۱۱ ه. ق، چاپ اول، ج ۹، ص ۴۰.
- شیخ کلینی، اصول کافی، چاپ‌خانه حیدری، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲، چاپ چهارم، ج ۲، ص ۳۰۶.
- صحیفه سجاده، مجموعه دعاهاى امام سجاد علیه السلام.
- صدر، سید رضا، حسد، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم، چاپ دوم، بی تا.
- عبدالحسین دستغیب، قلب سلیم، انتشارات ناس، ۱۳۶۶، ص ۵۳۱.
- علی اکبر سیاسی، روان‌شناسی شخصیت، انتشارات ابن سینا، تهران، چاپ دوم، ص ۵۴.
- علی اکبر شعاری نژاد، روان‌شناسی رشد، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۴، چاپ پنجم، ص ۱۵.
- علی بن محمد اللیثی، عیون الحکم والمواعظ، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۶، چاپ اول، ص ۵۳۵.

- علی نمازی، مستدرک سفینه البحار، نشر بخش دروس اسلامی، مؤسسه بعثت، تهران، ۱۴۱۰ ه. ق، چاپ اول، ج ۲، ص ۲۷۶.
- فیض کاشانی، مولی محسن، اسد الله ناصح، سه رساله، نهضت زنان مسلمان، بی نا، بی جا، بی تا.
- فیض کاشانی، مولی محسن، محجّه الایضاء فی تهذیب الأضار، مؤسسه الاعلمی مطبوعات، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۳۷۲، راه روشن (ترجمه کتاب المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گورینه، بناتریس و آگنس روسو، ۱۳۸۵، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، چ دوم، تهران، جیحون.
- لوئیس معلوف، المنجد فی اللغه، انتشارات ذوی القربی، چاپخانه غدیر، چاپ چهارم، ۱۳۸۱، لغت «حسد»، ص ۱۳۳.
- متقی هندی، حسام الدین، ۱۴۲۵ ق، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- محمدی ری شهری، میزان الحکمه، دارالحديث، قم، ۱۳۷۵، چاپ اول، ج ۲، ص ۱۱۸۳.
- محمود منصور، احساس کهتری، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۱، ص ۱۷
- مرتضی بذرافشان، صد حکایت تربیتی، چاپخانه دفتر تبلیغات اسلامی، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۹، چاپ دوم، صص ۲۱ و ۲۲.
- مرتضی مطهری، علل گرایش به مادیگری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپخانه سپهر، تهران، ۱۳۵۷، ص ۲۲۵.
- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۲۲.
- مشکینی، علی، تحریر الموعظ العدیده، نشر الهادی، قم، چاپ هشتم، ۱۴۲۴ ق.
- ملا محسن فیض کاشانی، راه روشن، مترجم: عبدالعلی صاحبی، ۱۳۷۳، نشر آستان قدس، ج ۵، ص ۴۵۴.
- مهدی نراقی، جامع السعادات (ترجمه علم اخلاق اسلامی)، مترجم: دکتر جلال الدین مجتبی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۸۱، ص ۲۶۵.
- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چاپخانه مهر، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ه. ق، ج ۱۲، ص ۲۳.
- نراقی، احمد، معراج السعاده، انتشارات هجرت، قم، چاپ هشتم، ۱۳۸۱ ش.
- نهج البلاغه، مترجم: محمد دشتی، انتشارات مشرقین، ۱۳۷۸، ص ۶۲۷، حکمت ۱۵.
- الهی، بهرام، ۱۳۸۳، طب روح، چ هفتم، تهران، جیحون.