



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیهما صلوات

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir



مجلس شورای اسلامی ایران

۳

محمد علی سروش

شعله‌های سرد

بررسی حساسیت در قرآن و حدیث



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن و حدیث)

نویسنده:

محمد علی سروش

ناشر چاپی:

موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۲	شعله های سرد : بررسی حسادت در قرآن و حدیث
۱۲	مشخصات کتاب
۱۳	اشاره
۱۵	مقدمه پژوهشگر
۱۷	مقدمه
۱۹	فصل اول : کلیاتی درباره حسادت
۱۹	شناخت ماهیت حسادت
۲۴	حسادت و غبطه
۲۶	حسادت و غیرت
۳۳	فصل دوم : پیامدهای حسادت
۳۳	پیامدهای جسمانی
۳۳	اشاره
۳۴	۱. اندوه سخت همراه با فرسایش
۳۶	۲. رنج و عذاب
۳۷	۳. بیماری های جسمانی و کوتاهی عمر
۳۹	۴. زیان رساندن به خود پیش از زیان رساندن به دیگران
۳۹	پیامدهای معنوی
۳۹	اشاره
۴۰	۱. شقاوت در دنیا و آخرت
۴۰	۲. از بین رفتن ایمان
۴۱	۳. آفت زدگی دین و آلودگی به کفر
۴۱	۴. تباهی حسنات

۴۲	۵. فرو رفتن در گناهان
۴۲	۶. گم راهی
۴۳	پیامدهای اجتماعی
۴۳	۱. عدم پیشرفت
۴۳	۲. انحطاط و تنزل جامعه
۴۳	۳. ناامنی
۴۵	فصل سوم : نشانه شناسی حسادت
۴۵	اشاره
۴۶	جنبه های سه گانه حسادت
۴۶	اشاره
۴۷	یک . جنبه عاطفی حسادت
۴۷	۱. احساس نارضایتی از زندگی
۴۹	۲. احساس اندوه
۵۰	۳. احساس حسرت
۵۲	۴. احساس تأسف
۵۳	۵. احساس خشم
۵۷	۶. احساس رنج
۵۹	۷. احساس سرگشتگی
۵۹	۸. احساس حقارت
۶۴	۹. احساس بخل
۶۵	دو . جنبه شناختی حسادت
۶۶	سه . جنبه رفتاری حسادت
۶۶	اشاره
۶۷	۱. بدگویی پشت سر (غیبت)

۶۹	۲. چاپلوسی
۷۲	۳. شماتت
۷۴	۴. خیانت
۷۵	۵. دروغ‌گویی
۷۷	۶. عمل نمودن بر خلاف گفته خود
۸۱	۷. کوتاهی در ستودن دیگران
۸۲	۸. اظهار دوستی و کتمان دشمنی
۸۲	۹. باور نکردن فضیلت دیگران
۸۴	۱۰. سپاس نگزاردن بر احسان دیگران
۸۵	فصل چهارم : سبب شناسی حسادت
۸۵	الف. زمینه شناسی حسادت
۸۵	اشاره
۸۶	تفاوت های فردی
۸۷	زمینه های خانوادگی
۸۷	نوع تربیت
۸۸	ترتیب تولد فرزندان
۸۹	تک فرزندی
۹۰	تربیت به شیوه های مختلف
۹۰	اختلاف میان والدین
۹۰	برخوردهای تبعیض آمیز
۹۲	احساس محرومیت
۹۴	مقایسه
۹۸	زندگی در محیط های کوچک
۹۹	ب. علت شناسی حسادت

- ۹۹ اشاره
- ۱۰۲ ۱. دشمنی
- ۱۰۳ ۲. تعزز و ترفع
- ۱۰۳ ۳. کبر
- ۱۰۵ ۴. تعجب
- ۱۰۵ ۵. خوف
- ۱۰۶ ۶. انحصارطلبی
- ۱۰۷ ۷. خبائت و بخل شدید
- ۱۰۷ ۸. احساس ذلت نفس
- ۱۰۹ پیوست فصل چهارم : عزت نفس
- ۱۰۹ عزت نفس چیست؟
- ۱۱۶ راه های دفاع از عزت نفس
- ۱۱۹ نشانه های عدم عزت نفس
- ۱۲۰ عوامل ایجاد ضعف نفس
- ۱۲۰ ۱. تربیت نادرست
- ۱۲۰ ۲. تحقیر، توهین و سرزنش
- ۱۲۱ ۳. نازپروردگی
- ۱۲۲ ۴. شکست های پی در پی
- ۱۲۲ ۵. بی پناهی روحی
- ۱۲۳ ۶. انحرافات جنسی
- ۱۲۴ ۷. نقص عضو
- ۱۲۴ ۸. بدنمای شخصی و خانوادگی
- ۱۲۵ ۹. داشتن نام و نام خانوادگی نامناسب
- ۱۲۵ ۱۰. زشتی چهره و اندام

۱۱. همنشینی با فرومایگان ۱۲۶
۱۲. تلقین منفی به خود ۱۲۶
۱۳. محرومیت های شدید (مالی و اجتماعی) ۱۲۶
۱۴. خواندن آثار یأس آلود ۱۲۷
- ایجاد و تقویت عزت نفس ۱۲۷
۱. ریشه یابی عمیق ۱۲۷
۲. زدودن عوامل حقارت زا ۱۲۸
۳. یافتن پناهگاه ۱۲۸
۴. ورزش کردن ۱۲۸
۵. مطالعه کتاب های روان شناسی، اخلاقی و عملی ۱۲۹
۶. مطالعه زندگی نامه بزرگان ۱۲۹
۷. تلقین مثبت ۱۲۹
۸. همنشینی با افراد مثبت نگر ۱۲۹
۹. پذیرش مسئولیت های بزرگ ۱۳۰
۱۰. مراجعه به روان شناس و روان پزشک ۱۳۰
- فصل پنجم : روش شناسی درمان حسادت ۱۳۱
- روش های شناختی ۱۳۱
- اشاره ۱۳۱
۱. شناخت نعمت های خدادادی ۱۳۲
۲. شناخت نعمت های اکتسابی ۱۳۲
۳. شناخت امتیازات به دست آمده از زورگویی، قدرت پرستی و خودکامگی ۱۳۵
- پرسش نامه خوددرمانی حسادت ۱۳۷
- روش های رفتاری ۱۳۸
- تمرین ترتیب اثر ندادن به حسادت و رفتار نمودن بر ضد آن ۱۳۹

۱۳۹ روش های عاطفی
۱۴۰ روش های معنوی
۱۴۰ ۱. استغفار
۱۴۱ ۲. ترس از خداوند
۱۴۱ ۳. دعا و استمداد از خداوند
۱۴۵ فصل ششم : روش شناسی پیشگیری از حسادت
۱۴۵ پیشگیری در دوران کودکی
۱۴۵ اشاره
۱۴۶ ۱. محبت
۱۴۸ ۲. عدل و مساوات
۱۵۰ ۳. احترام
۱۵۱ پیشگیری در دوران بزرگ سالی
۱۵۱ ۱. استقلال نفس و اعتماد به آن
۱۵۲ ۲. کار و مسئولیت پذیری
۱۵۳ ۳. انسان دوستی
۱۵۴ ۴. چشم به مال دیگران ندوختن
۱۵۵ فصل هفتم : آداب معاشرت با حسود و شیوه های دفع حسادت
۱۵۵ ۱. مُدارا
۱۵۸ ۲. کتمان
۱۶۲ ۳. استعاده
۱۶۳ ۴. استغفار
۱۶۳ ۵. کوشش در اطاعت و عبادت خداوند
۱۶۴ ۶. احسان
۱۶۴ ۷. ترک مقابله به مثل

- ۸ . انجام دادن برخی کارهای معنوی ۱۶۵
- منابع و مأخذ ۱۶۶
- درباره مرکز ۱۸۳

شعله های سرد : بررسی حسادت در قرآن و حدیث

مشخصات کتاب

شابک : ۱۵۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۳-۱۶۶-۶

شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۱۵۷۸۸

عنوان و نام پدیدآور : شعله های سرد : بررسی حسادت در قرآن و حدیث / [تألیف] محمد علی سروش.

مشخصات نشر : قم : موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص.

فروست : پژوهشکده علوم و معارف حدیث؛ ۱۲۷. مطالعات حدیث و روانشناسی؛ ۳.

یادداشت : پشت جلد به انگلیسی: ... Muhammad ali surush. Cold flames a study

یادداشت : چاپ دوم.

یادداشت : عنوان روی جلد: شعله های سرد بررسی حسادت در قرآن و حدیث

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۵۳] - ۱۶۱؛ همچنین به صورت زیر نویس.

عنوان روی جلد : شعله های سرد بررسی حسادت در قرآن و حدیث

موضوع : حسد -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : اخلاق اسلامی

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۲

رده بندی کنگره : BP۲۵۰/۳ /س ۴ش ۷ ۱۳۸۶

سرشناسه : سروش، محمد علی

شناسه افزوده : موسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر

وضعیت فهرست نویسی : برون سپاری.

اشاره

مقدمه پژوهشکده

مقدمه پژوهشکده چند متون دینی (قرآن و حدیث) منابعی غنی و گران سنگ برای تنظیم زندگی انسان‌ها به شمار می‌رود، اما این، یک قابلیت نهفته در گزاره‌های قرآنی و حدیثی است و استخراج این گزاره‌ها و تبدیل آنها به آموزه‌های کاربردی و زندگی‌ساز، نیازمند پژوهش‌هایی هدفمند، ژرف و روشمندانه است. یکی از مسائل موجود در زندگی و روابط اجتماعی، پدیده «حسادت ورزی» است که مشکلات فراوانی را به بار می‌آورد و به جهت اهمیتی که دارد، مورد توجه ویژه دین قرار گرفته و گزاره‌های زیادی درباره آن، نازل و صادر شده است. حسادت، از موضوعات اخلاقی‌ای است که ابعاد روان‌شناختی دارند. لذا بی‌تردید، برخورد منطقی با حسادت خود و حسادت دیگران، متوقف بر تحلیل روان‌شناختی این پدیده است. حسادت، تا کنون، هم از منظر اخلاق و هم از منظر روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته است؛ اما اخلاقیون که مبتنی بر متون دینی حرکت می‌کنند کمتر به جنبه‌های روان‌شناختی آن پرداخته‌اند و روان‌شناسان که بر پایه تحقیقات تجربی گام بر می‌دارند کمتر نگاهی به متون دینی داشته‌اند. تحقیق حاضر، به منظور پیوند زدن میان این دو حوزه طراح و برنامه‌ریزی شد. هدف این طرح که جزو طرح‌های عمومی به شمار می‌رود تحلیل روان‌شناختی پدیده حسادت و ارائه نشانه‌های تشخیص حسادت و بیان راه کارهای عملی درمان حسادت و مهارت‌های رفتاری مقابله با حسودان است. بدون تردید، پژوهش‌هایی از این دست که بین رشته‌ای محسوب می‌شوند و سعی در برقراری پیوند میان دو

ص: ۴

دانش دارند کارهایی بس دشوار و گاه پیچیده اند، بخصوص اگر همچون پژوهش حاضر، در حوزه دین، سابقه و الگوی قبلی نداشته باشند. به همین جهت، از عموم علاقه مندان و صاحب نظران درخواست می شود با نقدها و راهنمایی های خود، این روند مبارک را پر بار سازند. این پژوهش نه چندان آسان، با تلاش های عالمانه و پیگیر جناب آقای محمدعلی سرورش به ثمر نشست که از ایشان کمال تشکر را داریم. همچنین از آقایان دکتر محمود گلزاری و حجه الاسلام والمسلمین دکتر مسعود آذربایجانی که مسئولیت نظارت بر طرح و نقد این اثر را به عهده داشتند صمیمانه سپاس گزار می کنیم. یادآور می شود که مجموعه متون دینی لازم برای این پژوهش، از سوی گروه پژوهشی تدوین دانش نامه های حدیثی در اختیار این واحد قرار گرفت که بدین وسیله از کلیه پژوهشگران این گروه و بویژه مدیر محترم آن، جناب حجه الاسلام والمسلمین عبد الهادی مسعودی تشکر می کنیم. با سپاس واحد حدیث و علوم روان شناختی پژوهشکده علوم و معارف حدیث

ص: ۵

مقدمه

مقدمه‌های پیشرفته علوم و ارتباط آنها با یکدیگر، زمینه تعامل بیشتر آنها را فراهم آورده است. به عنوان نمونه، دانش‌هایی چون روان‌شناسی و علوم تربیتی، در بسیاری از زمینه‌ها می‌توانند به علم اخلاق و بویژه تربیت اخلاقی کمک نمایند. با این همه، در آثار اخلاقی موجود، توجه شایسته‌ای به این امر نشده و یافته‌های جدید علمی، در آثار مذکور به خدمت علم اخلاق در نیامده‌اند. همچنین تحقیقات میدانی در زمینه اخلاق، یکی از اقدامات مهمی است که تا امروز، جایگاه لازم را در پژوهش‌های مربوط به تربیت اخلاقی و علم اخلاق نداشته است. این، در حالی است که استفاده از آموزه‌های دینی در فرایند مشاوره و روان‌درمانی، توجه روان‌شناسان بسیاری را به خود جلب کرده و مطالعات بسیاری نیز در این زمینه صورت گرفته است. با در نظر گرفتن این مطلب که روان‌شناسان، به صفات، به عنوان عوامل اساسی «شخصیت»، توجه زیادی کرده‌اند و بعضی همچون آلپورت، آیزنک و کتل، «نظریه شخصیت» خود را بر مبنای آن قرار داده‌اند، پرداختن به صفات، گام برداشتن در مسیر دستیابی به نظریه شخصیت در اسلام است. همچنین بحث هیجان‌ها و راه‌های مهار و پرورش آنها، یکی از نیازهای بشر و از مباحث جدی روان‌شناختی است. بنا بر این، خاستگاه اصلی پژوهش‌های روان‌شناختی در اسلام، مباحث گسترده اخلاقی است. در این میان، برخی هیجان‌ها که موجب اختلال در کارکرد عادی فرد در زندگی می‌شوند و گاه حتی سلامت جسمی و روانی وی را به خطر می‌اندازند، از اهمیت خاصی برخوردارند که از جمله آنها می‌توان به «حسادت» اشاره نمود. در این نوشتار، با نگاهی علمی و کاربردی، به موضوع «حسادت» پرداخته شده

ص: ۶

است و بر اساس ایجاد پیوند میان آیات و احادیث وارد شده درباره آن، بررسی شده است. در فصل اول، کلیات، بحث شده اند؛ این که: دقیقاً حسادت چیست و مراتب آن کدام است و فرق آن با غبطه و غیرت، در چه چیز است. فصل دوم، به پیامدهای حسادت، از جمله: پیامدهای جسمانی، روانی، معنوی و نیز پیامدهای اجتماعی پرداخته است. در فصل سوم، نشانه های حسود، مورد توجه قرار گرفته است تا از این طریق بتوان شخص حسود را شناخت و تعاملات و معاشرت با وی را تحت کنترل خود در آورد. همچنین در این فصل، جنبه های عاطفی، شناختی و رفتاری حسادت به طور مفصل بررسی شده است. فصل چهارم، به زمینه های رشد حسادت اختصاص دارد و در آن، موضوعاتی مانند: تفاوت های فردی، زمینه های خانوادگی، برخورد های تبعیض آمیز و احساس محرومیت، بررسی خواهند شد. همچنین علل پیدایش حسادت در فرد، مورد شناسایی واقع شده و به خاطر طرح موضوع « احساس حقارت»، بحث عزت نفس و راه های افزایش حرمت خود مطرح گردیده است. در فصل پنجم، روش های علمی، عملی، معنوی، عاطفی و شناختی درمان حسادت، بیان شده است. در فصل ششم، روش های پیشگیری از حسادت در دوران کودکی و بزرگ سالی، مورد بررسی واقع شده است. و در فصل هفتم، آداب معاشرت با حسود و شیوه های دفع حسادت، مطرح گردیده است. نوشته حاضر، تمام اقشار را مخاطب خود قرار داده است و مطالب آن به سبک قابل فهم برای اغلب مردم، تألیف شده است. در پایان، از راهنمایی ها و کمک های مخلصانه برادر محترم، حجّه الإسلام و المسلمین عباس پسندیده و نیز جناب آقای دکتر محمود گلزاری و جناب آقای دکتر مسعود آذربایجانی که با اخلاص، تجارب شخصی خود را دست مایه تألیف این کتاب قرار دادند، سپاس گزاری می کنم. محمدعلی سروش

فصل اول : کلیاتی درباره حسادت

شناخت ماهیت حسادت

فصل اول : کلیاتی درباره حسادتشناخت ماهیت حسادتشاید یکی از داستان هایی که تقریباً همه با آن آشنا هستند، داستان سفیدبرفی است . در این داستان، پاسخ آینه جادویی، ملکه را تا سر حد مرگ، خشمگین کرد. رنگ چهره ملکه پرید و ناگهان از درون، احساس تهی بودن کرد: آیا حق با آینه است؟ آیا آینه حقیقت را می گوید؟ آیا سفیدبرفی ، هزار بار از او زیباتر است؟ بر اساس این داستان تخیلی، از همین لحظه بود که ملکه دیگر روی آرامش ندید و انگار خاری در قلبش شروع به رویدن کرد: حس نبودگر « حسادت »! در دنیای داستان ، حس حسادت، فقط در اشخاص بد و پلید، قرار داده می شود؛ ولی در دنیای واقعی، هر انسانی ممکن است مانند ملکه افسانه سفیدبرفی، دچار حسادت شود. برای مثال، وقتی در مدرسه، اعضای تیم ورزشی مقابل بر شما پیروز می شوند، مورد تشویق و تمجید قرار می گیرند، در حالی که شما هم خوب بازی کرده اید؛ اما به هر حال، برنده نشده اید. در چنین وقتی است که احساس می کنید درباره شما بی عدالتی شده و سزاوار شکست نبوده اید و شاید دچار حسادت هم بشوید. در چنین حالتی، احساسات متفاوتی در مغزتان شکل می گیرد: غمگین می شوید؛ چرا که

ص: ۸

کسی به شما توجهی نمی کند و همه تیم مقابل را تشویق می کنند. از دست دوستانان خشمگین می شوید و آنها را مقصّر می دانید و هم زمان، ترس و نگرانی از ناتوانی، وجودتان را می گیرد: « چرا من، این قدر بی عرضه و ناتوانم؟ چرا نمی توانم یک قهرمان باشم؟ ». و مثل این که این بحران روحی، برای شما پایان ندارد و در نهایت، حتی از دست خودتان هم خشمگین می شوید. ترکیبی از چنین احساس های متفاوت و متضادی است که می تواند به کلی، حالت روحی شما را در هم بریزد و شما را به شخصی بداخلاق تبدیل کند. در حقیقت، حسادت، احساسی است که بیش از همه، خود شخص را آزار می دهد. این احساس می تواند با چنان شدتی بروز یابد که علاوه بر آزار خود، دیگران را نیز عذاب داده، مانع پیشرفت امور شود. اگر بخواهیم حسادت را از جهت مفهومی نیز بررسی کنیم، خواهیم دید که در لغت، به معنای « بد خواستن » یا « بدخواهی » است (۱) و در اصطلاح حکمت و اخلاق، به معنای این است که فرد، نابودی نعمت یا نعمت های دیگری را آرزو کند. (۲) در حقیقت، معنای حسادت، همین آرزو کردن نابودی نعمت دیگران است، خواه این نعمت را برای خود نیز بخواهد یا نه؛ چرا که گاهی حسود، خود، همان نعمت یا حتی بهتر از آن را دارد و گاه داشتن آن نعمت را برای خود، کسر شأن می داند، ولی با این حال از تنعم دیگری، رنج می برد و می خواهد که آن نعمت از او گرفته شود. در این باره، از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که: *الْحَاسِدُ، الَّذِي يَتَمَنَّى زَوَالَ النَّعْمَةِ عَنْ صَاحِبِهَا وَإِنْ لَمْ يُرِدْهَا لِنَفْسِهِ*. (۳) حسود، کسی است که نابودی نعمتی را از صاحب آن، خواهان است، اگرچه آن نعمت را برای خود نخواهد.

۱- لغت نامه دهخدا .

۲- الکافی، ج ۴، ص ۲۸۷، ح ۷.

۳- الفهرست للطوسی، ص ۵۶، الرقم ۶۹؛ رجال النجاشی، ص ۷۸، الرقم ۱۸۵.

از این تعریف، شقوق دیگری را نیز می‌توان استنباط نمود. یکی، این که: اگر کسی به خاطر نابودی نعمت دیگری خوش حال شود و یا به خاطر ناگواری های کسی شادمان گردد، چنین فردی حسود است؛ چرا که وی همانند کسی است که قبل از بین رفتن نعمت، آرزوی نابودی آن را داشته است. البته چه بسا قساوت، در صورت دوم (شادمانی بر ناگواری های کسی) بیشتر نیز باشد؛ زیرا در صورت اول، شاید فرد به هنگام مصیبت دیگران متأثر شود، اما در صورت دوم، فرد، قَسَى القلب و بی رحم گردیده است و گویا از انسانیت، برهنه شده است، و به قول سعدی: تو کز محنت دیگران بی غمینشاید که نامت نهند آدمی . (۱) شَتَقَ دیگر، این که: اگر کسی به خاطر دستیابی یک مؤمن به نعمتی، غمگین شود، این فرد نیز دارای حسادت است؛ زیرا وی در حقیقت، قبل از دستیابی دیگری به نعمت، آرزوی دست نیافتن به آن را برای وی داشته است و آرزو کردن دست نیافتن کسی به نعمت، با آرزو کردن نابودی نعمتی که شخص به آن دسته یافته است، مساوی است. قرآن کریم به این دو نوع حسادت، اشاره نموده است: «إِنْ تَمَسَسْكُمْ حَسَدُهُ تَسُوهُمُ وَإِنْ تُصَبِّحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ . (۲) اگر نیکی به شما برسد، آنان را ناراحت می‌کند، و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ بدهد، خوش حال می‌شوند. و [اما] اگر [در برابرشان] استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، نقشه های [خائنانه] آنان، به شما زیانی نمی‌رساند. خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد». از این مطالب، روشن شد که حسد، از امراض قلبی (باطنی) و داخل در دایره ذهن است. بنا بر این، اگر تأثیر حسد، از حیطه ذهن و درون، به هر شکل ممکن (چه به

۱- . کشف اصطلاحات الفنون، تهانوی، ج ۱، ص ۲۸۷؛ دستور العمل ها، ج ۲، ص ۳۶ .

۲- . جامع الأخبار، ص ۱۵۹ ۱۶۰ .

ص: ۱۰

صورت گفتار و چه به صورت کوشش و رفتار) و با هر وسیله ای در جهت نابودی نعمت کسی خارج شود، نام آن « بَغی (ظلم) » است، نه حسد. همچنین است شادی کردن به خاطر نابودی نعمت کسی و یا به خاطر ناگواری های او، که اگر از حیظه درون فرد، تجاوز کند و بر صورت و اعضای بدن او نمایان شود، نام « شماتت » بر خود می گیرد و چنانچه وی از مشارکت و مواسات (همدردی) با فرد مصیبت زده سر باز زند، « باغی (ظالم) » است. همین طور اگر اندوه حسود به خاطر دستیابی مؤمنی به نعمت یا خیری، از دایره قلب ، تجاوز کند و بر چهره وی بنشیند و رفتارش نیز آن را پی بگیرد و از تهنیت گفتن بر آن مؤمن خودداری کند، « باغی » است. نیز اگر آزمندی کسی بر این که خیری به مؤمنی نرسد، از دایره قلبش خارج شود و وی در جهت منع از دستیابی مؤمن به نعمت تلاش کند، « باغی » است. و اگر کسی حرص بر نابودی نعمت کسی داشت، ولی ترس و یا ناتوانی، مانع او از این کار شد، چنین فردی نیز « باغی » است. (۱) همه این حالات، تنها، آن گاه که در دایره قلب باقی می مانند، « حسادت » نامیده می شوند. البته داشتن همین حالت نیز در شرع مقدس اسلام، مذموم است؛ زیرا

۱- نقد الرجال ، ج ۲ ، ص ۱۴ و ۱۵ ، الرقم ۳۷ .

ص: ۱۱

حسود در این حالت، از قضای الهی، ناراضی و بر فعل و رأی خداوند متعال، معترض است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: قَالَ اللَّهُ عز و جل لِمُوسَى بْنِ عِمْرَانَ: لَا تَحْسِدَنَّ لِلنَّاسِ عَلَى مَا آتَيْتُهُمْ مِنْ فَضْلِي وَلَا تَمِدَّنْ عَيْنِيكَ إِلَى ذَلِكَ وَلَا تَتَّبِعْهُ نَفْسُكَ؛ فَإِنَّ الْحَاسِدَ سَاخِطٌ لِعِمَّتِي ضَاذٌ لِقِسْمِي الَّذِي قَسَمْتُ بَيْنَ عِبَادِي، وَمَنْ يَكُ كَذَلِكَ، فَلَسْتُ مِنْهُ وَ لَيْسَ مِنِّي. (۱) خداوند عز و جل به موسی بن عمران فرمود: « بر آنچه من در اثر مهر خود به مردم داده ام، رشک مبر و چشمانت را به آن مدوز و خود را دنبال آن مینداز؛ زیرا حسود، بر نعمت های من خشمگین است و از نصیبی که برای بندگانم تعیین کرده ام، جلوگیری می کند، و هر کس چنین باشد، از من نیست و من از او نیستم. » قابل ذکر است که آرزویی که در تعریف حسادت گفتیم، صرف یک خواست و آرزوی معمولی به معنای عرفی آن نیست، چنان که در عرف، خیلی ها برخی تمایلات سطحی خود را با الفاظی همچون « ای کاش » یا « کاشکی » بیان می کنند، بدون این که تأثیر خاصی از این خواست و تمایل در وجودشان پدید آید. منظور از آرزو کردن در تعریف « حسادت »، داشتن میل و خواست شدید برای نابودی امتیاز یک شخص و نیز تأثیری بسیار عمیق از این است که شخص مورد حسادت، صاحب آن امتیاز شده است. این تأثیر، تدریجاً به شکل یک عنصر فعال روانی در می آید، به طوری که شخص حسود، برای نابودی امتیاز دیگران، در جهت خودخوری فعالیت می کند. بنا بر این، آرزو داشتن نابودی نعمت شخص مورد حسادت، بنیاد حسد است. ملاً مهدی نراقی در جامع السعادات با عنایت به همین معنا، از سه گونه و یا سه مرتبه از حسد سخن می گوید: مرتبه اول، آرزوی زوال. و آن، چنان است که حسود، شخص مقابل را زیانمند بخواهد؛ یعنی تنها، زوال نعمت شخص مورد حسادت را آرزو کند، بی آن که

حسادت و غبطه

بخواهد آن نعمت به خودش برسد. مرتبه دوم، آرزوی بهره مندی. و آن، چنان است که حسود، ضمن آرزو کردن نابودی نعمت فرد مورد حسادت، بخواهد تا آن نعمت به خودش برسد و به وی بهره رساند. مرتبه سوم، آرزوی برابری. و آن، آرزوی برابری حسود است با فرد مورد حسادت در فقدان نعمت و محروم ماندن از آن، بدین معنا که حسود در آرزوی دست یافتن به نعمتی است که شخص مورد حسادت، از همانند آن بهره مند است و حسود، چون به آن دست نمی یابد، آرزو می کند تا نعمت شخص مذکور نیز زوال یابد و او نیز در محرومیت از نعمت با حسود برابر شود. (۱) مفهوم مقابل حسد، صفت «نُصْح (خیرخواهی)» است، بدین ترتیب که فرد خیرخواه، آرزو دارد که دیگران صاحب نعمت و امتیاز شوند و همیشه برای دیگران خیر و سلامت آرزومند است. این صفت، یکی از عالی ترین صفات انسانی است که در اسلام، بدان توصیه شده است. جهت تبیین بیشتر ماهیت حسد، به جاست تا برخی از مفاهیمی که گاه با حسد هم معنا تصوّر می شوند، توضیح داده شوند و فرق آنها با حسد، معلوم گردد.

حسادت و غبطه‌غبطه (منافسه)، آن است که شخص، بی آن که آرزوی زوال نعمت دیگران را داشته باشد، آن نعمت را برای خود بخواهد. این امر، نه تنها ناپسند نیست، بلکه پسندیده نیز هست. بدین ترتیب، غبطه از نظر «محرّک بیرونی» یعنی مشاهده آنچه مردم دارند، مانند حسد است و از نظر «نخواستن زوال نعمت دیگران»، با حسد فرق دارد. با توجه به کاربردهای متفاوت حسد می توان نتیجه گرفت که میان حسد و غبطه، دو رابطه برقرار است:

ص: ۱۳

الف . اختلاف؛ بدین معنا که حسد، جنبه منفی و غیر اخلاقی دارد و از جمله رذایل است و غبطه (منافسه)، جنبه منفی و غیر اخلاقی ندارد و از جمله رذایل به شمار نمی آید؛ بلکه امری است پسندیده که در امور واجب، واجب، در امور مستحب، مستحب، و در امور مباح، مباح است و این، از آن روست که غبطه، عامل محرک به شمار می آید و انسان را به کار و حرکت بر می انگیزد. ب . مترادف؛ بدین معنا که گاه، حسد، توسعاً در معنای غبطه به کار می رود، چنان که در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله، آشکارا « حسد » در معنای « غبطه » به کار رفته است: *لَا حَسَدَ إِلَّا فِي ذَلِكَ*. (۱) بر اساس این حدیث، حسد (به معنای غبطه)، بجز در دو مورد روا نیست: یکی حسد به کسی که خداوند به او مال داده و او را بر صیرف مال در راه حق توانایی بخشیده است، و دیگری حسد به کسی که خداوند به او علم بخشیده و او را در کار علمی و نیز در کار آموختن علم به مردم، توفیق داده است. حافظ شیرازی نیز حسد را در معنای غبطه، یا دست کم در معنایی که محتمل الوجهین می نماید، به کار برده است: حسد چه می بری ای سست نظم بر حافظقبول خاطر و لطف سخن، خداداد است. (۲) همچنین سعدی، آشکارا از حسد در معنای غبطه، سخن گفته است: هرگز حسد نبردم بر منصبی و مالیالاً بر آن که دارد با دلبری و صالی. (۳) متشاعران مراد حافظ می تواند این معنا باشد که سست نظمان و متشاعران،

۱- . کشف اصطلاحات الفنون، ج ۱، ص ۲۸۷؛ کیمیای سعادت، ج ۲، ص ۱۲۷ .

۲- . دیوان حافظ، غزل ۳۷.

۳- . کلیات سعدی، تصحیح خرّمشاهی، غزل ۵۹۵ .

حسادت و غیرت

نمی‌توانند به طبع هنر آفرین حافظ که نعمتی است خدادادی دست یابند و مراد سعدی، آن است که تنها بر حال و نعمت آنان که به وصال یار رسیده‌اند، غبطه خورده‌ام و غبطه می‌خورم.

حسادت و غیرت‌غیرت، در فرهنگ انسانی و دینی، کاربرد بسیار و قلمرو گسترده‌ای دارد. واژه شناسان در معنای این واژه نوشته‌اند: واکنش طبیعی [ای] است که آدمی نسبت به دخالت‌های نابه‌جا و ناروای دیگران، در آنچه دوست می‌دارد، از خود نشان می‌دهد. (۱) و یا: غیرت، از لوازم محبت است؛ چه هر که محبت است، به ناچار غیور بود. غیرتمند، کسی است که نگاهدار عصمت و آبرو و شرف و عزت است و از قبول اهانت بر عرض خود، ایا دارد. (۲) در نظام آفرینش، غیرت، جایگاه ویژه‌ای دارد. در بسیاری از حیوانات، این حس دفاعی به چشم می‌خورد. در تمامی انسان‌ها نیز این احساس وجود دارد که در برابر هجوم به آنچه دوست می‌دارند (مانند: مال، فرزند، ناموس، آبرو و دین)، آرام نمی‌نشینند و با یورشگران درگیر می‌شوند و به دفاع از آن بر می‌خیزند. وجود این حالت در آدمی، یک ارزش انسانی است که از اراده اخلاقی او سرچشمه می‌گیرد. به هر نسبت که آدمی در گرداب خواسته‌های شهوانی و حیوانی فرو برود و از عفاف، تقوا و طهارت دور شود، این حالت به همان مقدار رنگ می‌بازد و کار به جایی می‌رسد که این احساس در او می‌میرد و او بی تفاوت (بی غیرت) می‌گردد. درباره این که ریشه «غیرت» چیست و آیا می‌توان حسادت را ریشه «غیرت»

۱- مجمع البحرین، واژه «غیر».

۲- الکافی، ج ۳، ص ۱۰۴، ح ۲.

ص: ۱۵

شمرد، شماری بر این باورند که: غیرت، همان حسادت است که تغییر نام داده است و انسان چون حس حسادت دارد، حمله، اهانت و دشنام را به آنچه به آن عشق می ورزد و علاقه دارد، بر نمی تابد و در برابر یورشگران و ناسزاگویان، به سختی قد می افرازد و غیرت می ورزد؛ امّا شهید مطهری، در این باره می نویسد: حسادت و غیرت، دو صفت کاملاً متفاوت اند و هر کدام ریشه ای جداگانه دارد. ریشه « حسادت »، خودخواهی و از غرایز و احساسات شخصی می باشد؛ ولی « غیرت » یک حس اجتماعی و نوعی است و فایده و هدفش، متوجه دیگران است. غیرت، نوعی پاسبانی است که آفرینش در وجود بشر نهاده است. غیرت، یک شرافت انسانی و یک حساسیت انسانی است نسبت به پاکی و طهارت جامعه. انسان غیور، همان طور که راضی نمی شود دامن ناموس خودش آلوده گردد، راضی نمی شود دامن ناموس اجتماع هم آلوده شود؛ زیرا غیرت، غیر از حسادت است. حسادت، یک امر شخصی و فردی و ناشی از یک سلسله عقده های روحی است؛ اما غیرت، یک احساس و عاطفه نوع بشری است. این خود، دلیل است که غیرت، از خودپرستی ناشی نمی شود. (۱) غیرت، یک اراده و حالت روحی و اخلاقی است که در اجتماع نمود و بروز می یابد. با این شاخص، می توان جامعه های بشری را به جامعه های: باغیرت و بی غیرت تقسیم کرد. در جامعه ای که ایستادگی و دفاع در برابر ناهنجاری های اخلاقی و حرکت های پست و غیر انسانی، کم رنگ باشد و مردم، تماشاگر صحنه های فساد و فحشا و آلودگی های خانوادگی و جنسی و شهوانی باشند، حس غیرت، مرده است و از مردانگی و جوان مردی خبری نیست.

۱- الکافی، ج ۴، ص ۱۴۵، ح ۱.

ص: ۱۶

در برابر، آن کسانی که از این ناهنجاری‌ها رنج می‌برند و وجدانشان آنان را در برابر این صحنه‌ها آرام نمی‌گذارد و از خود واکنش نشان می‌دهند، انسان‌های غیرتمند و شرافتمند به شمار می‌روند. ملاً احمد نراقی، در نوشته اخلاقی خویش، به مقوله « غیرت » از زوایای گوناگون پرداخته است که در ادامه نوشتار به آن اشاره خواهیم کرد. وی درباره جایگاه غیرت و فرق آن با دیگر مقوله‌های اخلاقی مانند حسادت، می‌نویسد: حسد، عبارت است از تمنّای زوال نعمت از برادران مسلم خود از نعمت‌هایی که صلاح او باشد. و اگر تمنّای زوال نعمت از او نکند، بلکه مثل او را از برای خودش بخواهد، آن را غبطه (منافسه) خوانند. و اگر زوال چیزی را از کسی خواهد که صلاح او نباشد، آن را غیرت گویند. (۱) حسد، آرزویی منفی است که آدمی درباره دیگران دارد. تنگ نظری و خودخواهی، چنان بر جان انسان حسود، حاکمیت یافته که با تمام وجود، خواستار نابودی نعمت از دیگران است؛ امّا غیرت، یک خواست و آرزوی مثبت است. انسان باغیرت، هنگامی که گفتار و یا رفتاری را از برادر هم کیش خویش می‌بیند که وجود و نمود آن، ارزش و جایگاه او را پایین می‌آورد، تلاش می‌ورزد تا با هر وسیله‌ای، دیدگاه آن شخص را تغییر داده، اراده انسانی و اخلاقی‌اش را توانا و نیرومند سازد. بدین سان، روشن است که بین حسد و غیرت، تفاوت بسیار است. امام صادق علیه السلام ده چیز را به عنوان مکارم (بزرگواری‌های) اخلاق نام برده اند که از آن شمار، غیرت است. (۲)

۱- لغت نامه دهخدا .

۲- مجموعه آثار، ج ۱۹، ص ۴۱۷۴۱۴.

ص: ۱۷

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: **إِنَّ الْغَيْرَةَ مِنَ الْإِيمَانِ** . (۱) غیرت، جزئی از ایمان است. نیز امام علی علیه السلام می فرماید: **مَا زَنَى غَيُورٌ قَطُّ** . (۲) انسان غیرتمند، هرگز آلوده دامن نمی شود. در منظر دین، غیرت، ارزش و کاری پسندیده است که بالاترین و شریف ترین مرحله آن، از آن پروردگار عالم است و بندگان او نیز، هر یک به اندازه برخورداری از این ارزش اخلاقی و انسانی، به او نزدیک می شوند. از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود: **مَا أَحَدٌ أَغْيَرُ مِنَ اللَّهِ وَمَنْ غَيَّرْتَهُ أَنَّهُ حَرَمٌ الْفَوَاحِشَ وَحَيْدَ الْحُدُودِ** . (۳) هیچ کس از خدا باغیرت تر نیست. از این روی، خداوند تمام کارهای زشت را حرام کرده و برای آنها مرزهایی معین نموده است. از چشم انداز عالمان دین، حساسیت مثبت و احساس مسئولیت در برابر آنچه مورد علاقه و عشق آدمی است و یا ایده و مرامی که انسان آن را برگزیده و حق می شمرد، نه تنها ناپسند نیست، بلکه نوعی وظیفه به شمار می رود. نراقی می نویسد: دانستی که حمیت و غیرت، آن است که آدمی، نگاهبانی کند دین خود و اولاد و اموال خود را و از برای محافظت و نگاهبانی هر یک، طریقه ای است که صاحب غیرت و حمیت، از آن تجاوز نمی کند. بی غیرتی و آن، کوتاهی

۱- الکافی، ج ۴، ص ۱۱۳، ح ۳.

۲- الکافی، ج ۴، ص ۱۱۳، ح ۵.

۳- معراج السعاده، ص ۳۴۴.

ص: ۱۸

و اهمال کردن [است] در محافظت آنچه نگاهبانی آن لازم است، از دین و عرض و اولاد و اموال. (۱) به جاست اکنون به مطلب مهمی اشاره شود؛ چرا که بارها و بارها حکایت بدبینی و شکاک بودن زنان و مردان به همدیگر را خوانده و شنیده ایم و حتی در اطرافیان خود نیز شاهد چنین بدبینی‌هایی بوده ایم. شنیده ایم درباره مردانی که سراسیمه از محل کار خود به خانه آمده‌اند تا بتوانند زنان خود را کنترل کنند. از مردانی شنیده ایم که هنگام خارج شدن از خانه علامتی پشت در می‌گذارند تا به وسیله آن از رفت و آمدهای مشکوک در زمان نبودشان آگاه شوند؛ مردانی که کوچک‌ترین تغییر در رفتار، پوشاک، قیافه و حتی جابه‌جایی اثاث منزل، برایشان معنادار است. آنان همواره در پی کشف یک توطئه یا خیانت هستند و با هیچ منطقی نمی‌توان باورهای بیمارگونه‌شان را تغییر داد. چنین بیمارانی طعم امنیت و اطمینان را تجربه نمی‌کنند و همواره با اضطراب، ناکامی و نارضایتی از تمام وضعیت‌های زندگی‌شان به سر می‌برند. اینان با ازدواج، مشکلشان حادث‌تر و آزار دهنده‌تر می‌گردد؛ چرا که به خودآزاری و همسرآزاری می‌پردازند، البته با این تعبیر که تعصب و غیرت، باعث چنین رفتارهایی می‌شود. وقتی مردی معمولی در حضور جمعی ادعا می‌کند که رئیس جمهور است، همه به‌راستی می‌فهمند که وی بیمار و دارای هذیان‌های بیمارگونه است؛ اما در مواقعی، این هذیان‌ها و تفکرات غیرعادی، همرنگ تعصبات پذیرفته شده در فرهنگمان است و به ندرت، کسی قادر است هذیان‌ها را از واقعیت تفکیک کند. این افراد می‌توانند سال‌ها این بیماری خود را پشت غیرت بیش از حد، پنهان کنند و خانواده‌های خود را مورد شکنجه و آزار قرار دهند. این بیماران، آثار ناشی از بیماری را در قالب الگوهای جامعه پسند نشان می‌دهند؛ یعنی بدبینی بیش از حد خود را با غیرت، عشق و نگرانی

۱- قَالَ الْأَمَامُ الصَّيِّدِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى خَصَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ فَمَا تَمْتَحِنُوا أَنْفُسَكُمْ، فَإِنْ كَانَتْ فِيكُمْ، فَاحْمِدُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَارْغَبُوا إِلَيْهِ فِي الزِّيَادَةِ مِنْهَا»، فَذَكَرَهَا عَشْرَةَ: الْيَقِينُ، وَالْقَنَاعَةُ، وَالصَّبْرُ، وَالشُّكْرُ، وَالرِّضَا، وَحُسْنَ الْخُلُقِ، وَالسَّخَاءُ، وَالْغَيْرَةُ، وَالشَّجَاعَةُ وَالْمُرُوَّةُ؛ إمام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند متعال، [بهره‌مندی از] مکارم اخلاق را ویژگی رسول خدا صلی الله علیه و آله قرار داد. خود را [بدانها] بیازمایید. اگر در شما بود، خداوند را سپاس گویند و مشتاق افزایش آن شوید» و ده صفت را برشمرد: یقین، قناعت، بردباری، سپاس‌گزاری، رضامندی، خوش‌اخلاقی، بخشندگی، غیرت، شجاعت و مروّت (معانی الأخبار، ص ۱۹۱).

ص: ۱۹

در مورد خانواده توجیه می‌کنند و گاهی به خاطر همین کنترل، مورد تشویق و تأیید نیز قرار می‌گیرند. برخی، این بیماری را که در متون روان‌شناسی با اصطلاح اروتیک جِلسی (۱) بیان می‌شود و برای آن، معادل‌های فارسی متعددی از جمله: حسادت جنسی و حسادت عاشقانه یا رمانتیک گفته شده است دیده یا شنیده‌اند و خیال کرده‌اند که این همان غیرت است و در نتیجه غیرت و حسادت را از یک مقوله دانسته‌اند و هر دو را امری مذموم و بیمارگونه پنداشته‌اند، در حالی که حسادت جنسی یا عاشقانه، نوعی از آثار پارانوئیدی است که مشخصه اصلی آن، باور به خیانت شریک زندگی است و ممکن است با باورهای غیر عادی دیگری نیز همراه باشد، ضمن آن که خُلق شخص، به صورت درماندگی، نگرانی، تحریک‌پذیری و خشم است. این‌گونه مردان، با جستجوی دفتر خاطرات، نامه‌ها، شماره تلفن‌ها و بررسی لباس‌های همسرانشان سعی می‌کنند نشانه‌هایی برای خیانت آنان پیدا کنند. آنان همسران خود را تعقیب نموده، بی‌مورد سؤال پیچ می‌کنند و آنها را در دوره‌های خشم، مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند. در این باره حتی قتل نیز گزارش شده است. این بیماران، شخصیتی مختل دارند، در خود احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌کنند، احساس ارزشمندی نمی‌کنند و خود را لایق محبت دیگران نمی‌دانند، در دوست داشتن، سلطه‌جو و بیمارگونه رفتار می‌کنند و اصولاً دارای عواطف سطحی و بی‌ثبات هستند. به هر حال، آگاهی از عوامل وجود چنین بیماری‌ای، می‌تواند کمک بزرگی به این افراد و نیز کمک به خانواده آنان باشد. بنا بر این، حسادت جنسی، مفهومی غیر از مفهوم غیرت و حتی حسادت مصطلح دارد (۲) که پیش‌تر درباره آنها بحث شد و شاید همین تشابه اسمی و ترجمه واژه «jealousy» به حسادت و غیرت، باعث چنین خلطی شده باشد.

۱- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۴۴؛ سفینه البحار، ج ۶، ص ۷۱۱.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۳۰۵.

ص: ۲۰

..

فصل دوم : پیامدهای حسادت

پیامدهای جسمانی

اشاره

فصل دوم : پیامدهای حسادت در حالی که احادیث اسلامی ، حسادت را رأس همه عیب ها (۱) و رذیلت ها ، (۲) و بدترین بیماری ها (۳) معرفی کرده اند ، می بینیم که در بین هیچ یک از رذایل ، صفتی به اندازه حسد ، دارای پیامدهای منفی متنوع فردی ، اجتماعی و معنوی نیست. مضراتی که برای حسادت در احادیث اسلامی برشمرده شده است ، به حدی هولناک اند که عمق خطرناکی این بیماری را نشان می دهند ، ضمن این که یکی از راه های خلاصی از حسد ، یادآوری مضرات و عوارض منفی آن است . در این فصل ، به طور مشروح ، به نتایج جسمانی، معنوی، اجتماعی و روانی حسد می پردازیم .

پیامدهای جسمانییر اساس تحقیقی که سال ۱۹۹۵ م ، در دانشگاه یورکِ کانادا درباره حسادت و رابطه آن با ناسازگاری و آسیب شناسی روانی به عمل آمد ، ناسازگاری های مرتبط با حسادت،

۱- امام علی علیه السلام می فرماید: « اَلْحَسَدُ رَأْسُ الْعُيُوبِ ؛ حسد ، در رأس همه عیب هاست ». (غرر الحکم، ح ۵۵۸) .

۲- امام علی علیه السلام می فرماید: « اَلْحَسَدُ أُمُّ الرَّذَائِلِ ؛ حسد ، ریشه همه رذیلت هاست » (همان ، ح ۱۶۵۰) .

۳- امام علی علیه السلام می فرماید: « لا داءَ كَالْحَسَدِ ؛ هیچ بیماری ای ، مثل حسد نیست » (همان ، ح ۱۰۴۷۸) ، « رَأْسُ الرَّذَائِلِ الْحَسَدُ ؛ در رأس رذیلت ها، حسد است » (همان ، ح ۵۲۴۲) ، « اَلْحَسَدُ شَرُّ الْأَمْرَاضِ ؛ حسد ، بدترین بیماری هاست » (همان ، ح ۳۳۲) .

۱. اندوه سخت همراه با فرسایش

شامل: اضطراب، افسردگی، اختلال‌های شخصیتی و رفتارهای تبه‌کارانه (مثل: آتش زنی، تخریب، حمله و حتی قتل) می‌شود و احساسات منفی (از قبیل: احساس بدخواهی، احساس کهنتری، احساس گناه و احساس رنجش) را به همراه دارد. (۱) در احادیث اسلامی، پیامدهای حسادت به شرح زیر، بیان شده اند:

۱. اندوه سخت همراه با فرسایش امام علی علیه السلام می‌فرماید: طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحَسَدِ؛ فَإِنَّهُ مُكْمِدٌ مُضْنِي. (۲) قلب هایتان را از حسد پاک کنید؛ زیرا حسد، شما را به غم جانکاه و ناتوانی مبتلا می‌سازد. همچنین در حدیثی دیگر می‌فرماید: سَبَبُ الْكَمَدِ الْحَسَدُ. (۳) علت غم جانکاه، حسد است. نیز می‌فرماید: الْحَسَدُ يُشْتِيءُ الْكَمَدَ. (۴) حسد، به وجود آورنده غم جانکاه است. و نیز می‌فرماید: وَمَنْ كَثُرَ حَسَدُهُ، طَالَ كَمَدُهُ. (۵) کسی که حسدش زیاد شد، غم جانکاهش نیز طولانی می‌شود.

-
- ۱- رجال النجاشی، ص ۴۷، الرقم ۹۷؛ رجال الطوسی، ص ۱۳۱، الرقم ۱۹، وص ۱۸۰، الرقم ۱۱، وص ۱۸۱، الرقم ۳۹.
 - ۲- غرر الحکم، ح ۶۰۱۶.
 - ۳- همان، ح ۵۵۲۱.
 - ۴- همان، ح ۱۰۳۸.
 - ۵- همان، ح ۸۴۲۷.

چنان که در این احادیث مشاهده می شود، از الفاظی همچون « کمد » و « مُضنی » استفاده شده است. کمد، به معنای اندوه و غمی است که همراه با فرسایش باشد، و مضنی، به معنای ناتوان کننده است. گرچه غمگینی، معادل افسردگی نیست، اما بی تردید، افسردگی شامل حالت غم آلودگی ای است که بر زندگی روزمره، فعالیت، ارزشیابی خویشتن، قضاوت و کنش های ابتدایی (مانند: خواب و اشتها) اثر می گذارد. غمگینی، هنگامی بیماری محسوب می شود که از لحاظ شدت و طول مدت، با در نظر گرفتن اهمیت رویداد، جنبه افراطی پیدا کند. بنا بر این، غمگینی افراطی، در چارچوب افسردگی قرار می گیرد و پیدایش عوامل، آمادگی و آسیب پذیری فردی را موجب می شود. با توجه به احادیثی که در باب غمگینی حسود و شدت آن به ما رسیده (۱) تا جایی که امام علی علیه السلام می فرماید: « أَلْحَسَدُ يُذِيبُ الْجَسَدَ؛ (۲) حسد، بدن را ذوب می کند » جای تردید باقی نمی ماند که غم و اندوه حسود، حالتی افراط گونه و مرضی دارد. بنا بر این می توان گفت که حسود، فردی افسرده است. مؤلفه های بدنی افسردگی، عبارت اند از: سردرد، خستگی پذیری، بی اشتها، بی خوابی، یبوست، کاهش فشار خون و...؛ و مؤلفه های روانی، عبارت اند از: احساس به پایان رسیدن نیرو، کهنتری، ناتوانی، غمگینی و... .

-
- ۱- رسول خدا می فرماید: « أَقَلُّ النَّاسِ لَذَّةَ الْحَسُودِ ؛ کم لذت ترین مردم ، حسود است » (معانی الأخبار، ص ۱۹۵، ح ۱؛ کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۲۸۲، ح ۱۶) . امام علی علیه السلام می فرماید: « لَا يُوجَدُ الْحَسُودُ مَسْرُورًا ؛ حسود [هیچ گاه] خرسند یافت نمی شود » (غرر الحکم، ح ۱۰۵۶۲) و « أَلْحَسِیوُدُ مَعْمُومٌ ؛ حسود ، غمگین است » (همان ، ح ۹۷) و « مَا أَقَلُّ النَّاسِ رَاحَةَ الْحَسِیوُدِ ؛ کم آسایش ترین مردم ، حسود است » (همان ، ح ۹۴۷۹) و « لا- رَاحَةَ لِحَسِیوُدٍ ؛ برای حسود ، آسایشی نیست » (همان ، ح ۱۰۴۳۵) . امام صادق علیه السلام می فرماید: « لَا لِحَسُودٍ لَذَّةٌ ؛ برای حسود ، لذتی نیست » (الخصال، ج ۱، ص ۲۷۱، ح ۱۰) و « أَقَلُّ النَّاسِ رَاحَةَ الْحَسُودِ ؛ کم آسایش ترین مردم ، حسود است » (روضه الواعظین ، ص ۴۲۴).
 - ۲- غرر الحکم، ح ۹۸۱.

ص: ۲۴

۲. رنج و عذاب

در قلمرو شناختی نیز افسردگی به صورت پراکندگی فکر، عدم دقت و مشکل بودن کوشش فکری، و در قلمرو عاطفی به شکل حالتی مالیخولیایی که با هشیاری فرد نسبت به توانمندی واکنش همراه است، متجلی می شود. (۱) در حدیثی، امام علی علیه السلام علت این را که چرا حسود آن قدر غمگین است که اندوهش تا حد افراط و بیمارگونه تجلی می یابد، چنین بیان می فرماید: *إِنَّمَا يَحْزَنُ الْحَسَدُ أَبَدًا؛ لَأَنَّهُمْ لَا يَحْزَنُونَ لِمَا يَنْزِلُ بِهِمْ مِنَ الشَّرِّ فَقَطُّ، بَلْ وَ لِمَا يَنَالُ النَّاسُ مِنَ الْخَيْرِ.* (۲) حسودان، پیوسته غمگین اند؛ زیرا آنها صرفاً به خاطر مصائبی که برایشان اتفاق می افتد، غمگین نمی شوند، بلکه به خاطر رسیدن خیر به مردم نیز دچار اندوه می شوند. دلیل این امر، بی ایمانی آنان است.

۲. رنج و عذاب حسود در زندگی خود، روز خوش ندارد و مدام در رنج و عذاب است. امام علی علیه السلام می فرماید: *لَا عَيْشَ لِحَسُودٍ.* (۳) هیچ خوشی ای برای حسود نیست. نیز می فرماید: *أَشْوَدُ النَّاسِ عَيْشًا الْحَسُودُ.* (۴) حسود، روزگارش از همه مردم بدتر است. و نیز می فرماید:

۱- روان شناسی مرضی تحوّل از کودکی تا بزرگ سالی، ج ۱، ص ۲۷۱.

۲- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۳۲، ح ۸۰۶.

۳- خلاصه الأقوال، ص ۳۹، الرقم ۳؛ الرجال لابن داود، ص ۷۳، الرقم ۴۱۹.

۴- تحف العقول، ص ۱۵۳.

۳. بیماری های جسمانی و کوتاهی عمر

الْحَسَدُ يُنْكَدُ الْعَيْشَ. (۱) حسد، زندگی را به کام حسود، تلخ می کند. برای توضیح بیشتر در این رابطه به فصل سوم ذیل « جنبه عاطفی حسادت » رجوع کنید.

۳. بیماری های جسمانی و کوتاهی عمر یکی از پیامدهای ناگوار حسادت، بلکه کلیه گناهان، ابتلا به انواع بیماری های جسمی است. گناهان جدید، موجب بیماری های جدید می شوند. قاعده کلی در این عالم، این است که هر کس مرتکب گناهی شود و بر آن اصرار ورزد، جسمش نیز بیمار می شود. امام علی علیه السلام می فرماید: **أَلَا وَإِنَّ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ.** (۲) آگاه باشید! عامل تن درستی، تقوای درون است. مگر می شود کسی بر خلاف دستورالعمل، وسیله ای را به کار بیندازد، ولی آن وسیله به خوبی و با کیفیت عالی کار کند؟! آیا انسان، که خالقش دستورالعمل زندگی را برایش معین نموده است، می تواند با سرپیچی از آن، با سلامت کامل، زندگانی نماید؟! تجربه نیز این گفتار را تأیید می کند که بین تن و روان آدمی، رابطه بسیار محکمی وجود دارد. چنان که با بیمار شدن تن آدمی، روح و روان وی نیز بی حال و کسل می شود و نشاط خود را از دست می دهد، اگر روح و جان انسان، دچار اختلال و بیماری گردد، جسم وی نیز متأثر از آن شده، دچار بیماری می گردد، هر چند که بیماری روانی در مقایسه با بیماری جسمانی، بدتر و شدیدتر است. امام علی علیه السلام می فرماید:

۱- غرر الحکم، ح ۲۹۳۱.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۳۸۸.

ص: ۲۶

وَأَشَدُّ مَرَضَ مَرَضِ الْيَدَنِ، مَرَضُ الْقَلْبِ. (۱) بدتر (شدیدتر) از بیماری جسم، بیماری روح است. عاشقی پیداست از زاری دل نیستیماری چو بیماری دل. (۲) حسد که یک بیماری روحی است، مثل خوره جسم و جان انسان حسود را می خورد و آن را مثل شمع آب می کند. (۳) در نتیجه بدن فرد حسود، ضعیف و ناتوان (۴) و مستعد هر گونه بیماری جسمی می شود (۵) و در نهایت منجر به مرگ وی می گردد، چنان که زنگ زدگی، آهن را ذره ذره پوسیده و نابود می سازد. (۶) مرگ را بی خبران، دور ز خود می دانند چار دیوار حسد در نظر من لحد است. (۷) امام علی علیه السلام می فرماید: أَلْعَجَبُ مِنْ غَفْلَةِ الْحَسَّادِ عَنِ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ. (۸) عجب است از غفلت حسودان در مورد سلامت جسمانی خود! نیز در حدیثی، سلامت بدن را نشانه ای از کمی حسد بر شمرده است. (۹) بنا بر این،

۱- همان جا .

۲- دیوان عثمان سامانی، ص ۱۰۳ .

۳- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسَدُ يُذِيبُ الْجَسَدَ؛ حسد، جسم را ذوب می کند» (غرر الحکم، ح ۹۸۱).

۴- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسَدُ يُضْنِي الْجَسَدَ؛ حسد، بدن را خسته و فرسوده می کند» (همان، ح ۹۴۳).

۵- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَةً وَ غَيْظًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَيَمْرِضُ جِسْمَكَ؛ حسادت جز زیان و خشمی که موجب سستی قلبت و بیماری بدنت می شود، ثمری ندارد» (کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۷).

۶- امام علی علیه السلام می فرماید: «كَمَا أَنَّ الصَّدَأَ تَأْكُلُ الْحَدِيدَ حَتَّى يُفْنِيَهُ، كَذَلِكَ الْحَسَدُ يُكْمِدُ الْجَسَدَ حَتَّى يُفْنِيَهُ؛ همان گونه که زنگار، آهن را می خورد تا آن که نابود شود، حسد نیز چنین است؛ بدن را ناتوان می سازد تا آن که نابودش کند» (غرر الحکم، ح ۷۲۱۶).

۷- دیوان صائب تبریزی، ش ۶۴۴ .

۸- نهج البلاغه، حکمت ۲۲۵؛ غرر الحکم، ح ۱۸۰۳ .

۹- امام علی علیه السلام می فرماید: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلْبِ الْحَسَدِ؛ سلامت بدن، از کمی حسد است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶).

۴. زیان رساندن به خود پیش از زیان رساندن به دیگران

پیامدهای معنوی

اشاره

حسود همیشه مریض است (۱) و این مرض جسمانی او، چون ریشه در حسد او دارد، تا حسدش درمان نشود، شفا نمی یابد. (۲) بنا بر این، حسادت مثل یک زندانی می ماند که روح انسان را در سلول تنگ و تاریک و پر از وحشت خود حبس نموده است (۳) و روح انسان حسود، تا وقتی از این زندان آزاد نگردد، طعم لذت و سلامت را نمی چشد (۴) و در صورت حبس ابدی در این زندان ترسناک، در همان جا خواهد مُرد. (۵)

۴. زیان رساندن به خود پیش از زیان رساندن به دیگرانیکی از چیزهایی که می تواند حسود را به درمان خود تحریض نماید، توجه به این نکته است که حسد، پیش از این که به شخص مورد حسادت، ضرر و آسیبی برساند، به حسود آسیب می رساند. امام علی علیه السلام می فرماید: لَلَّهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا أَعْدَلُهُ! بَدَأُ بِصَاحِبِهِ، فَقَتَلَهُ. (۶) آفرین بر حسد که چه قدر عادل است: ابتدا به صاحبش می پردازد و او را می کشد!

پیامدهای معنوی حسادت، از اموری است که با آموزه های هیچ دینی بویژه دین اسلام، تناسب ندارد. برخی از پیامدهای منفی حسادت از نظر معنوی و دینی، عبارت اند از:

- ۱- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسُودُ أَبَدًا عَلِيلٌ؛ حسود، همیشه بیمار است» (غرر الحکم، ح ۷۸۲ و ۱۷۶۴).
- ۲- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسُودُ لَا- شِفَاءَ لَهُ؛ برای حسود، شفایی نیست» (همان، ح ۱۰۰۵)، «الْحَسُودُ لَا- يَبْرَأُ؛ حسود، بهبود نمی یابد» (همان، ح ۸۸۴) و «الْحَسَدُ مَرَضٌ لَا يُوسَى؛ حسد، مرضی است که بهبود نمی یابد» (همان، ح ۱۳۷۸).
- ۳- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسَدُ حَبْسُ الرُّوحِ؛ حسادت، زندان روح است» (همان، ح ۳۷۲).
- ۴- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَسُودُ دَائِمُ السُّقْمِ وَإِنْ كَانَ صَحِيحَ الْجِسْمِ؛ حسود همیشه بیمار است، هر چند بدنش سالم باشد» (همان، ح ۱۹۶۳).
- ۵- امام علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ لَمْ يَقْهَرْ حَسَدَهُ كَانَ جَسَدُهُ قَبْرًا لِنَفْسِهِ؛ کسی که بر حسدش چیره نگردد، بدنش محل دفنش خواهد شد» (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۵۸، ح ۲۵).
- ۶- إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۲۹؛ بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۴۱؛ شرح نهج البلاغه، ج ۱، ص ۳۱۶.

۱. شقاوت در دنیا و آخرت

۲. از بین رفتن ایمان

۱. شقاوت در دنیا و آخرت حسود نه تنها به درجات رفیع معنوی نائل نمی شود (۱) و هیچ شرفی را به دست نمی آورد، (۲) (سیه روزی و تیره بختی) بلکه شقاوت دنیا و آخرت را برای خود می خرد (۳) و حسود، اگر تنها همین ثمره را بفهمد، باید در علاج خود بکوشد.

۲. از بین رفتن ایمان امام علی علیه السلام می فرماید: وَلَا تُحَاسِبُوا؛ فَإِنَّ الْحَسِيْدَ يَأْكُلُ الْإِيْمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ. (۴) هرگز حسادت نوزید؛ زیرا حسد، ایمان را می خورد، چنان که آتش، هیزم را نابود می کند. تنافی بین ایمان و حسد، به حدی است که حسد را به آتشی تشبیه کرده اند که ایمان را از بین می برد، چنان که در حدیثی دیگر، حسد به گیاهی تلخ تشبیه شده که غسل ایمان را فاسد می سازد. (۵) همچنین نقل شده است که در یک فرد، ایمان و حسد با هم جمع نمی شوند (۶) و مؤمن هیچ گاه حسود نیست. (۷) و نیز نقل شده است که حسد باعث می شود

۱- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: « لَا يَحُلُّ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى اللَّعَانُ... وَلَا حَسُوْدٌ؛ ملعون .. و حسود، به درجه های بالا صعود نمی کنند » (الدرّ المنثور، ج ۸، ص ۶۹۱).

۲- امام زین العابدین علیه السلام می فرماید: « الْحَسُوْدُ لَا يَنْالُ شَرَفًا؛ حسود به هیچ شرافتی دست نمی یابد » (نزهه الناظر و تنبيه الخاطر، ص ۹۲، ح ۱۶).

۳- امام علی علیه السلام می فرماید: « ثَمَرَةُ الْحَسَدِ شِقَاءُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ نتیجه حسد، شقاوت دنیا و آخرت است » (غرر الحکم، ح ۴۶۳۲).

۴- نهج البلاغه، خطبه ۸۶؛ إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۳۰.

۵- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: « الْحَسِيْدُ يُفْسِدُ الْإِيْمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الصَّبْرُ الْعَسَلَ؛ حسد، ایمان را فاسد می کند، چنان که [گیاه تلخ] صبر، عسل را فاسد می کند » (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۵۸۹، ح ۳۸۱۷).

۶- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: « لَا يَجْتَمِعُ فِي جَوْفِ عَبْدٍ الْإِيْمَانُ وَالْحَسَدُ؛ ایمان و حسد با هم در کسی جمع نمی شوند » (الترغيب و الترهيب، ج ۳، ص ۵۴۶، ح ۲).

۷- امام علی علیه السلام می فرماید: « لَا يَكُوْنُ الْمُؤْمِنُ حَسُوْدًا؛ مؤمن، حسود نیست » (غرر الحکم، ح ۱۰۵۶۵) و « الْإِيْمَانُ بَرِيءٌ مِنَ الْحَسَدِ؛ ایمان، از حسادت بیزار است » (غرر الحکم، ح ۶۰۸).

۳. آفت زدگی دین و آلودگی به کفر

۴. تباهی حسنات

که ایمان در قلب حسود همانند حل شدن نمک در آب، ذوب شود و از بین برود. (۱)

۳. آفت زدگی دین و آلودگی به کفر امام علی علیه السلام می فرماید: الْحَسِيدُ آفَةُ الدِّينِ . (۲) حسد، آفت دین است. به همین مضمون ، حدیثی از امام صادق علیه السلام نقل شده است. (۳) در روایت محمد بن مسلم از امام باقر علیه السلام نیز چنین آمده است که حسد، از اصول کفر است؛ (۴) زیرا حسود، چه بداند و چه نداند، با خواست خداوند، مبارزه می کند.

۴. تباهی حسنات همان تشبیهی که درباره ایمان و حسد آمده بود، در مورد حسنات و حسد نیز آمده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ؛ فَإِنَّهُ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ. (۵) از حسد پرهیزید ؛ چرا که حسنات را از بین می برد ، چنان که آتش ، هیزم را نابود می کند . در حدیثی دیگر، حسد به گرگی تشبیه شده است که گوسفندان (حسنات) را می دَرَد و از بین می برد. (۶)

۱- امام صادق علیه السلام می فرماید: « مَنْ حَسَدَ مُؤْمِنًا أَنْمَاتِ الْإِيمَانِ فِي قَلْبِهِ كَمَا يَنْمَاتُ الْمِلْحُ فِي الْمَاءِ ؛ كَسَى كَهْ بِه مُؤْمِنِي حَسَادَتِ بَوْرَزِد ، إِيْمَانِ دَرِ قَلْبِ أَوْ مَحْوِ مِي شُود ، چنان که نمک در آب حل می شود » (تحف العقول، ص ۲۲۳).

۲- الکافی، ج ۸، ص ۱۹، ح ۴؛ تحف العقول، ص ۹۳.

۳- امام صادق علیه السلام می فرماید: « آفَةُ الدِّينِ الْحَسَدُ وَالْعُجْبُ وَالْفَخْرُ ؛ آفَتِ دِينِ ، حَسَدٌ وَخُودِشِيْفَتِگِي وَفَخْرُفَرُوشِي اسْتِ » (الکافی، ج ۲، ص ۳۰۷، ح ۵).

۴- امام صادق علیه السلام می فرماید: « أُصُولُ الْكُفْرِ ثَلَاثَةٌ: الْحِرْصُ وَالْاِسْتِكْبَارُ وَالْحَسَدُ ؛ رِيْشِه هَايِ كُفْرٍ ، سِه چِيْزِ اسْتِ : حِرْصٌ ، بَرْتَرِي جَوِيِي وَحَسَادَتِ » (منهاج البراعه، ج ۶، ص ۱۵۲).

۵- جامع الأخبار ، ص ۱۵۶ .

۶- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: « مَا ذُئِبَانَ جَائِعَانِ أُرْسَلَا فِي زَرْيَبِهِ غَنَمٍ بِأَفْسَدَ لَهَا مِنَ الْحِرْصِ عَلَى الْمَالِ وَالْحَسَدِ فِي دِينِ الْمُشْلِمِ وَإِنَّ الْحَسِيدَ لَيَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ ؛ هِيْچِ دُو گرگِ گرسنه ای که به گله گوسفندان می زند ؛ نابود کننده تر از حرص در مال و حسد به دین نیست. و به درستی که حسد ، حسنات را نابود می کند ، چنان که آتش ، هیزم را نابود می کند » (الترغيب و الترهيب، ج ۳، ص ۵۴۸، ح ۶).

ص: ۳۰

۵. فرو رفتن در گناهان

۶. گم راهی

همچنین امام هادی علیه السلام می فرماید: **الْحَسَدُ مَاحِقُ الْحَسَنَاتِ** . (۱) حسد، محو کننده حسنات است.

۵. فرو رفتن در گناهاناز آن جا که حسادت یک امر قلبی است، چنانچه حسود بخواهد حسادت خود را ابراز کند، باید آن را به صورت های گوناگون (مثل : غیبت، تهمت، افتراء، دروغ، فحش، ضرب و شتم و...) بروز دهد. از این رو، امام علی علیه السلام می فرماید که حسد، یکی از علّت های وارد شدن در گناهان است. (۲) نیز در جای دیگر می فرماید که حسود دائماً در حال افزودن گناهان خویش است. (۳)

۶. گم راهیابلیس برای شکار صید خود دامی دارد و در کلام امیر مؤمنان علیه السلام آن دام ، حسد معزّفی شده است. (۴) شاید علّت آن، این باشد که خود ابلیس، نخستین نفری بود که حسادت ورزید و گم راه شد. و پس از او قاییل بود که به برادرش هابیل حسد ورزید و او را کشت و جزو زیانکاران گردید. (۵)

۱- الدرّه الباهره، ص ۴۲ .

۲- الرجال لابن داود ، ص ۷۴ ، الرقم ۴۲۶ .

۳- امام علی علیه السلام می فرماید: « **الْحِرْصُ وَالْكِبْرُ وَالْحَسَدُ دَوَاعٍ إِلَى التَّقَحُّمِ فِي الدُّنُوبِ** ؛ حرص و تکبر و حسد ، انگیزه های فرو رفتن در گناهان اند » (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱).

۴- امام علی علیه السلام می فرماید: « **الْحَسَدُ مَقْنَصُهُ إِبْلِيسُ الْكُبْرَى** ؛ حسادت ، دام بزرگ شیطان است » (همان ، ح ۱۱۳۳).

۵- امام علی علیه السلام می فرماید: « **أَوَّلُ مَنْ حَسَدَ آدَمَ... فَحَسَدَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ، ثُمَّ حَسَدَ قَابِيلُ هَابِيلَ فَقَتَلَهُ فَكَانَ مِنَ الْخَاسِرِينَ** ؛ نخستین کسی که مورد حسادت واقع شد ، آدم بود... شیطان بر او حسادت ورزید و از گمراهان شد . سپس قاییل بر هابیل حسادت ورزید و او را کشت و از زیانکاران شد » (الاحتجاج، ج ۱، ص ۲۳۴) .

ص: ۳۱

پیامدهای اجتماعی

۱. عدم پیشرفت

۲. انحطاط و تنزل جامعه

۳. ناامنی

پیامدهای اجتماعی در طول تاریخ، تنها علت و یا حداقل یکی از علل مهم بسیاری از جنگ‌ها و خونریزی‌ها در میان ملت‌های مختلف، حسادت بوده است. در این جا به برخی از پیامدهای منفی اجتماعی حسادت می‌پردازیم:

۱. عدم پیشرفت در هر جامعه اگر قدرت در دست شایستگان باشد، آن جامعه رو به تکامل می‌رود؛ ولی اگر حسادت در آن جامعه راه یابد، حسودان نخواهند گذاشت افراد شایسته، مطرح شده، پیشرفت کنند. در نتیجه جامعه در دست یک گروه حسود بی‌لیاقت قرار خواهد گرفت. از سوی دیگر، همین افراد حسود، در مقام حکومتی، میان خود به حسادت مشغول شده، از خدمت به جامعه باز می‌مانند؛ چرا که همواره در پی مچگیری و رسوا نمودن همدیگرند تا یکدیگر را تضعیف کنند.

۲. انحطاط و تنزل جامعه هنگامی که باران حسادت در جامعه ای بیارد، گیاه تفراسد در آن خواهد روید. (۱) این، سخن امیر مؤمنان علیه السلام است. گیاه تفراسد، همان پلیدی، بخل، جنایت و دیگر بزهکاری‌های اجتماعی است که جامعه را به سراشیب نیستی، سوق می‌دهد.

۳. ناامنی حسودان به علت اعمال منافقانه و سوءظنشان به دیگران، باعث می‌شوند که امنیت جامعه به خطر بیفتد؛ چرا که در چنین جامعه ای، افراد به یکدیگر اعتماد نخواهند کرد و خیانت و جنایت در جامعه رواج خواهد یافت، مردم به یکدیگر دشمنی و کینه

۱- رجال الطوسی، ص ۳۷۴، الرقم ۷.

ورزیده، در پی فرصتی برای ریختن زهر خود خواهند بود. از این رو، هیچ کس در این جامعه احساس امنیت نخواهد کرد. (۱)

۱- قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لِعَبِيدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ: «إِذَا فُتِحَتْ عَلَيْكُمْ خَزَائِنُ فَارِسٍ وَالرُّومِ، أَيُّ قَوْمٍ أَنْتُمْ؟». قَالَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ: نَقُولُ كَمَا أَمَرَنَا اللَّهُ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: «أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ، تَتَنَافَسُونَ ثُمَّ تَتَحَاسِدُونَ ثُمَّ تَتَدَابِرُونَ ثُمَّ تَتَبَاغِضُونَ أَوْ نَحْوَ ذَلِكَ، ثُمَّ تَنْطَلِقُونَ فِي مَسَاكِينِ الْمُهَاجِرِينَ فَتَجْعَلُونَ بَعْضُهُمْ عَلَى رِقَابِ بَعْضٍ»؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله به عبدالرحمان بن عوف فرمود: «هنگامی که گنجینه های فارس و روم به روی شما گشوده شد، چگونه مردمی خواهید بود؟». عبدالرحمان بن عوف گفت: همان را که خداوند خواسته است، خواهیم گفت [و انجام خواهیم داد]. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «و یا غیر از این! رقابت می کنید، سپس حسادت می ورزید، سپس به یکدیگر پشت می کنید، سپس از یکدیگر نفرت و یا همانند آن پیدا می کنید، سپس به سوی خانه های مهاجرین روان می شوید و برخی را حاکم برخی دیگر قرار می دهید» (سنن ابن ماجه، ج ۲، ص ۱۳۲۴، ح ۳۹۹۶).

فصل سوم : نشانه شناسی حسادت

اشاره

فصل سوم : نشانه شناسی حسادتیکی از مباحثی که در موضوع بیماری های روانی حائز اهمیت است، بحث نشانه شناسی است. نکته ای که تذکر آن لازم است، این که: برخی از نشانه هایی که در این فصل بدانها اشاره می شود، به تنهایی نشانه قطعی حسود نیستند و کسانی که حسود نیستند نیز ممکن است دارای چنین نشانه هایی باشند، ضمن این که ممکن است کسانی که برخی از این نشانه ها را دارند، علاوه بر حسادت، به بیماری های دیگر هم مبتلا باشند. با توجه به برخی از احادیثی که در باب حسادت آمده است (از جمله: « مؤمن، غبطه می خورد و منافق، حسد می ورزد » (۱) و « اهل نفاق، به گشایش دیگران، حسادت می ورزند » (۲)) و با توجه به این که یکی از علائم نفاق، « حسد » گفته شده است، (۳) نشانه هایی که برای شخص حسود در احادیث ذکر شده اند، به گونه ای آلوده به نفاق اند، چنان که امام علی علیه السلام می فرماید:

۱- رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «... حَسَدُهُ الرَّخَاءِ» « الْمُؤْمِنُ يَغْبِطُ وَالْمُنَافِقُ يَحْسُدُ » (کشف الريبه، ص ۵۷) .

۲- رجال الطوسی ، ص ۱۸۰ ، الرقم ۲۰ ، وص ۱۸۰ ، الرقم ۲۱ ، وص ۱۹۵ ، الرقم ۲۹۵ .

۳- الرجال لابن داود ، ص ۷۴ ، الرقم ۴۳۲ و ۴۳۳ .

جنبه های سه گانه حسادت

اشاره

الْحَاسِدُ يُظْهِرُ وُدَّهُ فِي أَقْوَالِهِ وَيَخْفِي بُغْضَهُ فِي أَعْمَالِهِ ، فَلَهُ اسْمُ الصَّادِقِ وَصِفَةُ الْعَدُوِّ . (۱) حسود، دوستی خود را در گفتارش اظهار می کند و بغض دشمنی خود را در کارهایش مخفی می نماید. پس، اسم دوست را دارد و صفت دشمن را. بر همین اساس به سختی می توان به وجود این نشانه ها پی برد و یا آنها را فاش ساخت. به عبارت دیگر، این نشانه ها ممکن است زیر چندین حجاب ضخیم پوشیده شده باشند و تحویل دیگران داده شوند. نیز ممکن است در صورت آشکار شدن، با تأویلات و تفسیرات گوناگون، نه تنها قبح آنها از بین برده شود، بلکه برای آنها چنان ضرورتی ساخته شود که بالاتر از هر ضرورتی جلوه کند. نکته دیگری که تذکر آن خالی از فایده نیست، این که: همان طور که در فصل های بعدی خواهد آمد، به دلیل آن که ریشه اصلی حسادت، احساس حقارت (کهتری) است و از آن جا که این احساس چنان که پیش تر نیز گفته شد ریشه بسیاری از اختلالات شخصیتی و هیجانی دیگر است، بسیاری از نشانه هایی که برای فرد حسود در احادیث ذکر شده اند، از همین باب اند. به عبارت دیگر، چون ریشه این صفات و رفتارها یکی است، می توان از وجود یکی به وجود دیگری پی برد و در حقیقت، همگی نشانه یک امرند و آن، وجود احساس ذلت و حقارت در فرد است.

جنبه های سه گانه حسادت پدیده هایی که به انسان مربوط می شوند، معمولاً دارای جنبه های سه گانه عاطفی، شناختی و رفتاری هستند. بر این اساس، حسادت را که یک پدیده خاص انسانی است، یک بار از بُعد ذهنی و باورهای فرد، مورد شناسایی و ارزیابی قرار می دهیم، سپس بُعد احساسی (عاطفی) آن را مورد دقت قرار می دهیم و آن گاه آن را از بُعد رفتاری (عملی) و جلوه های بیرونی، بررسی می کنیم. مثلاً «حجاب» یک بار از این

۱- امام علی علیه السلام در توصیف منافقان می فرماید: «... حَسَدُ الرَّفَاءِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۴).

یک . جنبه عاطفی حسادت

۱. احساس نارضایتی از زندگی

منظر که عقیده فرد درباره حجاب چگونه است، مورد بررسی قرار می‌گیرد: آیا وی حجاب را امری پسندیده و مفید تلقی می‌کند یا آن را محدودیت و بی‌ارزش می‌داند؟ این جنبه، «شناختی» مسئله حجاب است. و امّا از این منظر که حجاب چه احساس و هیجاناتی را در فرد بر می‌انگیزد، و آیا احساس خوشایندی را در فرد ایجاد می‌کند یا احساس ناخوشایندی را، و آیا او را دارای نشاط و احساس ایمنی می‌سازد یا افسرده و غمگین می‌کند، بُعد عاطفی (احساسی) حجاب مطرح می‌گردد. و در نهایت، این که این شخص چه قدر به مسئله حجاب پایبند است و چه قدر و چگونه خود را می‌پوشاند، بُعد عملی (رفتاری) حجاب را بررسی می‌کند. بر همین اساس، پدیده‌های دیگر بشری را نیز می‌توان بررسی کرد و ما در این جا حسادت را از این سه منظر، مورد بررسی قرار می‌دهیم.

یک . جنبه عاطفی حسادت احساسات و هیجاناتی که شخص حسود به هنگام تجربه حسادت ممکن است در خود مشاهده کند، یک امر پدیدار شناختی است که حسود آن را به صورت علم حضوری درک می‌کند. برخی از این احساسات که در احادیث ذکر شده‌اند، عبارت‌اند از:

۱. احساس نارضایتی از زندگی امام علی علیه السلام می‌فرماید: مَنْ رَضِيَ بِحَالِهِ ، لَمْ يَعْتَوِرْهُ الْحَسَدُ . (۱) کسی که به وضعیت خود خشنود باشد، هیچ وقت دچار حسد نمی‌شود. هر قدر انسان از زندگی خود بیشتر احساس نارضایتی کند، امکان حسود شدنش بیشتر است. حسود، خود را از لذت چیزهای مطبوعی که اکنون در اختیار دارد ،

ص: ۳۶

محروم می‌کند، تنها، به این دلیل بیهوده که ممکن است شخصی، بیشتر و بهتر از آنها را داشته باشد. وی ارزش واقعی آنچه را دارد، در نظر نمی‌گیرد؛ بلکه به رابطه و تناسب آن با چیزهایی که در دست دیگران است، فکر می‌کند، و به قول سنایی غزنوی: نی که بیمار حسد را باشره در قحط سالگرش عیسی خوان نهد، بر وی نباشد خوش گوار. (۱) این احساس، ذهن حسود را به خود مشغول نموده، وی را از تمام زیبایی‌ها و لذت‌های زندگی محروم می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: لا لِحْسُودٍ لَدَّهٗ . (۲) حسود، بهره‌ای از لذت ندارد. این، در حالی است که عدم رضایت از زندگی که در حقیقت به عدم رضایت از قضا و قدر الهی بر می‌گردد موجب خشم خداوند می‌شود. (۳) خداوند کریم در قرآن، مؤمنان را با این صفت که همیشه از خداوند خشنودند، توصیف فرموده است: «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» . (۴) خدا از مؤمنان، خشنود است و آنان هم از خدا خشنودند». نیز امام سجّاد علیه السلام می‌فرماید: الصَّبْرُ وَالرِّضَا عَنِ اللَّهِ رَأْسُ الطَّاعَةِ . (۵) صبر و رضا، رأس همه طاعات اند.

۱- فرهنگ تلمیحات، ص ۲۵۹.

۲- الخصال، ج ۱، ص ۲۷۱، ح ۱۰؛ تحف العقول، ص ۳۳۱ از امام رضا علیه السلام.

۳- امام صادق علیه السلام می‌فرماید: « مَنْ لَمْ يَرْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ مِنَ الرِّزْقِ وَبَثَّ شَكْوَاهُ... لَمْ تَزَفَعْ لَهُ حَسَنَةً وَيَلْقَى اللَّهَ وَهُوَ عَلَيْهِ غَضَبَانُ إِلَّا أَنْ يَتُوبَ ؛ کسی که به آنچه خداوند روزی اش کرده، راضی نباشد و اظهار شکایت کند، حسنه‌ای برایش بالا نمی‌رود و خداوند را در حالی ملاقات می‌کند که بر او خشمگین است، مگر این که توبه کند» (کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۳).

۴- مجادله، آیه ۲۲.

۵- الکافی، ج ۲، ص ۶۰؛ جامع السعادات، ج ۳، ص ۲۰۳.

ص: ۳۷

۲. احساس اندوه

عجب است از کسانی که ادعای عبودیت می کنند، اما در مقدرات خود، با خدا منازعه و از او شکایت دارند! عارفان حقیقی، تسلیم حق اند و به مقدرات الهی راضی اند و از بلاها و امتحانات سخت و کمبودها گله ندارند و به داده ها و نداده ها کامشان شیرین است. (۱) رودکی می گوید: به روز نیک کسان گفت: غم مخور، زهاربسا کسان که به روز تو آرزومند است. (۲) امام علی علیه السلام می فرماید: مَنْ رَضِيَ بِرِزْقِ اللَّهِ ، لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا فَاتَهُ . (۳) کسی که به روزی خدا خوشنود باشد، بر آنچه از دست می رود، اندوهگین نمی شود. همچنین فرموده است: إِنَّ أَهْمَّ النَّاسِ شَيْئًا مَنْ كَانَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ رَاضِيًا . (۴) آن کس که به قسمتی که خدا برای او معین کرده، راضی است، گواراترین زندگی را دارد. و نیز فرموده است: اَرْضِ تَشْتَرِخَ . (۵) راضی باش، آسوده خواهی بود.

۲. احساس اندوه امام علی علیه السلام می فرماید:

۱- تذکره الحقائق، ص ۸۵ .

۲- دیوان رودکی ، باب اول .

۳- نهج البلاغه، حکمت ۳۴۹ .

۴- غرر الحکم، ح ۳۳۹۷ .

۵- همان ، ح ۲۲۴۳ .

۳. احساس حسرت

الْحَسُودُ مَعْمُومٌ. (۱) حسود، غمگین است. حسود، پیوسته غمگین است؛ چرا که شادی و نشاط، هنگامی همراه فرد است که وی نسبت به کمال خود، آگاهی و توجه داشته باشد، و حسود هیچ وقت به آنچه دارد، توجه ندارد؛ بلکه توجه او بیشتر به چیزی است که دیگران دارند. به همین خاطر، هیچ وقت شادمان نیست. (۲) پیش روی حسود، فقط آن چیزی نیست که دیگران دارند، بلکه چیزی که از او گرفته شده است نیز هست؛ چرا که وی دیگران را عامل محرومیت خود تلقی نموده، با دیدن نعمت های بیشتر دیگران، ناراحتی و غمش افزون می شود. (۳) نکته قابل ذکر، آن که: این غم، یک غم معمولی نیست؛ بلکه غمی بسیار سخت و جانکاه همراه با فرسایش جسم و روان است، به طوری که شخص را ناتوان و بیمار می کند، (۴) هر چند که غم، خود، نیمی از پیری شمرده شده است. (۵)

۳. احساس حسرت حسرت، یک واکنش عاطفی در برابر ارزیابی و شناخت فرد از یک موقعیت خاص است. حسرت، نوعی غم است که فرد، آن را زمانی تجربه می کند که احساس از دست دادن فایده و امتیازی را داشته باشد. (۶)

۱- همان، ح ۹۷.

۲- تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۱۳، ح ۲۷، وج ۲، ص ۲۴۰، ح ۲۱، وص ۳۱۹، ح ۱۶۰، وج ۳، ص ۲۵۵، ح ۲۹، وص ۲۹۲، ح ۹ وص ۳۳۲، ح ۱۱۰، وج ۱۰، ص ۶۲، ح ۱۰ و ...

۳- تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۳۷۴، ح ۴، وج ۲، ص ۲۳۷، ح ۸، وج ۳، ص ۲۶۱، ح ۵۳.

۴- امام علی علیه السلام می فرماید: « لا يُوجَدُ الْحَسُودُ مَسْرُورًا؛ حسود، شادمان یافت نمی شود » (همان، ح ۱۰۵۶۲).

۵- امام علی علیه السلام می فرماید: « إِنَّمَا يَحْزُنُ الْحَسِيدَ أَبَدًا؛ لِأَنَّهُمْ لَا يَحْزَنُونَ بِمَا يَنْزِلُ بِهِمْ مِنَ الشَّرِّ فَقَطُّ، بَلْ وَلِإِذَا نَالَ النَّاسَ مِنَ الْخَيْرِ؛ حَسُودَانِ بِهَذَا دَلِيلٌ هَمِيشَه مَحْزُونَانِ أَنْدَ كَهْ فَقَطُّ بِهْ خَاطِرِ شَرِّیْ كَهْ بِهْ آنَانِ وَارِدِ مِیْ شُودِ، غَمْگِینِ نَمِیْ شُودَنْدَ؛ بَلْکَهْ بِهْ خَاطِرِ خَیْرِیْ كَهْ بِهْ مَرْدَمِ مِیْ رَسَدِ نِیزِ غَمْگِینِ مِیْ شُودَنْدَ » (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۳۲، ح ۸۰۶).

۶- معجم الفروق اللغویة.

ص: ۳۹

از آن جا که حسود به جای کوشش در جهت رشد و کمال خویش، تمام نیروها و فرصت های خویش را صرف خودخوری و نابودی استعدادهای خود می نماید، خویشان را شخصی مال باخته و غارت زده ارزیابی می کند، که این نیز به نوبه خود، موجب حسرت زدگی وی می شود. از طرفی، چون حسود از شخصیتی سالم برخوردار نیست، پاسخ هایی غلط به این واکنش عاطفی می دهد که همانا افزایش گناه را به همراه دارد. به همین جهت امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَسُودُ كَثِيرُ الْحَسِرَاتِ مُتَضَاعِفُ السَّيِّئَاتِ** . (۱) حسود ، زیاد حسرت می خورد و گناهان خود را افزایش می دهد. نیز چون حسود از عزت نفس پایینی برخوردار است و ارزش چندانی برای خود قائل نیست، دچار بیماری خودکم بینی است. امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَسَدُ دَابُّ السُّفْلِ وَأَعْدَاءِ الدُّوَلِ** . (۲) حسد، روش انسان های فرومایه و [روش] دشمنان دولت هاست. نیز می فرماید: **مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ ، كَبُرَتْ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ** . (۳) کسی که نفسش در نزدش خوار شد، دنیا در چشمانش بزرگ خواهد شد. چنین کسی تمام هم و غمش، دنیا و پول و ثروت و مادیات است. بنا بر این، هنگامی که احساس از دست دادن چنین مطلوب هایی را می کند، دچار حسرت های بزرگ می شود. امام علی علیه السلام می فرماید: **مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هِمَّتَهُ، إِشْتَدَّتْ حَسْرَتُهَا عِنْدَ فِرَاقِهَا** . (۴) کسی که دنیا همت او شد، حسرت دنیا هنگام جدایی با آن، شدت خواهد یافت.

۱- غرر الحکم، ح ۱۵۲۰ .

۲- همان ، ح ۱۴۷۲ .

۳- جامع الأخبار، فصل ۶۶ .

۴- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۲؛ الأمالی ، ص ۴۲۲؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۵۲.

۴. احساس تأسف

فقط اشخاص کم همتی مثل حسود، دنیا را تمام همت خود قرار می دهند و بر دوستان خود حسد می ورزند، چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: **مِنْ صِغَرِ الْهَمِّهِ حَسَدُ الصَّدِيقِ عَلَي النَّعْمَةِ**. (۱) حسادت حسود بر نعمت دوست، از پست همتی است.

۴. احساس تأسف امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَسُودُ ظَالِمٌ، ضَمَعَتْ يَدُهُ عَنِ انْتِزَاعِ مَا حَسَدَكَ عَلَيْهِ، فَلَمَّا قَصِيرَ عَلَيْكَ، بَعَثَ إِلَيْكَ تَأْسُفُهُ**. (۲) حسود، ظالم است؛ ولی دستش از جدا کردن آنچه بر آن به تو حسادت می ورزد، ضعیف (کوتاه) است. پس چون از آسیب رساندن به تو ناتوان است، نسبت به تو تأسف می خورد. تأسف، حسرتی است آمیخته با غضب و غیظ؛ (۳) واکنشی عاطفی به شکست و محرومیتی خاص. حسود، خود را محروم و زیان دیده می بیند و عامل این محرومیت را شخص برخوردار از نعمت می داند؛ زیرا حسود، هیچ وقت فکر نمی کند آن کس که بیشتر دارد، حتماً خیلی سخت تر کار کرده است. او گمان می کند که هر موقعیت بهتری از نظر روانی یا مالی یا... قیمتی دارد که شخص برخوردار از نعمت، هرگز حاضر به پرداخت آن نیست. اکثر افراد حسود فکر می کنند که حق آنان ضایع شده است؛ یعنی آنها کمتر از حقیقتشان به دست می آورند و دیگری بیشتر از حقیقتش به دست می آورد. و بدین گونه، تأسف، احساسی عاطفی ناشی از محرومیت و شکست و ناتوانی است.

۱- غرر الحکم، ح ۹۲۵۶.

۲- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۱، ح ۸۰۰.

۳- معجم الفروق اللغویة.

۵. احساس خشم

۵. احساس خشم هر که ز کینه و حسد آتش خشم بر فروختا و ز تنور آتشی سوی تنور می رود. (۱) ابتدا یک داستان: چون آوازه نبوت پیامبر صلی الله علیه و آله در مدینه بالا گرفت، عبد الله بن ابی که از بزرگان یهود بود حسدش به پیامبر صلی الله علیه و آله بیشتر شد و در صدد قتل ایشان برآمد. او برای ولیمه عروسی دخترش، پیامبر صلی الله علیه و آله و علی علیه السلام و سایر اصحاب را دعوت نمود و در میان خانه خود، چاله ای حفر کرد و روی آن را با فرش پوشانید و میان آن گودال را پر از تیر و شمشیر و نیزه نمود. همچنین غذا را به زهر، آلوده نمود و گروهی از یهودیان را در مکانی با شمشیرهای زهرآلود پنهان کرد... تا آن حضرت و اصحابش پا بر گودال گذاشته، در آن فرو روند و یهودیان با شمشیرهای برهنه بیرون بیایند و آنان را به قتل برسانند. نیز فکر کرد که اگر این نقشه عملی نشد، آنان را با غذای زهرآلود از بین ببرد. جبرئیل از طرف خدای متعال، خبر این دو کید را که از حسادت، نشئت گرفته بود به پیامبر صلی الله علیه و آله رساند و گفت: « خدایت می فرماید: به خانه عبد الله بن ابی برو و هر جا گفت: « بنشین » ، قبول کن و هر غذایی آورد، تناول کنی که من شما را از شرّ و کید او حفظ و کفایت می کنم ». پیامبر صلی الله علیه و آله و امیر مؤمنان علیه السلام و دیگر اصحاب، وارد منزل عبد الله شدند و او تکلیف به نشستن در صحن خانه نمود. همگی روی همان گودال نشستند و ائتفاقی نیفتاد. عبدالله تعجب نمود و دستور آوردن غذای مسموم را داد و غذا را آوردند. پیامبر صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام و همراهان دیگر فرمود: این تعویذ را بر غذا قرائت نمایید: « بِسْمِ اللّٰهِ الشّٰفِی، بِسْمِ اللّٰهِ الْکَافِی، بِسْمِ اللّٰهِ الْمُعَافِی ، بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِی لَا یُضَرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ وَلَا دَاءٌ فِی الْأَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ ».

ص: ۴۲

پس همگی غذا را میل کردند و از مجلس به سلامت بیرون آمدند. عبد الله بسیار تعجب نمود و گمان کرد که در غذا زهر نکرده اند. دستور داد یهودیانی که شمشیر به دست بودند، از زیادی غذا بخورند؛ ولی همگی پس از خوردن، از بین رفتند. از آن سو، دختر عبد الله که عروس بود، فرش روی گودال را کنار زد و دید که زمین، سخت و محکم شده است. پس بر روی آن فرش نشست و در گودال فرو افتاد و صدای ناله اش بلند شد و از بین رفت. عبد الله دستور داد که علت فوت او را اظهار نکنند. چون این خبر به پیامبر صلی الله علیه و آله رسید، پیامبر صلی الله علیه و آله از عبد الله حسود، علت مرگ آنان را پرسید. گفت: دخترم از پشت بام افتاد و آن گروه دیگر به اسهال مبتلا شدند. (۱) این حکایت، نمونه ای از رفتار حسودان است که چگونه خشم بر آنها غالب می شود و البته خداوند، مؤمنان را از شر حسودان حفظ می کند. اما چرا حسود احساس خشم می کند و چگونه این هیجان در او ایجاد می شود؟ در آغاز باید گفت که خشم، امری شیطانی است و شیطان با ابزار قرار دادن آن، انسان ها را صید می کند و آنان را از طریق سعادت، منحرف نموده، به راه شقاوت می کشاند. (۲) علاوه بر این، یکی از علل پرخاشگری حسود، پیش داوری است. هاولدز و سیرز که در پژوهشی (منتشر شده به سال ۱۹۴۰ م)، به بررسی ابعاد پرخاشگری پرداختند، معتقدند پرخاشگری غالباً از ناکامی ناشی می شود. آنان در این پژوهش، با بررسی مسائل مربوط به پیش داوری، به این باور رسیده اند که وقتی بر سر

۱- خزینه الجواهر، ص ۳۴۴؛ بحار الأنوار، ج ۱۷، ص ۳۱۸.

۲- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «الْغَضَبُ جَمْرَةُ الشَّيْطَانِ... وَقَالَ إِبْلِيسُ عَلَيْهِ اللَّعْنَةُ الْغَضَبُ وَهَقَى وَ مِضْيَادِي وَ بِهِ أُصِدُّ خِيَارَ الْخَلْقِ عَنِ الْجَنَّةِ وَ طَرِيقَهَا؛ غَضَب، آتش شیطان است... و ابلیس که لعنت بر او باد گفت: غضب، ریسمان و دام من است و به وسیله آن بهترین خلق را از بهشت و راه آن، باز می دارم» (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۶۵، ح ۱۵).

ص: ۴۳

منابع کمیاب، رقابت رخ می دهد، اعضای گروه ها یکدیگر را عاملی برای ناکامی احتمالی یا واقعی محسوب می کنند و اظهار می دارند که: « اگر وی به مزایایی دست بیابد، دیگر چیزی به ما نخواهد رسید » و به این ترتیب، یک نگرش ساده منفی، به گرایش قوی با خشونت می انجامد. (۱) نمودار پیامدهای احتمالی رقابت خود پنداره فرد و انتظاراتش از دیگران نیز در کشاندن فرد به سوی رفتارهای پرخاشگرانه نقشی اساسی دارد. کسی که خود را از دیگران بالاتر می داند و برای خود شأن و اعتبار ویژه ای قائل است، انتظار دارد که همواره دیگرانی که از نظر او پایین ترند، در خدمت او باشند و در همه حال، او و خواسته هایش را مقدم بدانند؛ ولی چون در اغلب موارد، این برتری، توهم است و یا دست کم، دیگران آن را نمی پذیرند و حاضر نیستند زیر بار لوازم غیرمنطقی آن بروند، با او به مقابله بر می خیزند و از وی اطاعت نمی کنند. این خود، خشم فرد متکبر و خودخواه را بر می انگیزد و او را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه سوق می دهد. (۲) همچنین حسود احساس می کند که همه امتیازات زندگی، حق مسلم اوست و دیگران با زور آن را از وی گرفته اند. از این رو، صاحبان نعمت را تنها به خاطر این که از چنان نعمتی برخوردارند و او از آن بی بهره است، مورد خشم خود قرار می دهد. بنا بر این، خشم او، همیشه متوجه افراد بی گناهی است که تنها گناه آنان، صاحب امتیاز و نعمت بودن است. امام علی علیه السلام می فرماید:

۱- روان شناسی اجتماعی، ص ۲۰۹.

۲- همان، ص ۳۲۱.

الْحَاسِدُ مُغْتَاظٌ عَلَى مَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ . حسود، بر کسی که گناهی ندارد، خشمگین است. (۱) حسود میل و خواسته خود را حقّ مطلق می‌شمارد، به حدّی که حتّی قوانین لا یتغییر طبیعت هم، اگر مطابق میل او نباشند، او را خشمگین می‌نمایند. وی طبیعت را ظالم می‌پندارد که چرا حقّ او را پایمال کرده است. (۲) گاهی خشم حسود به حدّی می‌رسد که هستی طرف مقابل را مزاحم هستی خود پنداشته، چنان بی رحم جلوه می‌کند که کوشش برای محو نمودن وی، برایش یک امر بدیهی و لازم تلقّی می‌گردد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: إِذَا أَرَادَ اللَّهُ أَنْ يُسَلِّطَ عَلَى عِبْدٍ عَدُوًّا، لَا يَزْحَمُهُ سَلْطَ عَلَيْهِ حَاسِدًا. (۳) هنگامی که خداوند بخواهد بر بنده‌ای، دشمنی را مسلط گرداند که بر او رحم نکند، حسودی را بر او مسلط می‌کند. در زمان خلافت هادی عباسی (۴)، مرد نیکوکار ثروتمندی در بغداد می‌زیست. در همسایگی او، شخصی سکونت داشت که به حال او حسد می‌ورزید. شخص، درباره مرد ثروتمند، حرف‌های گوناگونی زد تا بدین وسیله دامن او را لکه دار کند؛ ولی چنین نشد. ناچار، تصمیم گرفت غلامی بخرد و او را تربیت کند و مقصود خود را به وسیله او عملی سازد. روزی پس از یک سال، به غلام گفت: تو چه قدر مطیع مولای خود هستی؟ گفت: اگر بگویی خود را به آتش بینداز، انجام می‌دهم. مولا (حسود) خوش حال شد و گفت: همسایه ام ثروتمند است و او را دشمن می‌دارم. می‌خواهم که دستورم را انجام دهی.

۱- کشف الریبه، ص ۵۵.

۲- امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْحُسُودُ غَضْبَانٌ عَلَى الْقَدْرِ؛ حسود بر قدر الهی، خشمگین است» (غرر الحکم، ح ۱۲۷۰).

۳- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۰۰، ح ۴۲۱.

۴- او برادر هارون الرشید بود و قریب یک سال خلافت کرد. پس از او، خلافت به هارون رسید.

۶. احساس رنج

سپس گفت: شب با هم بالای پشت بام همسایه ثروتمند می رویم. تو مرا بکش تا قتلتم به گردن او بیفتد و حکومت، او را به خاطر قتلتم قصاص کند و از بین ببرد. هر چه غلام اصرار در انجام ندادن این کار کرد، تأثیری نداشت. غلام، نیمه شب به دستور مولای حسود خویش، وی را بالای بام همسایه مرد ثروتمند، گردن زد و زود به رختخواب خود باز گشت. فردا قتل حسود بر بام همسایه کشف شد. هادی عباسی دستور بازداشت مرد ثروتمند را داد و از او بازپرسی کرد. سپس غلام را خواست و شرح حال ماجرا را از او جویا شد. غلام که دید مرد ثروتمند گناهی ندارد، جریان حسادت و کشتن را تعریف کرد. خلیفه سر به زیر انداخت و فکر کرد و بعد سر برداشت و به غلام گفت: هر چند قتل نفس کرده ای، ولی چون جوان مردی نمودی و فردی بی گناه را از اتهام نجات دادی، تو را آزاد می کنم. و او را آزاد کرد و این چنین، زیان حسادت، به خود حسود باز گشت. (۱) برای روح آدمی عذابی تلخ تر و جانکاه تر از نگاه های کینه توزانه تصوّر نمی شود. تو گویی این حالت، مانند تیغ تیز، پدیده های باارزش و متنوع روان و مغز آدمی را می تراشد و نابود می کند. امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: *وَلَا تَبَاغُضُوا؛ فَإِنَّهَا الْحَالِقَةُ*. (۲) نسبت به یکدیگر کینه نداشته باشید؛ چرا که کینه، تیغ تیز تراشنده است.

۶. احساس رنج امام علی علیه السلام می فرماید:

۱- داستان های ما، ج ۲، ص ۱۳۸؛ خاتمه مستدرک الوسائل، ج ۳ (ذیل شرح حال فضل الله راوندی).

۲- نهج البلاغه، خطبه ۸۶.

ص: ۴۶

الْحَسَدُ مَطِيئَةُ التَّغَبِ . (۱) حسد، مَرَكَب (وسیله) رنج است . و در جای دیگر می فرماید: الْحَسَدُ أَحَدُ الْعَدَائِيْنَ . (۲) حسد، یکی از دو عذاب است . سعدی می گوید: توانم آن که نیازم اندرون کسی حسود را چه کنم ، کوز خود به رنج ، در است. (۳) می توان گفت که رنج و عذاب هر کس ، به اندازه توقع و تعلق (وابستگی) اوست. توقع زیاد، تحمل را کم می کند و رنج را اثرگذار می سازد. تعلق (وابستگی) نیز در دنیای دگرگونی ها، دل آدمی را مدام می لرزاند و آرام او را می گیرد. آدمی در متن قدرت، التهاب فردا را دارد و در بهار، رنج پاییز و هراس زمستان را به دوش می کشد. با توجه به این تحلیل از درد و رنج، می توان فهمید که چرا حسود پر توقع و وابسته به دنیا، همیشه در رنج است. علت دیگری که می توان برای رنجوری شخص حسود جستجو کرد، احساس حقارتی است که در درون خود دارد. (۴) اشخاصی که در باطن، خویشتن را خوار می یابند و احساس حقارت می کنند، از این که در اجتماع از اکرام و احترام، محروم و از شأن و منزلت بی بهره اند، به شدت رنج می برند. مرد حسود در نظرها اوفتد از قدر و وَقَعَزِر چو شد مغشوش، بی قدر است و نپذیرد رواج. (۵)

۱- مطالب السؤل، ص ۵۷ .

۲- المائده (۵) : ۱۸ .

۳- نقد الرجال ، ج ۲ ، ص ۳۸ ، هامش الرقم ۵ .

۴- غرر الحکم، ح ۱۶۳۵ .

۵- کلیات سعدی (گلستان) ، ص ۴۳ .

۷. احساس سرگشتگی

۸. احساس حقارت

۷. احساس سرگشتگی امام علی علیه السلام می فرماید: ما رَأَيْتُ ظَالِمًا أَشْبَهَ بِمَظْلُومٍ مِنَ الْحَاسِدِ نَفْسٍ دَائِمٍ وَقَلْبٍ هَائِمٍ وَحُزْنٍ لَازِمٍ. (۱) من ظالمی را شبیه تر به مظلوم از حسود ندیدم: دارای جانی سرگردان، و دلی بی قرار (سرگشته) و اندوهی پیوسته. در حالی که حسود به آنچه دیگران هستند و دارند، چشم دوخته و خود را به این امر مشغول نموده است، از خویش غافل است و فرصت هدفگیری را در زندگی از دست می دهد. از این رو، نمی داند که در زندگی به دنبال چیست و چه می خواهد و در نتیجه، در ورطه هلاکت گرفتار می شود. امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: فَمَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرٍ، تَحَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ وَارْتَبَكَ فِي الْهَلَكَاتِ. (۲) کسی که خود را مشغول به دیگری کند، در تاریکی ها سرگردان می شود و در مهلکه ها گرفتار می آید.

۸. احساس حقارت خود کم بینی و حس پستی در خویش داشتن، از اصطلاحات مترادف با کلمه « حقارت » هستند. حقارت ، امری نسبی است. جثه حسن نسبت به جثه حسین، کوچک است؛ ولی نسبت به جثه رضا، بزرگ. امیر از محمّد در خوش نویسی برتر است و محمّد از امیر در ریاضی. از این رو، می توانیم بگوییم هر فرد در زندگی، بارها و بارها احساس حقارت می کند؛ زیرا مطمئناً در همه زمینه ها از همه دوستان و نزدیکان خود، برتر نیست. با این حال، احساس حقارت، آن زمانی به یک مشکل جدی و زیانمند برای سلامت روان، تبدیل می شود که اولاً، این احساس، زودگذر نباشد و ثانیاً، به صورت یک امر

۱- کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۶.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷.

ناراحت کننده و غیرقابل تحمل در آید. در این صورت است که «عقده حقارت» به وجود می آید و سلامت و تعادل روان، مختل می شود. احساس حقارت عمیق و پایدار، در بر دارنده «احساس بی ارزشی» و «باور نداشتن خود» است. یک جوان سالم، وقتی در تلویزیون، وزنه برداری را می بیند که به آسانی وزنه های چند صد کیلویی را بلند می کند و مورد تشویق هزاران تماشاچی قرار می گیرد، هیجان زده می شود و آمیزه ای از شگفت زدگی، قدردانی و احساس ناتوانی به او دست می دهد. می توان تصوّر کرد که جوان بیننده، چند دقیقه ای به فکر فرو می رود و با خود زمزمه می کند که: «خوشا به حالش! چه قدر قدرت دارد و چه اندازه محبوب است!»؛ امّا احساس کوچکی و عجز او به دو دلیل، پایدار نمی ماند و او مشغول فعالیت های اصلی خود می شود: یک. آگاهی به تفاوت های فردی و بالاتر از آن، باور داشتن آنها یعنی پذیرفتن این مطلب که هر انسانی، به دلیل تأثیرات مختلفی که از عوامل گوناگون (مانند: توارث، جنسیت، تربیت، تغذیه، آب و هوا، محیط اجتماعی و...) می گیرد، با انسان های دیگر و حتی با خواهر و برادر خود فرق دارد. دو. برخورداری از توانایی های مثبت اکتسابی که به او احساس ارزشمندی می دهند، بدین شکل که اگر در صحنه ورزش موفق و معروف نیست، در زمینه هنر، درخشش و توانایی دارد، یا اگر از نظر اندام و ظاهر به دوست خود نمی رسد، شاگرد موفق کلاس است. امّا وای به روزی که یک انسان، خود را نپذیرد، به خویشتن احترام نگذارد و نعمت های بی شمار خداوند را نادیده بگیرد. در چنان حالتی است که ما با «عقده حقارت» رو به رو هستیم؛ عقده ای که منشأ بسیاری از عواطف ناخوشایند و

رفتارهای نامطلوب است. در این حالت، شخص، نعمت‌ها، امتیازات و توانمندی‌های خویش را نخواهد دید و گویا چشمانش برای دیدن نعمت‌هایی که خداوند به او داده است، کور شده است. او فقط به دارایی‌های دیگران می‌نگرد و همه را از خویش خوش بخت‌تر می‌پندارد و در مقایسه خود با دیگران، خود را کوچک و بی‌چیز ارزیابی می‌کند و تمام فضل‌های خداوند را انکار می‌کند. در چنین حالتی است که شخص، دچار حسادت می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: **الْحَسَدُ أَضْيَلُهُ مِنْ عَمِي الْقَلْبِ وَ جُحُودِ فَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى.** (۱) ریشه حسد، از کوری دل و انکار فضل خداوند متعال است. و چنان‌که توضیح دادیم، ریشه این کوردلی، همان «عقده حقارت» در درون فرد است. حضرت سلیمان علیه السلام هنگامی که تخت ملکه را نزد خود حاضر دید، گفت: **«هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ.»** (۲) این از فضل پروردگار است [و نه به خاطر استحقاق من]، تا مرا بیازماید که: آیا شکر [نعمت او را] به جا می‌آورم، یا کفران می‌کنم؟». در این جمله، چند نکته است: اولاً، حضرت سلیمان علیه السلام نعمت‌دهی خداوند و بهره‌مندی خویش از نعمت‌های او را می‌دید و به آن اقرار می‌کرد. ثانیاً، در عین دارا بودن، دچار غرور و نخوت نمی‌شد و آن را برای امتحان خویش ارزیابی می‌کرد. او در این میان، نه فضل خداوند را منکر می‌شد تا دچار کفر بشود و نه دچار

۱- نقد الرجال، ج ۲، ص ۴۲، الرقم ۹۹.

۲- مصباح الشریعه، ص ۳۳.

ص: ۵۰

نخوت و تکبر و عجب می شد؛ چرا که این نعمت ها را نه به خاطر بزرگی و استحقاق خویش، بلکه به خاطر بزرگی خداوند می دانست. این، همان سخن عمیق و تأمل برانگیز امام هادی علیه السلام است که می فرماید: مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَأْمَنْ شَرَّهُ. (۱) کسی که خویشتن را خوار می یابد (در باطن خویش احساس حقارت می کند)، از شر او ایمنی نداشته باش. کسانی که خویشتن الهی و انسانی خود را نیابند و به جایگاه خود در آفرینش واقف نگردند، و منزلت و کرامتی را که هستی بخش برای آنان قائل است، (۲) رها سازند، ارزشی برای خویشتن نمی یابند و در باطن، احساس پستی و خودکم بینی می کنند. این احساس که در نقطه مقابل احساس عزت و کرامت نفس قرار دارد، زمینه ساز بسیاری از آسیب ها و زیان های اجتماعی است. کسی که خود را نمی شناسد و جایگاه انسانی و کرامت خیزی برای خود قائل نیست، برایش اهمیتی ندارد که چه می اندیشد، چه می کند، کدام فعل و حرکت از او صادر می شود، و آنچه انجام می دهد، دارای ارزش است یا فاقد هر گونه ارزش و اعتبار. او از بزه و گناه نمی هراسد، از لذت های خلاف شرع و عقل نمی گریزد، از عصیان و خطاکاری بیم به دل راه نمی دهد و به سهولت و سرعت به معصیت ها و ناهنجاری ها دست می آید. چنین کسی آن قدر خویشتن را کوچک می یابد که حاضر است به هر پستی و ذلت و گناهی تن در دهد. بزهکاری ها، قتل ها، تجاوزها و دست اندازی ها به شرف و آبرو و نوامیس مردم، همه ناشی از ذلت نفس یا حقارتی است که صاحبان این جنایت ها و خیانت ها در درون خود احساس می نمایند. همین احساس است که آنان را به سوی قتل و جرم و

۱- نمل، آیه ۴۰.

۲- تحف العقول، ص ۵۱۲.

ص: ۵۱

خیانت رهنمون می شود؛ چرا که اگر « خود » را می یافتند و انسانیت و شرف و کرامت خویش را گرامی می داشتند و جایگاه انسانی خود را در گستره آفرینش، بالاتر از آن می دانستند که مغلوب شهوات شوند، هرگز به سوی « از خود بیگانگی » ره نمی سپردند و در عرصه های زندگی اجتماعی، به جرم و بزه و جنایت، دست نمی آوردند. امام علی علیه السلام می فرماید: مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، لَمْ يَهِنْهَا بِالْمَعْصِيَةِ بِهِ. (۱) کسی که [خویش را عزیز یافت و] صاحب کرامت نفس شد، هیچ گاه خود را با گناه، خوار نمی کند. بر این اساس، حسد، از جمله صفات مذمومی است که از احساس حقارت و ذلت نفس، ناشی می شود. (۲) امام علی علیه السلام می فرماید: الْحَسَدُ خُلِقَ دَنِيٌّ ءٌ وَمِنْ دِنَاءِ تِهْ أَنَّهُ مُؤَكَّلٌ بِالْأَقْرَبِ فَلِأَقْرَبِ. (۳) حسد، خُلِقَ پستی است و از پستی آن، این که بیشتر به نزدیکان سرایت می کند. و در جای دیگر می فرماید: الْحَسَدُ دَابُّ السُّفْلِ. (۴) حسد، طبیعت افراد فرومایه است. نیز می فرماید: سِلَاحُ اللُّؤْمِ الْحَسَدُ. (۵) سلاح انسان پست، حسد است.

- ۱- اشاره است به آیه ۷۰ از سوره اسراء: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ؛ وَبِهِ يَتَّقِينَ، فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم.».
- ۲- مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۳۹ (باب «وجوب اجتناب از معاصی»); غرر الحکم، ح ۴۶۱۰.
- ۳- چهل حدیث، ص ۱۰۶.
- ۴- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۰۰، ح ۴۲۳.
- ۵- غرر الحکم، ح ۱۴۷۲.

۹. احساس بغل

بنا بر این، حسادت، همواره نشانه ضعف اخلاق و فقر شدید عاطفه به شمار آمده است. فرد حسود، پیوسته بر آن است تا خلأ باطنی خود را که آن را غالباً احساسات گران بار حقارت و خودکم بینی اشغال کرده است، به گونه ای پر سازد. در بحث علت شناسی حسادت، به این موضوع از زاویه ای دیگر پرداخته خواهد شد.

۹. احساس بخل امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَاسِدُ... بِخَيْلٍ بِمَا لَا يَمْلِكُهُ . (۱)** حسود... به آنچه مالک آن نیست ، بخل می ورزد. از این حدیث می توان شدت بخل حسود را درک کرد؛ زیرا آن که به مالی که متعلق به او نیست، بخل می ورزد، به مال خود چه بخلی می تواند داشته باشد؟! از این رو در بعضی از احادیث، برای حسود، واژه « شُحَّ (بخل شدید) » به کار رفته است . امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَسِيدُ عَيْبٌ فَاضِحٌ وَ شُحٌّ فَادِحٌ . (۲)** حسد، عیبی است که موجب فضاحت می شود و بخلی ، سنگین (شاق) است. سعدی در گلستان خود می نویسد: حسود، از نعمت حق بخیل است و بنده بی گناه را دشمن می دارد. مردکی خشک مغز را دیدم رفته در پوستین صاحب جاه گفتم: ای خواجه! گر تو بدبختی مردم نیک بخت را چه گناه؟ **(۳)**

۱- .کنز الفوائد، کراچی، ج ۱، ص ۱۳۶ .

۲- .غرر الحکم، ح ۲۲۰۵ .

۳- .گلستان سعدی ، ص ۱۶۹ .

دو . جنبه شناختی حسادت

دو . جنبه شناختی حسادته طور کلی می توان گفت اکثر اختلالات روانی و هیجانی، ناشی از ضعف شناخت و باورهای نادرستی هستند که شخص مبتلا، پیوسته آنها را به صورت جملاتی در ذهن خود مرور می کند، تا جایی که به گزاره هایی صحیح، خدشه ناپذیر و مورد قبول نزد وی در می آیند. همه نظریه پردازان شناختی هیجان، دو اصل مربوط به هم را تأیید کرده اند: الف. هیجانها، بدون یک ارزیابی (شناخت) قبلی از رویداد زندگی، رخ نمی دهند. ب. ارزیابی، موجب بروز هیجان می شود، نه خود رویداد زندگی. بنا بر این، اگر ارزیابی ما از رویدادهای زندگی، اشتباه باشد، هیجانی که در ما ایجاد می شود، نامتناسب و ناهنجار خواهد بود. بر این اساس، حسد نیز که یک هیجان ناهنجار و منفی است، در نتیجه ارزیابی (شناخت) نادرست و باور ناصواب در فرد پدید می آید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: *الدُّنْيَا دَارٌ مِّنْ لَا دَارَ لَهُ ... وَعَلَيْهَا يَحْسُدُ مَنْ لَا فِقْهَ لَهُ*. (۱) دنیا خانه کسی است که خانه ای ندارد... و کسی بر آن حسادت می ورزد که فهم (شناخت) صحیحی ندارد. شخص حسود، کسی است که خیلی کم در مورد خودش می داند و در حقیقت، هیچ اطلاعی از توانایی های خویش ندارد. به همین دلیل، زندگی اش را بر اساس یک شخصیت بیگانه برنامه ریزی کرده، خود را با گروهی مقایسه می نماید که به طبقه اجتماعی دیگری تعلق دارند و با ارزش های اخلاقی و اجتماعی متفاوتی زندگی می کنند؛ کسانی که شخص حسود هرگز نمی تواند خودش را به آنها برساند. بنا بر این، عمدتاً دو نوع اشکال شناختی را می توان در حسود شناسایی نمود: الف. ضعف شناختی در ارزیابی ماهیت و سرمایه های درونی خود. ب. خطا در ارزیابی قوانین بیرون از ذات خویش.

۱- الاستبصار، ج ۱، ص ۱۳۱، ح ۵۴۰۵.

ص: ۵۴

سه . جنبه رفتاری حسادت

اشاره

توضیح، این که: حسود به علت بی ظرفیتی، به مجرد آن که امتیازی را در خود مشاهده نماید، گمان می کند که دارای مقام و مرتبه ای است. پس دچار خودبزرگ بینی افراطی می گردد و این، خود موجب می شود که چنین احساس کند که همه امتیازات زندگی، حق مسلم اوست و دیگران کوچک تر از اویند و لیاقت امتیازات بالاتر یا حتی مثل او را ندارند. در حقیقت، ضعف شناختی حسود به حدی می رسد که نمی تواند بدیهی ترین قضیه را که عبارت است از وجود استعدادها و نیروها در دیگر انسان ها بفهمد و آن را بپذیرد. حسود همچنین در شناخت قوانین بیرون از ذات خود و ارزیابی آنها دچار اشتباه می شود و گمان می کند که آن دسته از قوانینی که موجب بروز نبوغ و یا دیگر امتیازات در اشخاص دیگر گشته اند، همگی قوانینی نادرست اند و این که امتیازات، در اختیار او گذاشته نشده، حتماً به جهت خصومت و کینه ای بوده است که در پشت قوانین نسبت به وی وجود داشته است. البته ریشه این خطای شناختی نیز، همان ضعف شناختی نوع اول است. یادآور می شویم که در بخش درمان شناختی حسد، کمی بیشتر در این باره بحث می کنیم و نیز راهکارهای رهایی یافتن از شناخته ها و باورهای نادرست و یا اصلاح آنها را در حدّ توان، ارائه می نماییم.

سه . جنبه رفتاری حسادت تجلوه های رفتاری حسادت که همان اثر عینی پدیده حسد است، بسته به شدت و ضعف حسادت و مقدار توانایی و طرز تفکر حسود که ناشی از تفاوت های فردی و ویژگی های شخصیتی است، متفاوت است. هر اندازه که حسد، شدیدتر و قدرت تفکر حسود، قوی تر و مقدار توانایی حسود بر اقدامات خارجی، بیشتر باشد، بدون تردید اقدامات عملی او در خارج، بنیان کن تر خواهند بود. به طور کلی می توان دامنه رفتاری حسادت را با توجه به شدت و ضعف حسادت

۱. بدگویی پشت سر (غیبت)

و قدرت تفکر و توانایی حسود، از اخم و ترش رویی تا هتک حرمت، دروغ، غیبت و حتی تخریب و قتل دانست. شخص حسود به طور معمول با ظاهرش، خود را لو می دهد: لب های به هم فشرد، نگاهی عصبانی و بدخواهانه و لبخندی تمسخرآمیز، از نشانه های ظاهری حسادت اند. امروزه ثابت شده که وقتی انسان دچار حسادت می شود، قلبش سریع تر می زند و فشار خونش بالا می رود. اینک، نشانه های رفتاری حسادت را بررسی می کنیم:

۱. بدگویی پشت سر (غیبت) در احادیث، معصومان علیهم السلام یکی از نشانه های حسود را بدگویی در پشت سر (غیبت) عنوان کرده اند. (۱) در تعریف غیبت، شهید ثانی، در کشف الریبه می فرماید: برای غیبت، دو تعریف وجود دارد: اول که مشهور بین فقهاست: هو ذکر الإنسان حال غیبه بما یکره نسبته إلیه، ممّا یعدُّ نقصاناً فی العرف بقصد الانتقاص و الذم؛ و دوم: التنبیه علی ما یکره نسبته إلیه... (۲) توضیح، این که: غیبت، عبارت است از این که انسانی را که حضور ندارد، با نسبت دادن چیزی به او که خوش آیندش نیست، یاد کنی، در حالی که در عرف مردم، از آن چیز، نقصان فهمیده می شود، و این کار نیز به قصد نقصان وارد کردن به او و مذمت او باشد. در تعریف دوم نیز غیبت، عبارت است از آگاهی دادن به چیزی که چنین باشد. امام خمینی رحمه الله در کتاب چهل حدیث می فرماید. بدان که حرمت غیبت، فی الجملة اجماعی [است]، بلکه از ضروریات فقه است و از کبائر و موقبات است. (۳)

۱- رجال الطوسی، ص ۴۲۳، الرقم ۲۷.

۲- تحف العقول، ص ۲۳؛ الجعفریات، ص ۲۳۲؛ الخصال، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳.

۳- کشف الریبه، ص ۲ (فی تعریف الغیبه و الترهیب منها).

ص: ۵۶

خداوند متعال در کتاب کریمش می فرماید: «وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ . (۱) و هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند. آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ به یقین ، همه شما از این کار ، کراهت دارید .» در باب مَضْرَبَاتِ غَيْبِ و آثار مَضْرَبِ آن و احادیثی که در این باره از معصومان به ما رسیده است، سخن بسیار است و در این مختصر، مجال پرداختن به آن نیست. در این جا فقط به این نکته اشاره می کنیم که چرا شخص حسود غیبت می کند. پاسخ این سؤال را در ضمن بررسی این پرسش که: «چه کسی غیبت می کند؟»، خواهیم داد. امام علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید: **الْغَيْبَةُ جُهْدُ الْعَاجِزِ . (۲)** پشت سر گویی، تلاش انسان ناتوان است. کسانی که احساس ناتوانی می کنند و خود را حقیر می شمرند، برای فرو نشانیدن آتش خشم و کینه خود، پشت سر دیگران بدگویی می کنند. بنا بر این، عامل ناتوانی و حقارت ، سبب می شود که شخص، غیبت کند و به قول سعدی شیرازی: کند هر آینه غیبت، حسود کوتاه دستکه در مقابله گنگش بود زبان مقال. **(۳)** چنان که اشاره شد ، رابطه حسد و غیبت، به خاطر همین احساس ناتوانی، حقارت و ذلتی است که شخص در خود می یابد. حسود به علت ناتوانی و حقارت، از برخورد مستقیم می هراسد. از این رو، منافقانه پشت سر، بدگویی می کند تا مبادا آسیبی به وی برسد و از این راه به دشمن خیالی خود ، لطمه ای وارد سازد ، هر چند در حقیقت ، لطمه را به خود وارد می سازد .

- ۱- . خلاصه الأقوال ، ص ۴۰ ، الرقم ۱۰ .
- ۲- . خلاصه الأقوال ، ص ۵۰ ، الرقم ۹ .
- ۳- . چهل حدیث ، ص ۳۰۳ .

ص: ۵۷

۲. چاپلوسی

۲. چاپلوسیت‌مَلَقْ گویی و چرب‌زبانی، یکی دیگر از صفات حسود و از نشانه‌های دیگر اوست که در احادیث به آن اشاره شده است. (۱) امام علی علیه السلام می‌فرماید: **الثَّنَاءُ بِأَكْثَرٍ مِنَ الْإِسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ**. (۲) ستودن بیش از حد لازم، تملق است. تملق گویی، هنر افراد حسودی است که از روش‌های عادی و بهنجار، نتوانسته‌اند موفقیت مورد انتظار خویش را در جامعه و محیط کار، کسب کنند. از این رو تلاش می‌کنند با توسل به انواع روش‌های چاپلوسی، زبان بازی و دورویی، کمبودها و عقب‌ماندگی‌های خود را در عرصه جامعه و محیط کار، جبران کنند، و البته این صفت مذموم، ناشی از خودکم‌بینی و حقارت درونی است. هدف چاپلوس، تطبیق دادن وضعیت و خواسته‌های خویش با طرف مقابل است، هرچند که با این کار، نظم زندگی اجتماعی انسان‌ها را مختل می‌سازد. حسودان چاپلوس، حقارت درونی خویش را می‌شناسد؛ امّا برای ارضای مطامع خود، راهی جز چاپلوسی نمی‌بینند و به همین دلیل، همیشه سعی دارند این گونه اعمال را تحت پوشش خیرخواهی، مظلومیت، خوش‌اخلاقی، نوع دوستی، انجام دادن وظیفه و... جلوه‌گر نموده، گمان می‌کنند دیگران نمان آنها را باور خواهند کرد. این افراد به تناسب شخصیت افراد مقابلشان و نیز در شرایط مختلف، همواره با سعی و خطا، نوع و شکل تملق را تغییر داده تا بهترین و مؤثرترین روش نفوذ را در افراد بیابند. ارادت و رزان‌چاپلوس، بر حسب عادت و بسته به نیاز، نزد همه افراد (در محل کار، آن‌هم در تمام سطوح از بالاترین تا پایین‌ترین مقام، و نیز در بین دوستان و اقوام) به تملق گویی پرداخته، با ماهیت فریبکارانه، در حضور دیگران این‌طور وانمود می‌کنند که بهترین دوست هستند.

۱- تحف العقول، ص ۲۳؛ الجعفریات، ص ۲۳۲؛ الخصال، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۳۴۷.

ص: ۵۸

آنان همچنین می‌کوشند با پر حرفی دایمی، بذله‌گویی، شوخی و خنده تصنعی، با فریبکاری به کسب خبر و جاسوسی از افراد پردازند تا ضمن بدگویی از همان اشخاص در جایی دیگر و تخریب شخصیتشان نزد دیگران، اطلاعات به دست آورده را در موقعیتی دیگر، طعمه‌ای برای خودشیرینی و معامله قرار دهند. آنان سعی دارند گفتار، کردار و رفتار خود را ناشی از خوش مشربی، ادب، قدردانی و... جلوه داده، عمل خود را همچون روغنکاری چرخ دنده‌های یک سیستم مکانیکی، الزامی جلوه دهند. آنان به نسبت شدت یا ضعف عادت خود، ممکن است شرافت خود را نیز فدای خواسته‌های حقیرانه خویش کنند. آنان دارای حرکات و گفتاری نمایشی بوده، گاه هنگام چابلووسی در جمع افراد، به طور ناخودآگاه و یا عمدی با انواع حرکات هوشمندانه (مانند: سرفه‌های ساختگی، بستن چشم‌ها، زدن ضربات آهسته به اشیای مجاور و از این قبیل رفتارها) هدف واقعی خویش را از دید دیگران پنهان می‌دارند. از سوی دیگر، میل به مقبولیت بیشتر در نزد دارنده موقعیت اجتماعی مهم، موجب می‌گردد که هر یک از فرصت طلبان، در تمجید و تملق، بیش از دیگری افراط نماید و بدین ترتیب، مقیاس تمجید و تملق، همواره گسترش می‌یابد. همچنین یکی از شایع‌ترین ضعف‌های بشری، باور کردن تملق است که به خاطر همین ضعف، از بین بردن و مقاومت در برابر آن، کار هر کسی نیست. توجه داشتن به این مطلب که: هر که را مردم سجودی می‌کنند زهرها در جان او می‌آکنند. (۱) توجهی است که به مقدمات زیادی احتیاج دارد. به عبارت دیگر، تحت تأثیر قرار نگرفتن در برابر خم و راست شدن‌ها و تصدیق نکردن زشتی‌ها و ناروایی‌ها و نابخردی‌ها، بدون آگاهی به عظمت شخصیت انسانی و بدون توجه به ضررهای جبران‌ناپذیری که در پی دارند، شدنی نیست. سعدی در گلستان می‌گوید:

۱- تفسیر نهج البلاغه، ج ۱۳، ص ۲۸۸.

ص: ۵۹

فریب دشمن مخور و غرورِ مدّاحِ مَخْر، که این، دامِ زرق (۱) نهاده است و آن، دامنِ طمع، گشاده. احمق را ستایشِ خوش آید، چون لاشه که در کعبش (۲) دمی، فربه نماید. (۳) الا، تا نشنوی مدح سخنگویکه اندک مایه نفعی از تو دارد که گر روزی مرادش بر نیارید و صد چندان عیوبت بر شمارد. (۴) وحشی بافقی می گوید: گر کست از راهِ خوش آمد ستود آنچه نباشی تو، نباید شنود حرف خوش آمد مَشْنو، کان خطاستمضحکه خلق مَشو، کان بلاست. (۵) امام علی علیه السلام می فرماید: رَبِّ مَفْتُونٍ بِحُسْنِ الْقَوْلِ فِيهِ. (۶) بسیارند کسانی که در برابر تعریف دیگران فریب می خورند. نیز در نامه ای به مالک اشتر سفارش می نماید که: وَ الْأَصِقُّ بِأَهْلِ الْوَرَعِ وَالصَّدَقِ؛ ثُمَّ رُضُّهُمْ عَلَى أَنْ لَا يُطْرُوكَ وَلَا يُبَجَّحُوكَ بِبَاطِلٍ لَمْ تَفْعَلْهُ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ الْإِطْرَاءِ تُحْدِثُ الزَّهْوَ وَ تَدْنِي مِنَ الْعِزَّةِ. (۷) تا می توانی، با پرهیزگاران و راستگویان پیوند و آنان را چنان پرورش ده که تو را فراوان نستایند و تو را برای اعمال زشتی که انجام نداده ای، تشویق نکنند، که ستایش بی اندازه، خودپسندی می آورد و انسان را به سرکشی وا می دارد.

۱- زرق: نیرنگ.

۲- کعب: استخوان بلند پشت پا.

۳- نماید: نشان دهد.

۴- گلستان سعدی، ص ۱۵۹.

۵- دیوان وحشی بافقی، ص ۴۰۴.

۶- نهج البلاغه، حکمت ۴۶۲.

۷- همان، نامه ۵۳.

ص: ۶۰

۳. شمات

با این توضیحات، روشن می شود که حسود در حضور شخص مورد حسادت، تملق گویی می کند تا به اهدافی که پیش تر گفته شد، دست یابد و در حقیقت، او با این کار با پنبه سر می برد و نفاق آلود، زهر خود را می ریزد.

۳. شماتتشمات، در لغت به معنای شاد شدن به خرابی کسی، شاد شدن به غم دشمن، شادمانی از مکروهی که به دشمن می رسد، از رنج دشمن شاد گشتن، (۱) سرزنش کردن، ملامت و سرکوفت است. (۲) امام علی علیه السلام می فرماید: لِلْحَاسِدِ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ: يَتَمَلَّقُ إِذَا شَهِدَ وَيَعْتَابُ إِذَا غَابَ وَيَشْمُتُ بِالْمُصِيبَةِ. (۳) برای حسود، سه نشانه است: در حضور، چاپلوسی می کند و پشت سر، غیبت می کند و هنگام مصیبت، شماتت می نماید. ابان بن عبد الملک می گوید: امام صادق علیه السلام به من فرمود: « هرگز برادر دینی خود را شماتت مکن که خداوند، او را می آمرزد و آن شماتت را به تو بر می گرداند » و فرمود: « هر که دیگری را در پیشامدی شماتت نماید، از دنیا نمی رود تا این که خداوند، او را به آن پیشامد دچار سازد ». لقمان حکیم به فرزندش فرمود: یا بنی!... ومن لا یکظم غیظه یشمت عدوه. (۴) ای فرزندم! هرکسی که خشم خود را فرو نخورد، دشمنش را به شماتت خویش برانگیخته است. از امام صادق علیه السلام رسیده که پس از به سر آمدن دوران ابتلای ایوب، به وی گفتند:

۱- لغت نامه دهخدا، واژه « شماتت ».

۲- تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۵۱، ح ۱۴۸.

۳- نقد الرجال، ج ۲، ص ۴۶، الرقم ۱۰۹.

۴- فرهنگ معین، واژه « شماتت ».

ص: ۶۱

کدام یک از بلاها برای تو دشوارتر بود؟ گفت: شماتت دشمنان. (۱) از رسول خدا صلی الله علیه و آله سؤال شد: این که قرآن می فرماید: «وَأَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأُوا الْعَذَابَ»؛ (۲) دوزخیان، هنگامی که عذاب را ببینند، پشیمانی خویش را پنهان می دارند، «پنهان داشتن پشیمانی، چه سودی برای آنها دارد؟ فرمود: «[رهایی یافتن] از شماتت دشمن». (۳) وقتی موسی علیه السلام از کوه طور باز گشت و دید مردم، گوساله پرست شده اند و به برادرش اعتراض کرد، هارون گفت: نزدیک بود مرا بکشند و آنان مرا خوار کردند. تو با خشم کردن و اعتراض به من، دشمنان را بر من شاد مگردان. (۴) حسود به هنگام مصیبت و گرفتاری دیگران، شادمان می شود؛ زیرا به مقصود خود که رنجوری دیگران است رسیده است و قرآن، همین معنا را درباره حسدِ اهل کتاب نسبت به مسلمانان، بیان می کند: «وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا». (۵) اگر به شما زیانی برسد، خشنود می شوند». امام صادق علیه السلام به سفیان ثوری چنین می فرماید: پدرم مرا از رفاقت با سه کس نهی کرده است: کسی که بر نعمتی رشک می برد، کسی که در مصیبت دیگری شادمان می شود، کسی که سخن چینی کند. (۶)

۱- الجعفریات، ص ۲۳۲.

۲- بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۷۹.

۳- قیل لأیوب علیه السلام بعد ما عافاه الله تعالی: أئى شئٍ أشد ما مرّ علیک. قال: شماتة الأعداء (همان، ج ۱۲، ص ۳۵۲).

۴- یونس، آیه ۵۴.

۵- عن أبی عبد الله علیه السلام: سئل عن قول الله: «وَأَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأُوا الْعَذَابَ» قال: قیل له: و ما یفعلهم إسرار الندامة وهم فی العذاب؟ قال: کرهوا شماتة الأعداء (تفسیر العیاشی، ج ۲، ص ۱۲۴).

۶- اشاره است به آیه ۱۵۰ از سوره اعراف: «إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَوْا عَفْوَني وَكَادُوا يَقْتُلُونِي فَلَا تَشْجِثْ بِي الْأَعْدَاءُ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ».

ص: ۶۲

۴. خیانت

باید بر مصیبت زده ترخم کرد، او را دستگیری و یاری نمود، در غمش شریک شد و دردی را از دلش بیرون برد. فطرت انسانی اقتضا می‌کند که انسان از دیدن رنج دیگران رنجیده شود؛ ولی برای حسود، رنج دیگران، گنج است. (۱) او از آزار رساندن به مصیبت زدگان و شماتت آنها دست بردار نیست. پس، این صفت نیز دلیلی دیگر بر حقارت حسود است و حکایت از درماندگی او می‌کند.

۴. خیانت‌خیانت، اسم مصدر از ماده «خَوْن» است و در لغت، به معنای آن است که شخص در آنچه او را در نگهداری از آن، امین دانسته اند، خیانت ورزد. (۲) البته معنای این اصطلاح در قرآن و فقه، کمی تعمیم یافته و شامل مطلق تعدّیات انسان از حد و مرز شرعی، تجاوز به حقوق دیگران و عدم رعایت حقّ حقیقی (تکوینی) و اعتباری پروردگار یا انسان است. (۳) در حدیثی، امام صادق علیه السلام می‌فرماید که یکی از نشانه‌های حسود، این است که خیانت می‌کند. (۴) این صفت، از رذایل و خوی‌های پلید است که دین اسلام، پیروان خود را سخت از آن بر حذر داشته است. خداوند در سوره انفال می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ». (۵) خداوند، خیانتکاران را دوست ندارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

۱- آل عمران، آیه ۱۲۰.

۲- معجم الفروق اللغویة.

۳- دائره المعارف تشیع، ج ۷، ص ۳۵۶.

۴- امام صادق علیه السلام می‌فرماید: « قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ : ... لِلْحَاسِدِ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ يَخُونُ... ؛ لقمان به پسرش گفت : ... برای حسود ، سه نشانه است : خیانت می‌کند ، ... » (الخصال، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳).

۵- انفال، آیه ۵۸.

۵ . دروغ‌گویی

جَبَلِ الْمُؤْمِنِ عَلَى كُلِّ طَبِيعِهِ إِلَّا الْخِيَانَةَ وَالْكَذِبَ . (۱) مؤمن ، ممکن است هر عادت ناپسندی داشته باشد، مگر خیانت و دروغ. برخی دیگر از احادیث هم ، منافقان را مذمت و تقییح نموده و آنان را پست تر از کافر دانسته اند؛ چرا که آنان دارای سه صفت مذموم، از جمله خیانت اند. (۲) حسود که آرزومند نابودی نعمت و امتیاز شخص مورد حسادت است، سعی می کند حتی از پست ترین راه های ممکن، این نیت پلید را عملی سازد، هرچند از طریق خیانت باشد. بنا بر این، حسود که دارای همّتی ناچیز است چنان که مولای متّقیان ، امام علی علیه السلام ، به آن اشاره فرموده است (۳) انسانی زبون است؛ زیرا ارزش هر فرد، به اندازه همّت اوست (۴) و از انسان های زبون، تنها می توان انتظار کارهای پست داشت و به قول معروف ، از کوزه همان برون تراود که در اوست. به همین جهت، از حسود، هیچ گونه خیرخواهی نباید انتظار داشت (۵) و به او نباید اعتماد نمود .

۵ . دروغ‌گویی علامت دیگر حسود، این است که دروغ می گوید. (۶) اگر شخصی، دروغ‌گویی صفت او شد، از انسانیت برهنه می شود؛ زیرا خصوصیت انسان، به سخن گفتن است و کسی که معروف به دروغ‌گویی باشد ، سخنانش مورد اعتماد نخواهد بود و کسی که سخنش مورد اعتماد نباشد، لاجرم

۱- .المکاسب المحرّمه ، امام خمینی رحمه الله ج ۲ ، ص ۷۴ .

۲- .دائرة المعارف تشیع ، ج ۷، ص ۳۵۶ .

۳- .امام علی علیه السلام می فرماید : «مِنْ صِغَرِ الْهَمِّهِ حَسَدُ الصَّدِيقِ عَلَي النِّعْمَةِ ؛ حسادت دوست بر نعمت ، از پستی همّت است » (غرر الحکم ، ح ۹۲۵۶) .

۴- .امام علی علیه السلام می فرماید : «قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَي قَدْرِ هَمِّتِهِ ؛ ارزش هر کس ، به اندازه همّت اوست» (نهج البلاغه ، حکمت (۴۷) .

۵- .امام صادق علیه السلام می فرماید : « خَمْسٌ مِنْ خَمْسِهِ مُحَالٌ : النَّصِيحَةُ مِنَ الْحَاسِدِ ... ؛ پنج چیز از پنج کس ، نشدنی است : خیرخواهی از حسود ، ... » (الخصال ، ج ۱، ص ۲۶۹، ح ۵) .

۶- .رجال النجاشی ، ص ۳۴ ، الرقم ۷۲ ، خلاصه الأقوال ، ص ۳۷ ، الرقم ۲ . ، وفيه ما لا يخفى . وقال النجاشی : أخبرنا محمّد بن محمّد ، عن أبي الحسن بن داود ، عن أبيه ، عن محمّد بن جعفر المؤدّب ، عن محمّد بن أحمد بن يحيى ، عن علي بن الريان ، قال : كُنَّا فِي جَنَازَةِ الْحَسَنِ ... ، ثُمَّ قَالَ : [قَالَ] ابْنُ دَاوُدَ فِي تَمَامِ الْحَدِيثِ : فَدَخَلَ [عَلِي] ابْنُ أُسْبَاطٍ فَأَخْبَرَهُ مُحَمَّدُ بْنُ الْحَسَنِ بْنِ الْجَهْمِ الْخَبِرَ ، فَقَالَ : فَأَقْبَلَ عَلِيُّ بْنُ أُسْبَاطٍ يَلُومُهُ ... رجال النجاشی ، ص ۳۵ ، الرقم ۷۲ . وكأَنَّ فاعل قال في قوله « قال : فأخبرت » ، وفاعل قال في قوله « قال : وكان والله ... إلى آخره » علي بن الريان نقد الرجال ، ج ۲ ، ص ۴۸ ، الرقم ۱۱۱ .

ص: ۶۴

سخنانش مفید نخواهد بود و هر گاه سخنان انسان مفید نباشد، او و حیوان مساوی می گردند؛ بلکه وی بدتر از حیوان است؛ زیرا حیوان اگر نمی تواند با زبان خود سودی به دیگران برساند، حدّ اقل زیان هم نمی رساند؛ ولی دروغگویان سودی ندارند و زیان نیز می رسانند. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: **أَقَلُّ النَّاسِ مُرُوَّةً مَنْ كَانَ كَاذِبًا**. (۱) جوان مردیِ دروغگو، از همه کس کمتر است. امام علی علیه السلام نیز می فرماید: **الْمُرُوَّةُ اسْمٌ جَامِعٌ لِسَائِرِ الْفَضَائِلِ وَالْمَحَاسِنِ**. (۲) جوان مردی، نامی است که همه فضایل و محاسن را در بر می گیرد. و امام حسن علیه السلام در پاسخ سؤالی درباره معنای جوان مردی می فرماید: **حِفْظُ الدِّينِ وَاعْزَازُ النَّفْسِ وَ لِيْنُ الْكَنْفِ وَ تَعَهُدُ الصَّنِيْعَةِ وَ اَدَاءُ الْحُقُوْقِ وَ التَّحَبُّبُ اِلَى النَّاسِ**. (۳) [آن،] حفظ دین و عزت نفس و نرمی و مداومت بر احسان (نیکی) و گزاردن حقوق و دوستی نمودن با مردم است. طبق این احادیث، دروغگو در فضایل و محاسن (از جمله حفظ دین، عزت نفس و...) از همه کمتر است. بنا بر این می توان به این حقیقت پی برد که دروغگو چه قدر زبون است! و همین امر نیز علت دروغ‌گویی اوست. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: **لَا تَكْذِبُ الْكَاذِبُ اِلَّا مِنْ مَهَانَةٍ نَفْسِهِ**. (۴) دروغگو دروغ نمی گوید، مگر به سبب حقارتی که در نفس خود احساس می کند.

-
- ۱- امام صادق علیه السلام می فرماید: « قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ... : لِحَاسِدٍ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ : ... وَيَكْذِبُ ؛ لِقَمَانٍ بَه پَسْرَشْ كَفْت... : بَرَايَ حَسُوْدٍ ، سَه نَشَانَه اَسْت : ... ، وَ دَرُوغٌ مِي كُوِيْدُ » (همان، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳).
 - ۲- بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۲۵۹، ح ۲۱.
 - ۳- غرر الحکم، ۵۴۷۷.
 - ۴- تحف العقول، ص ۲۲۵.

۶. عمل نمودن بر خلاف گفته خود

امام علی علیه السلام نیز دروغگو را خوار دانسته است. (۱) و همین علت، نقطه تماس و ارتباط حسادت و دروغگویی است؛ زیرا حسود نیز به خاطر همین احساس حقارت، حسادت می ورزد....

۶. عمل نمودن بر خلاف گفته خود حسود، مخالف آنچه می گوید، رفتار می نماید. (۲) حضرت یعقوب علیه السلام، دوازده پسر داشت که دو نفر از آنها، یوسف و بنیامین، از یک مادر بودند و سایر برادران، از مادری دیگر بودند. یعقوب علیه السلام نسبت به این دو پسر و بویژه یوسف، محبت بیشتری داشت؛ چون اولاً، یوسف از همه کوچک تر بود و بیشتر نیاز به حمایت و محبت داشت و ثانیاً، مادرش را از دست داده بود و به رسیدگی بیشتر، احتیاج داشت. مهم تر، آن که: آثار نبوغ و پاکی و کمالات، در چهره او نمایان بود. برادران یوسف، بی توجه به این جهات، از علاقه بیشتر پدر به یوسف، سخت ناراحت بودند و حس حسادتشان تحریک شده بود. از این رو، دور هم نشستند و گفتند: یوسف و برادرش، نزد پدرمان محبوب ترند، با این که ما جمعیتی نیرومند و کارساز هستیم و زندگی پدر را به خوبی در امور مالی و گوسفندداری و... اداره می کنیم. به همین دلیل باید علاقه او به ما بیش از علاقه اش به این فرزندان خردسالی باشد که کاری از آنها ساخته نیست. به این ترتیب، آنان با یک قضاوت سطحی و یک جانبه، پدر را محکوم کردند و گفتند: به طور قطع، پدر ما درباره محبت به یوسف و برادرش، در گم راهی آشکاری است. (۳) البته آنان خود، گم راه بودند؛ زیرا محبت پدر را به خاطر «نیرومندی بیشتر» می خواستند، در حالی که یعقوب علیه السلام محبت بیشتر را تابع کمالات و پاکی بیشتر قرار داده بود.

- ۱- کنز العمال، ح ۸۲۳۱؛ سیر أعلام النبلاء، ج ۱۲، ص ۴۲۶؛ بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۲۶۲، ح ۴۵؛ الاختصاص، ص ۲۳۲.
- ۲- امام صادق علیه السلام « قَالَ لُقْمَانُ لِأَبْنِهِ : لِلْحَاسِدِ ثَلَاثُ عِلْمَاتٍ : ... وَ يُخَالِفُ مَا يَقُولُ ؛ لِقْمَانُ بِهِ پسرش گفت : برای حسود، سه نشانه است: ... و مخالف آنچه می گوید، عمل می کند» (الخصال، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۱۱۳).
- ۳- اشاره است به آیه ۸ از سوره یوسف: « إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَ نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ».

برادران، ناراحت بودند که چرا یوسف و برادرش توانسته اند یعقوب را مجذوب خود سازند. به همین خاطر، برای رهایی یافتن از این گرفتاری، مذاکره کردند و دو پیشنهاد دادند: یکی این که یوسف را بکشند، و دیگر، آن که او را به سرزمینی دوردست بفرستند تا برای همیشه نتواند نزد پدر برگردد و به تدریج، نامش فراموش شود، که وقتی چنین مانعی نباشد، پدر حتماً تمام توجهش را معطوف آنان خواهد کرد. (۱) آنان می دانستند که این عمل، گناه است؛ چون خداپرست و آشنا به احکام دین بودند؛ اما حسد در آنان به قدری قوت یافته بود که فرار از ارتکاب گناه برای آنها سخت بود. از این رو برای رهایی از عقوبت الهی، توبه را پیشنهاد کردند، غافل از این که این طور توبه کردن، به هیچ وجه پذیرفته نیست؛ چون چنین توبه ای، برای نیرنگ زدن به خدا و دور ساختن خود از عذاب است. (۲) در میان برادران، یک نفر بود که از همه باوجدان تر بود. به همین دلیل با قتل یوسف مخالفت کرد و طرح دوم را در صورتی قبول کرد که منتهی به هلاکت یوسف نشود. او گفت: اگر اصرار دارید حتماً کاری بکنید، نباید یوسف را بکشید؛ بلکه او را به گونه ای که زنده بماند، در قعر چاهی بر سر راه بیندازید تا یکی از رهگذران و یا کاروانی او را بیابد و او را با خود ببرد و او از چشم ما و پدر دور شود. (۳) برادران به این پیشنهاد اعتراض نکردند و آن را پذیرفتند و تصمیم به اجرا گرفتند. اول، لازم بود پدر را که نسبت به آنان بدبین بود و آنان را نسبت به یوسف، امین نمی دانست، خوشبین سازند و دل او را از کدورت، پاک نمایند تا بتوانند یوسف را از او جدا کنند. به همین خاطر با بیانی که عواطف پدر را تحریک کند، گفتند: ای پدر ما! چرا ما را بر یوسف امین نمی دانی، با این که ما فقط خیر او را می خواهیم و جز به

۱- اشاره است به ابتدای آیه ۹ از سوره یوسف: «اَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ» .

۲- اشاره است به قسمت آخر آیه ۹ از سوره یوسف: «وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ» .

۳- اشاره است به آیه ۱۰ از سوره یوسف: «قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَالْقَوْهُ فِي غَيْبَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَعَالِينَ» .

ص: ۶۷

خشنودی و تفریح او فکر نمی کنیم؟ (۱) آن گاه پیشنهاد خود را مطرح کردند: فردا او را با ما بفرست تا به خارج شهر بیاید و گردش کند و از میوه های درختان بخورد و به بازی و سرگرمی پردازد. اگر نگران سلامت او هستی، ما همه نگاهبان او خواهیم بود. آنان ابتدا گفتند: « ما مسلماً خیرخواه اویم » (۲) تا پدر را مطمئن کنند که از سوی آنها گزندی به یوسف نمی رسد و سپس گفتند: « ما نگاهبان اویم » (۳) تا پدر را مطمئن سازند که از سوی دیگران نیز خطری یوسف را تهدید نمی کند. یعقوب علیه السلام در برابر اظهارات آنان، بدون این که بخواهد متهمشان کند که قصد سویی دارند، با مهربانی جواب داد: من به دو دلیل مایل نیستم یوسف با شما بیاید: یکی این که دوری یوسف برای من غم انگیز است و دیگر، این که در بیابان های اطراف، ممکن است گرگ های خونخواری باشند و می ترسم در حالی که شما سرگرم بازی و تفریح هستید و از یوسف غافلید، فرزند دلبندم را بخورند. به این ترتیب، یعقوب، بدون آن که نشان دهد نسبت به فرزندانش بدبین است، نگرانی اش را متوجه خود نمود و گفت که دوری یوسف برایش غم انگیز است و این، خود، لطافتی در پاسخ است. (۴) برادران در مورد دلیل اول، طوری برخورد کردند که گویی نفهمیده اند پدر چه می گوید و این طور فرض کردند که پدرشان، آنان را امین یوسف می داند. به همین خاطر، علت دوم را به پیش کشیدند و گفتند: چگونه ممکن است برادرمان را گرگ بخورد، در حالی که ما گروهی نیرومند هستیم؟! اگر چنین اتفاقی بیفتد، ما بدبخت، بی عرضه و زیانکار خواهیم بود؛ چرا که نتوانسته ایم مسئولیت خود را به درستی

۱- اشاره است به آیه ۱۱ از سوره یوسف: «قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَصِحُونَ» .

۲- اشاره است به قسمت آخر آیه ۱۱ از سوره یوسف: «وَإِنَّا لَهُ لَنَصِحُونَ» .

۳- اشاره است به آیه ۱۲ از سوره یوسف: «إِنَّا لَهُ لَحَفِظُونَ» .

۴- اشاره است به آیه ۱۳ از سوره یوسف: «قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَدْهَبُوا بِهِ وَ أَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّبُّ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ» .

انجام دهیم. (۱) آنان سوگند یاد کردند که از یوسف غافل نشوند. یعقوب نیز استدلال آنان را در مورد نیاز یوسف به تفریح پذیرفت و به جهت مستقل شدن یوسف و رهایی او از وابستگی، پیشنهاد آنان را قبول کرد. سرانجام آنان توانستند با نیرنگ، پدر را قانع کنند. پس، یوسف را بغل کردند و او را با خود بردند تا تصمیم خود را عملی سازند. بعد از اجرای نقشه، برادران یوسف به فکر طرحی بودند تا پدر را قانع، و عواطف او را به سوی خود جلب کنند و برای این کار، درست از چیزی که پدر از آن بیم داشت، بهره جستند، یعنی ادعای این که گرگ، یوسف را خورده است. پس برای فریب دادن یعقوب، با گریه مصنوعی به سراغ او رفتند. (۲) پدر که بی صبرانه انتظار ورود فرزند دلبندهش را می کشید، از این که او را در جمع فرزندان ندید، بر خود لرزید و جویای حال وی شد. آنان گفتند: پدرجان! ما رفتیم و مشغول مسابقه شدیم و یوسف را که کوچک بود و توانایی مسابقه نداشت، نزد ااثمان گذاشتیم. ما آن چنان سرگرم این کار شدیم که همه چیز، حتی برادرمان را فراموش کردیم و در این موقع، گرگ بی رحم از راه رسید و او را درید. بدبختی ما این است که هم برادر را از دست داده ایم و هم تو گفتار ما را، هرچند راستگو باشیم، نمی پذیری؛ (۳) زیرا خودت پیش تر چنین پیش بینی کرده بودی و از این رو، ما را دروغگو خواهی پنداشت... تا این جای داستان، نشانه هایی را که می توان در برادران حسود یوسف مشاهده کرد، عبارت اند از: دروغگویی، خیانت و در نهایت، عمل نمودن بر خلاف گفته خود (؛ زیرا گفته بودند که نمی گذارند آسیبی به یوسف برسد؛ ولی بر خلاف گفته خود رفتار نمودند).

۱- اشاره است به آیه ۱۴ از سوره یوسف: «قَالُوا لَئِن أَكَلَهُ الذِّبُّ وَ نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّا إِذًا لَّخَسِرُونَ» .

۲- اشاره است به آیه ۱۶ از سوره یوسف: «وَ جَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ» .

۳- اشاره است به آیه ۱۷ از سوره یوسف: «قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّبُّ وَ مَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَ لَوْ كُنَّا صَادِقِينَ» .

۷. کوتاهی در ستودن دیگران

عمل نمودن بر خلاف گفته خود، ناشی از نفاق، بی ایمانی و حقارت فرد است و صدور چنین رداییلی از حسودِ ضعیف النفس، تعجیبی ندارد، (۱) چنان که بارها توضیح داده شد.

۷. کوتاهی در ستودن دیگران نشانه دیگر حسود، آن است که در ستودن دارندگان فضیلت، کوتاهی می کند و آن گاه که سخن از پاکان و پرهیزگاران به میان می آید، لب فرو می بندد. حسود اگر مجبور شود کسی را بستاید، به تعبیر معروف، کم می گذارد و چنانچه فرد از لحاظ مدح، شایسته ده باشد، حسود بیش از یک نمی گوید. (۲) امیر مؤمنان، امام علی علیه السلام، می فرماید: *الثناءُ بِأَكْثَرِ مِنَ الْإِسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ وَ التَّقْصِيرُ عَنِ الْإِسْتِحْقَاقِ عَيٌّْ أَوْ حَسَدٌ*. (۳) ستودن بیشتر از شایستگی، تملق است و ستودن کمتر از شایستگی، ناتوانی در سخن گفتن و یا حسد است. چه طور حسود می تواند از کسی تعریف و تمجید کند و محاسن و کمالات او را بگوید، در حالی که تمام هم و غم و کوشش او در جهت نابودی و کتمان آن محاسن است؟ همین خصیصه هاست که حسود را به خاک سیاه نشانده است و روزش را به شب ظلمانی مبدل کرده است. چگونه حسود از شخصی که به او حسد می ورزد، تعریف و تمجید کند که اگر حسادت او به سطوح حاد و عمیقی رسیده باشد، تعریف و تمجید احدی را نخواهد گفت در حالی که این تعریفات و تمجیدات، موجب آگاهی بیشتر وی به حقارت ذاتی خویش می شود و رنج بیشتر وی را در پی خواهد داشت؟! .

۱- اشاره است به آیه ۵۸ از سوره اعراف: «وَالَّذِي خَبَثَ لَآ- يَخْرُجُ إِلَّا- نَكِيدًا؛ و آن [زمینی] که ناپاک است، [از آن، گیاهی] جز اندک و بی فایده بر نمی آید» .

۲- من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۵۲۱ .

۳- حسد، ص ۱۹۷ .

۸. اظهار دوستی و کتمان دشمنی

۹. باور نکردن فضیلت دیگران

۸. اظهار دوستی و کتمان دشمنی امام علی علیه السلام می فرماید: **الْحَاسِدُ يُظْهِرُ وُدَّهُ فِي أَقْوَالِهِ ، وَيَخْفِي بُغْضَهُ فِي أَعْمَالِهِ ، فَلَهُ اسْمُ الصَّدِيقِ وَ صِفَةُ الْعَدُوِّ .** (۱) حسود، دوستی خود را در سخنانش آشکار می کند و دشمنی خود را در کردارش پنهان می کند. اسم دوست را دارد؛ ولی ویژگی دشمن را داراست. دشمنی حسود، بسیار مرموز و پنهانی است و از همین رو، در سوره فلق، حسود در ردیف شرارت شیاطین و سوسه گر و مهاجمان شروری که پنهانی عمل می کنند، قرار گرفته است. امام علی علیه السلام می فرماید: **شَرُّ الْأَعْدَاءِ أَبْعَدُهُمْ غَرًّا وَأَخْفَاهُمْ مَكِيدَةً .** (۲) بدترین دشمنان، دست نیافتنی ترین و پنهانکارترین آنان در حيله گری است. و در جای دیگر می فرماید: **كُنْ لِلْعَدُوِّ الْمُكَاتِمِ أَشَدَّ حَذَرًا مِنْكَ لِلْعَدُوِّ الْمُبَارِزِ .** (۳) از دشمن پنهانکار، بیشتر از دشمن آشکار، بر حذر باش. در ابتدای همین فصل نیز توضیح دادیم که رفتار و گفتار حسدآمیز فرد حسود، نفاق گونه و پنهانی است و به سختی می توان به وجود آن پی برد.

۹. باور نکردن فضیلت دیگران در حضور حسود، اگر فضیلت کسی گفته شود، وی یا آن فضیلت را انکار می کند، یا آن را عادی جلوه می دهد و یا این که به سرعت، عیوبی را برای او بیان می کند تا فضیلت باز گو شده تحت الشعاع قرار بگیرد. سبک سخن گفتن کفار درباره پیامبران، نمونه ای بارز از این نشانه است. در

۱- غرر الحکم، ح ۲۱۰۵ .

۲- همان ، ح ۵۷۸۱ .

۳- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۱۱، ح ۵۷۵ .

ص: ۷۱

حالی که قوم نوح علیه السلام از روی حسادت نمی توانستند فضیلت (برتری) او را ببینند، می گفتند: این شخص، بشری مثل ماست: آنچه ما می خوریم، او می خورد و آنچه ما می نوشیم، او می نوشد. اگر از بشری مثل خود اطاعت کنیم، در این صورت زیانکار خواهیم بود. (۱) حضرت نوح علیه السلام به آنها می گفت: آیا تعجب کرده اید که مردی مثل خودتان که از میان شماست، عهده دار رسالت پروردگار گردد و پیام او را برساند؟ این تعجب، خطا و بی مورد است. (۲) خداوند در قرآن کریم، علت انکار و کفر قوم نوح را « کوردلی » عنوان می کند. (۳) همین برخورد و گفتگو را حضرت هود علیه السلام با قومش، حضرت صالح علیه السلام با قومش و نیز دیگر پیامبران داشته اند. (۴) نافرمانی ابلیس از سجده نمودن بر آدم علیه السلام نیز به علت حسادت بود و وقتی از او علت این نافرمانی سؤال شد، وی در پاسخ گفت: من از آتش خلق شده ام و آدم از گل، ومن از او برترم. و با این پاسخ، فضیلت و برتری آدم علیه السلام را انکار کرد. (۵) این، سبک گفتار حسودان است؛ اما کسانی که حسود نیستند، وقتی فضیلتی را از کسی می بینند یا می شنوند، می گویند: خداوند سبحان قدرت انتخاب دارد و هر که را بخواهد، برتری می دهد. او انتخاب می کند و هر که را بخواهد، به رحمت و بخشش اختصاص می دهد و به هر که بخواهد، علم و حکمت عطا می نماید. (۶) این که چرا حسود، برتری دیگران را نمی پذیرد و از شنیدن آن تعجب می کند، به خاطر این است که از همان ابتدا، صورت مسئله را پاک کند تا با انکارش، این برتری

۱- الفهرست للطوسی ، ص ۲۶۶ و ۲۶۷ الرقم ۳۸۰ .

۲- الاحتجاج، ج ۱، ص ۲۳۴ .

۳- اشاره است به آیه ۶۳ از سوره اعراف: «أَوْ عَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَلِتَتَّقُوا وَلَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» .

۴- خلاصه الأقوال ، ص ۲۵۳ و ۲۵۴ الرقم ۲۷ .

۵- رجال النجاشی ، ص ۱۶ ۱۸ ، الرقم ۱۹ .

۶- اشاره است به آیه ۶۴ از سوره اعراف: «إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا عَمِينَ» .

۱۰. سپاس نگزاردن بر احسان دیگران

مرتفع شود و دیگر او دچار رنج نگردد. به عبارت دیگر، حسود به خاطر جبران حقارت درونی خود، برتری دیگران را انکار می کند تا موقعیت خود را در ظاهر حفظ نماید و دچار رنج ناشی از احساس ضعف و حقارت نگردد.

۱۰. سپاس نگزاردن بر احسان دیگران پذیرش، تأیید و ارزشمندی ای که شخص نسبت به خویشتن احساس می کند، «عزت نفس» یا «حرمت خود» خوانده می شود و در اسلام نیز در این باره مباحثی با عنوان «کرامت انسانی» مطرح گردیده است. در هر فردی همراه با زیستن در محیط خانواده و اجتماع، نیاز به «احساس ارزشمندی» به نحو متعادل پدید می آید که در صورت ارضا، موجب عزت نفس و کرامت وی می گردد. اگر این نیاز ارضا نشود، ممکن است فرد دچار احساس حقارت شود. فرد حسود به علت احساس حقارت مزمن، از دوست داشتنی بودن خود، مطمئن نیست و خود را لایق توجه و محبت دیگران نمی داند. از این رو به کسانی که به او احسانی می کنند نیز بدگمان است، به طوری که غالباً تصور می کند یک مقصود مزدورانه در پس هر مهربانی، نهفته است. در نتیجه احسانی که به حسود می شود، هرگز مورد سپاس او واقع نمی شود. امام علی علیه السلام می فرماید: مَنْ حَسَدَكَ، لَمْ يَشْكُرَكَ عَلَى إِحْسَانِكَ إِلَيْهِ. (۱) کسی که به تو حسد می ورزد، احسان تو را سپاس نمی گوید. حسود در هنگام احسان بر او، نه تنها سپاس گزار نمی شود، بلکه از آن رنج می کشد. از این رو، امام علی علیه السلام می فرماید: عَذَّبَ حُسَادَكَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِمْ. (۲) حسودانت را با احسان بر آنان، رنج بده.

۱- شرح نهج البلاغه، ج ۲، ص ۳۱۷.

۲- المحجّه البيضاء، ج ۵، ص ۳۲۵. در عین حال، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «ثَلَاثٌ لَا يَنْجُو مِنْهُنَّ أَحَدٌ: الظَّنُّ وَالطَّيْرَةُ وَالْحَسَدُ؛ سه چیز است که هیچ کس از آنها رهایی نمی یابد: گمان [بد] بردن، و فال بد زدن، و حسد ورزیدن» (تحف العقول، ص ۳۲۰).

ص: ۷۳

فصل چهارم : سبب شناسی حسادت**الف. زمینه شناسی حسادت****اشاره**

فصل چهارم : سبب شناسی حسادت سبب شناسی، یکی از مباحث مهم در بحث حسادت برای چگونگی مواجه شدن با آن است. به طور کلی، سبب شناسی یک پدیده منفی، این امکان را به وجود می آورد که با شناخت علل بروز آن پدیده، به پیشگیری و درمان آن همت گمارد؛ چرا که اصولاً پیشگیری و درمان، بدون برخورداری از تصویری دقیق از عوامل شکل دهنده یک پدیده منفی، ممکن نیست. بنا بر این، در بحث از حسادت نیز پیش از هر اقدامی، باید به سبب شناسی آن پرداخت و سپس راه های پیشگیری و درمان را بر اساس آن تعیین نمود. در مبحث سبب شناسی حسادت، دو محور عمده وجود دارد: زمینه شناسی و علت شناسی.

الف. زمینه شناسی حسادت در بحث حسادت، یکی از موضوعات بسیار مهم، شناخت زمینه های حسادت است، چنان که گفته اند: قابلیت، اصل مهم برای تهذیب نفوس است. باران که در لطافت طبعش خلاف نیستدر باغ، لاله روید و در شوره زار، خس. (۱) ب

۱- گلستان سعدی، ص ۳۶.

تفاوت های فردی

کسی که می خواهد حسادت نورزد، حتماً باید به زمینه های پیدایش حسد توجه کند و وقتی آنها را شناخت، به پیشگیری از آنها و یا درمان آنها پردازد. کمبود ویتامین های مختلف در بدن انسان، بدن را آماده پذیرش میکروب ها می کند و آن را به استقبال بیماری ها می برد. بدن نیز بیماری ها را در خود، پرورش و گسترش می دهد. قطعاً برای پیشگیری از بیماری ها یا درمان آنها، باید کمبود ویتامین ها جبران گردد تا زمینه پذیرش و نیز گسترش بیماری ها از بین برود. بنا بر این در این باره باید «زمینه شناس و زمینه زدا» باشیم. فی المثل، اگر در منزل، چاه فاضلابی، زمینه ساز انواع پشه هاست، سمپاشی، بیهوده است و باید چاه را پر کرد. حسد نیز صفتی است که در زمینه خاصی خودنمایی می کند. به عبارت دیگر، در شرایط و محیط و با زمینه های خاصی است که حسد رشد پیدا می کند و شدت می یابد. در این قسمت، به: تفاوت های فردی، زمینه های خانوادگی، برخوردهای تبعیض آمیز، احساس محرومیت، و زندگی در محیط های کوچک خواهیم پرداخت.

تفاوت های فردی اغلب افراد معتقدند که حسادت، بویژه در زمینه روابط بین فردی و عاطفی، صفتی زنانه است. آیا به راستی، حسادت، ویژگی خاص زنان است، یا مردان هم به اندازه زنان، حسادت را تجربه می کنند؟ نظریات متفاوتی در این خصوص مطرح شده اند که برخی از آنها بر حسودتر بودن زنان از مردان و برخی دیگر به عدم وجود تفاوت میان زنان و مردان در حسادت تأکید دارند. مثلاً در کتاب روان شناسی رشد (اثر دفتر همکاری حوزه و دانشگاه) آمده است که در دختران، بیش از پسران حسادت دیده می شود (۱) و از هر سه بچه حسود، دوفرشان دختر است. (۲) همچنین در روابط بین دختر با دختر، حسد بیشتر مشاهده می شود تا روابط بین پسر و پسر و دختر و پسر. (۳)

۱- روان شناسی رشد، علی اکبر شعاری نژاد، ص ۴۸۴.

۲- الرجال لابن داود، ص ۷۷، الرقم ۴۴۹.

۳- نقد الرجال، ج ۲، ص ۵۲ و ۵۳، الرقم ۱۲۴؛ رجال الطوسی، ص ۳۵۵، الرقم ۲۲.

ص: ۷۵

زمینه های خانوادگی

نوع تربیت

به نظر می رسد که حسادت به عنوان پدیده ای فرهنگی اجتماعی، تحت تأثیر هنجارهای اجتماعی است. هنجارهای اجتماعی و نقش جنسیتی خاص زنان و مردان است که تعیین می کند چه شرایطی برای مردان و چه شرایطی برای زنان، حسادت آمیز است و هر یک از این دو جنس، در مقابل احساس حسادت، چه واکنشی باید نشان بدهد. این مطلب، نیازمند یک پژوهش علمی است که باید انجام بگیرد، هرچند ظاهراً آن فرضیه ای قوی است که حسادت بین زنان و مردان را متفاوت معرفی می کند. نیز سؤالاتی از قبیل: فراوانی حسادت و شهرت به آن، چگونگی تجربه حسادت، و علت و مفهوم حسادت در هر یک از زنان و مردان، نیازمند تحقیق و تجربه علمی دقیق است. در اکثر جوامع و نیز در جامعه ایران، بروز رفتارهای هیجانی، عصبانیت و پریشان حالی در هنگام حسادت، برای زنان امری کاملاً طبیعی، ولی برای مردان، رفتاری حاکی از ضعف و آسیب پذیری محسوب می شود. از این رو، مردان از چنین رفتارهایی امتناع ورزیده، حسادت خود را پنهان نگاه می دارند و یا آن را به صورت خشم نشان می دهند. به هر حال، غیر از تفاوت در جنسیت، تفاوت های فردی دیگر نظیر هوش و نبوغ نیز در برانگیخته شدن حسادت در افراد، مؤثر است. (۱)

زمینه های خانوادگی خانواده مهم ترین نقش را در زمینه سازی بروز و شدت حسادت در افراد بر عهده دارد.

نوع تربیتیکی از زمینه های مهم خانوادگی، نوع و سبک تربیتی است که والدین در پیش می گیرند. لوس کردن و نازنازی بار آوردن کودک می تواند زمینه مساعدی را برای حسادت وی در آینده فراهم آورد. کودکان نازپرورده، در خانه، در کانون توجه هستند و هر نیاز یا هوس آنها برآورده

ترتیب تولد فرزندان

می‌گردد و تنها تعداد کمی از درخواست‌های آنها نادیده گرفته می‌شود. تحت چنین شرایطی، این کودکان به طور طبیعی فکر می‌کنند که آنان مهم‌ترین اشخاص در هر موقعیتی هستند و دیگران باید تسلیم آنان شوند. این کودکان، نخستین بار در مدرسه، جایی که دیگر در کانون توجه نیستند، ضربه می‌خورند، در حالی که آمادگی آن را ندارند. کودکان نازپرورده، حس اجتماعی کمی دارند و نسبت به دیگران ناشکیبا هستند. آنها هرگز یاد نگرفته‌اند برای چیزی که می‌خواهند، صبر کنند و یاد نگرفته‌اند که بر مشکلات غلبه نمایند و یا خود را با نیازهای دیگران سازگار کنند. کودکان نازپرورده، هنگامی که بر سر راه ارضا، با موانعی مواجه می‌شوند، به این باور می‌رسند که حتماً در آنها نارسایی‌های شخصی وجود دارد که مانعشان می‌شود و به این ترتیب عقده حقارت در آنها پرورش می‌یابد. نیز به راحتی می‌توان درک کرد که چگونه کودکان طرد شده، ناخواسته و یا فراموش شده، می‌توانند عقده حقارت را پرورش دهند. ویژگی این کودکان، فقدان محبت و ایمنی است؛ چرا که والدین آنها بی تفاوت و یا متخاصم‌اند. در نتیجه، این کودکان احساس بی‌ارزشی و حتی خشم را پرورش می‌دهند و به دیگران با بدگمانی می‌نگرند. (۱)

ترتیب تولد فرزندان دیگر زمینه خانوادگی حسادت، ترتیب تولد (به دنیا آمدن) فرزندان است. البته ترتیب تولد، مقرراتی قطعی در مورد رشد کودکان معرفی نمی‌کند و یک کودک، نوع خاصی از منش را که صرفاً بر اساس جایگاهش در خانواده باشد، به طور خودکار فرا نمی‌گیرد؛ بلکه این احتمال وجود دارد که برخی از سبک‌های زندگی، در نتیجه ترتیب تولد همراه با تعامل‌های اجتماعی اولیه شخص، پدید بیایند. در حقیقت، خود خلاق به هنگام ساختن سبک زندگی، هر دو را به کار می‌گیرد. فرزندان اول، حد اقل برای مدتی در موقعیت بی‌ظن و حسادت برانگیزی قرار

تک فرزندی

دارند. به طور معمول، والدین به هنگام تولد فرزند اول، خوش حال اند و وقت و توجه قابل ملاحظه‌ای را صرف نوزاد جدید می‌کنند و معمولاً فرزندان اول، توجه فوری و تقسیم نشده والدینشان را دریافت می‌کنند. در نتیجه، این کودکان تا زمانی که فرزند دوم به دنیا نیامده، زندگی شاد و امنی دارند؛ اما بعد از آن، محبتی که دریافت می‌کرده اند، باید تقسیم شود. همچنین اغلب باید به ظلم «انتظار کشیدن» برای رسیدگی به آنان پس از برآورده شدن نیازهای نوزاد جدید، تن در دهند و پیوسته شنوای این تذکر باشند که سکوت را رعایت کنند تا آرامش نوزاد جدید بر هم نخورد. همه فرزندان اول، ضربه تغییر مقام خود در خانواده را احساس می‌کنند؛ اما آنهایی که بسیار نازپرورده بار آمده اند، صدمه بیشتری را احساس می‌کنند. درجه این صدمه به سن فرزند اول در هنگام تولد رقیب نیز بستگی دارد. (۱) گفتنی است که فرزند اول در مقایسه با کودکان بعدی، حسادت بیشتری از خود نشان می‌دهد. (۲) در فرزند دوم نیز باید گفت که او همیشه نمونه‌ای از رفتار فرزند اول را به عنوان یک الگو (تهدید یا منبع رقابت) در اختیار دارد. فرزند آخر نیز اغلب محبوب خانواده می‌شود، بخصوص اگر همشیره‌هایش چند سال بزرگ‌تر از او باشند. حال اگر فرزند آخر بیش از اندازه نازپرورده بار آمده باشد، احتمال دارد که وقتی بزرگ‌تر شد، درماندگی و وابستگی کودکی خویش را حفظ کند و از آن‌جا که به تلاش کردن خو نگرفته و عادت کرده که از وی مراقبت شود، سازگاری با بزرگ‌سالی را مشکل بیابد.

تک فرزندی تک فرزندان، هرگز جایگاه برتری و قدرتی را که در خانواده دارند، از دست نمی‌دهند؛ یعنی در کانون توجه باقی می‌مانند. تک فرزندان هنگامی که در می‌یابند در محیط‌های زندگی خارج از خانه (مثل مدرسه) در کانون توجه نیستند، احتمالاً دچار مشکلاتی خواهند شد. این کودکان یاد گرفته‌اند که نه تقسیم کنند و نه رقابت. از

۱- نظریه‌های شخصیت، ص ۱۴۶ ۱۴۷.

۲- روان‌شناسی رشد، علی اکبر شعاری نژاد، ص ۴۸۳.

تربیت به شیوه های مختلف

اختلاف میان والدین

برخوردهای تبعیض آمیز

این رو اگر توانایی های آنها توجه کافی را برایشان به ارمغان نیاورد، احتمالاً سخت ناامید می شوند. (۱)

تربیت به شیوه های مختلف همچنین در محیط های خانوادگی ای که مادران شیوه ثابت و منظمی در تربیت کودک خود ندارند و برخورد آنها متغیر است، بیش از سایر خانواده ها، رفتارهای حسادت آمیز مشاهده می شود. (۲)

اختلاف میان والدین نیز اگر میان همسران تضادی باشد، فرزندی که از یک یا چند جهت به یکی از آنها شبیه است، هدف خشم و قصاص طرف دیگر قرار می گیرد. طبیعی است کودکی که به او این گونه بی مهری شده، به خواهر یا برادری که بر خلاف خودش از محبت و نوازش برخوردار است، حسادت ورزد. (۳)

برخوردهای تبعیض آمیز برخی از پدران و مادران به دلایل گوناگون، بعضی از فرزندان را بر دیگر فرزندان ترجیح می دهند و به آنان توجه و محبت بیشتری می کنند. گاهی جنسیت فرزندان، عامل تبعیض می گردد، چنان که معمولاً مادران با پسران خود صمیمی اند و پدران، بیشترین محبت خود را متوجه دختران می نمایند. در نتیجه، فرزندی که از طرف یکی از والدین، محبت و ملامت کمتری دریافت نموده و شاهد رفتار غیر عادلانه بوده است، نسبت به فرزند دیگر دچار حسادت گردیده، از وی متنفر می شود. گاهی نیز با تولد نوزاد جدید، والدین، بیشترین توجه و نوازش خود را به وی اختصاص می دهند. در این هنگام، سایر فرزندان احساس می کنند که این نوزاد، سبب بی مهری قرار گرفتن و فراموشی آنان گردیده است و در نتیجه به وی حسادت می ورزند.

۱- عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۲۳، ح ۶.

۲- روان شناسی رشد، علی اکبر شعاری نژاد، ص ۴۸۴.

۳- خلاصه الأقوال، ص ۳۹، الرقم ۶.

همچنین ممکن است هر یک از والدین، برخی از فرزندان خود را به علت زیباتر بودن، باهوش تر بودن، زرنگ تر بودن، عاطفی تر بودن و یا حتی به دلیل معلول جسمی و ذهنی بودن، مورد محبت بیشتر قرار دهد. این محبت بیش از حد والدین، موجب می شود که درخواست های فرزندان مذکور، سریع تر مورد پذیرش آنان قرار گرفته، به اعمال و گفتارشان علاقه بیشتری ابراز شود. چنین رفتارهایی برای بقیه فرزندان، بی مهری و تبعیضی آشکار تلقی می گردد و آنان را به حسادت و ادا می سازد. نمونه ای از تبعیض والدین در مورد فرزندان، این است که معمولاً والدین به سومین فرزند خود، تمایل کمتری نشان داده، با وی تعامل کمتری دارند و در نتیجه زمینه حسادت و احساس ناامنی در او را فراهم می سازند. و این، قاعده ای کلی است که: در صورت مشاهده رفتارهای غیر عادلانه در خانواده، وجود حسادت شدید و پر درد سر، امری اجتناب ناپذیر است. (۱) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مردی را دید که دو فرزندش در کنارش بودند. مرد، یکی از فرزندانش را بوسید و از بوسیدن دیگری غافل شد. پیامبر صلی الله علیه و آله از مشاهده این کار وی، ناراحت شدند و فرمودند: چرا بین فرزندان تساوی برقرار نکردی؟ (۲) در جای دیگری، از ایشان روایت شده که فرمود: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ ، حَتَّى فِي الْقَبْلِ . (۳) خداوند متعال، دوست دارد که بین فرزندان خود، به عدالت رفتار کنید، حتی در بوسیدن. رفتارهای تبعیض آمیز، به دوران کودکی محدود نمی شوند؛ بلکه این گونه رفتارها و برخوردهای نادرست در جامعه و محیط کار نیز موجب بروز مشکلات شده، حتی حسادت را در بزرگ سالان موجب می گردند. پس، همان طور که ما بزرگ سالان،

۱- روان شناسی رشد، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ج ۱، ص ۴۸۴ ۴۸۵.

۲- مکارم الأخلاق، ص ۱۱۳.

۳- الجامع الصغیر، ص ۲۸۸، ح ۱۸۹۵؛ کنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۴۵، ح ۴۵۳۵۰.

احساس محرومیت

عدالت را دوست داریم، کودکانمان نیز از این پدیده میمون خرسند می شوند. از این روست که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: **إِعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْدِلُوا بَيْنَكُمْ**. (۱) بین کودکان خود به مساوات رفتار کنید، چنان که دوست دارید بین شما به عدالت رفتار شود. از این مسئله و راهکارهای مناسب آن، در فصل پیشگیری از حسادت تحت عنوان « محبت » و همچنین « عدل و مساوات » به تفصیل بحث خواهیم نمود. در این جا تنها این نکته را یادآوری می کنیم که عواملی مانند: فقر، بیکاری، تبعیض (نژادی یا جنسی)، توزیع نابرابر امکانات، رقابت های کاذب در جامعه و... همگی می توانند از جمله زمینه های ایجاد و رشد حسادت در زمان بزرگ سالی باشند؛ اما با این وجود، اینها فقط زمینه هستند و نه علت؛ زیرا اگر تمام سرمایه های موجود در جامعه را به طور مساوی بین مردم تقسیم کنند، باز هم شخصی که سرمایه خود را که مشابه و هم اندازه سرمایه دیگران است با هوش و درایت خود در جهت خوش بختی خویش استفاده کند، مورد حسادت دیگران قرار می گیرد. فقط شاید اگر خوش بختی را در دنیا به طور مساوی تقسیم کنند، دیگر حسادتی وجود نداشته باشد؛ زیرا هر جا که تفاوتی وجود دارد، در حقیقت به نوعی ریشه حسادت کاشته شده است. نکته مهم دیگر، این است که اثر رفتارهای تبعیض آمیز در دوران کودکی و نیز تفاوت قائل شدن میان فرزندان، فقط به حسادت در دوران کودکی و در خانه پدری و میان خواهران و برادران محدود نمی شود و ریشه های حسادت را برای آینده زنده نگه می دارد و فرد را دچار مشکلات فراوان می کند.

احساس محرومیت محرومیت، حالتی است که در نتیجه برآورده نشدن نیازهای انسان به وجود می آید. برطرف نشدن نیاز، (۲) ممکن است به سبب عوامل بیرونی و یا ناشی از علل درونی باشد.

۱- بحار الأنوار، ج ۲۳، ص ۱۱۳ .

۲- رجال الطوسی ، ص ۴۲۲ ، الرقم ۲۴ .

ص: ۸۱

اگر فردی احساس نماید از برخی امکانات که به نحوی نیازهای وی را برطرف می‌سازند، منع شده است، احساس محرومیت می‌کند. بنا بر این، نبود پول، موقعیت و یا خوشی، به تنهایی به کسی احساس محرومیت نمی‌دهد؛ بلکه زمانی این احساس ایجاد می‌شود که شخص تصوّر کند از چیزی که ندارد و به آن نیاز دارد و یا از چیزی که به گونه‌ای یکی از نیازهای او را برطرف می‌سازد، منع شده است. چنین فردی، در صورتی که بین محرومیت خود و بهره‌مندی دیگری، نوعی رابطه علی برقرار کند، زمینه را برای بروز و رشد حسادت در خویش ایجاد کرده است. در حقیقت، بعضی افراد با دیدن امتیاز در دیگری، در خود احساس محرومیت می‌کنند و از آنچه خود هستند، احساس نگرانی می‌نمایند. از ترکیب چنین احساسات و موقعیت‌هایی در فرد، زمینه بروز حسادت مهیا می‌شود. امام علی علیه السلام در جمله‌ای کوتاه، ولی بسیار راه‌گشا می‌فرماید: إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ ، فَلَا تُبَلِّ مَا كُنْتَ . ۱ اگر به آنچه می‌خواستی، نرسیدی، از آنچه هستی، نگران مباش. امام علیه السلام با این دستور، از بروز احساس حقارت و در نتیجه بروز حسادت، جلوگیری می‌نماید و آن را در نطفه خفه می‌سازد .

مقایسه

مقایسه‌ی دیگری دیگر از عوامل برانگیزاننده حسادت، مقایسه است. حسود نسبت به مقایسه، شرطی شده است، به گونه‌ای که همیشه در حال مقایسه کردن است: دیگری خانه بهتری دارد، دیگری هیكل زیباتری دارد، دیگری پول بیشتری دارد، دیگری شخصیت پر جذبه تری دارد... باید یادآوری کرد که تداوم مقایسه خویش با هر آن کس که از کنارتان می‌گذرد، پیامدی جز حسادت ندارد. در حقیقت، حسادت، محصول جانبی شرطی شدن نسبت به مقایسه است. پس مسلماً اگر شما مقایسه کردن را رها کنید، حسادت نیز ناپدید می‌شود. آن‌گاه به راحتی می‌فهمید که شما، خودتان هستید و هیچ کس دیگری نیستید و نیازی هم نیست که کس دیگری باشید. باید توجه داشت که بشر، به طور طبیعی تمایل دارد که به آنچه دیگران دارند یا هستند، نگاه کند و خود را با آنان بسنجد (چراکه انسان برای ارزیابی خود، نیازمند مقایسه خود با دیگران است)؛ اما در عین حال، لازم است نگاه به دیگران همراه با تفکر، تعقل و تدبّر باشد. خداوند نعمت‌های خود را میان بندگانش تقسیم کرده است، و این که تمام نعمت‌های دنیوی به یک نفر داده شود، امری است نزدیک به محال. یکی، دارای ثروت است؛ ولی از داشتن فرزند، محروم است و دیگری دارای فرزند است؛ ولی ثروت ندارد. آن دیگری دارای مال و منال و فرزند است؛ ولی از نعمت سلامت برخوردار نیست و دیگری، این سه را داراست؛ ولی از جاه و مقام بی‌بهره است و در مورد همه انسان‌ها، چنین است که دارای بعضی نعمت‌ها و فاقد نعمت‌های دیگرند. بنا بر این، اگر نعمتی را نزد کسی دیدید که شما فاقد آن هستید، باید به نعمت‌هایی که خودتان دارید، ولی او فاقد آنهاست، نگاه کنید. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلْجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا. (۱)

ص: ۸۳

برتری‌هایی را که خداوند برای بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده، آرزو نکنید. [این تفاوت‌های طبیعی و حقوقی، برای حفظ نظام زندگی شما، و بر طبق عدالت است. با این حال، [مردان، نصیبی از آنچه به دست می‌آورند، دارند، و زنان نیز نصیبی از آنچه به دست می‌آورند، دارند [و نباید حقوق هیچ یک پایمال گردد]. و [برای رفع تنگناها،] از فضل [و رحمت و برکت] خدا طلب کنید. و خداوند به هر چیزی داناست. و نیز می‌فرماید: «وَلَا تَمِدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ.» (۱) و هرگز چشمان خود را به نعمت‌های مادی، که به گروه‌هایی از آنان داده ایم، می‌فکن. اینها شکوفه‌های زندگی دنیاست تا آنان را در آن بیازماییم؛ و روزی پروردگارت، بهتر و پایدارتر است. وقتی قارون تمام ثروت خود را به نمایش گذاشت چنان که روش ثروتمندان است مردم دو گروه شدند: گروهی، کسانی بودند که زندگی دنیا را هدف نهایی و غایت جنب و جوش خود می‌دانستند و از آخرت، غافل و به آن جاهل بودند و نمی‌دانستند که خدا در آخرت چه ثواب‌هایی را برای بندگان خود فراهم کرده است. اینان، ثروت قارون را سعادت بزرگ شمردند و بدون هیچ قید و شرطی گفتند: ای کاش ما نیز آنچه را قارون دارد، می‌داشتیم؛ زیرا او بهره‌ای فراوان دارد و بسیار سعادتمند و خوش بخت است. (۲) گروه دیگر، کسانی بودند که به آنها علم داده شده بود. گفتند: وای بر شما! ثواب الهی، برای افرادی که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام می‌دهند، بهتر است؛ اما جز شکیبایان، آن را دریافت نمی‌کنند. (۳)

۱- طه، آیه ۱۳۱.

۲- اشاره است به آیه ۷۹ از سوره قصص: «قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَلَيَّتْ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قُرُونٌ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ.»

۳- اشاره است به آیه ۸۰ از سوره قصص: «وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ.»

از تقابل جمله «کسانی که زندگی دنیا را می‌خواهند» با جمله «کسانی که به آنها علم داده شده است» در قرآن کریم، دو نتیجه مهم به دست می‌آید: اولاً، علم، خمیرمایه ایمان و صبر و عشق به سرای آخرت است و مبنای دنیاطلبی، چیزی جز جهل نیست. ثانیاً، آنچه در پاسخ صاحبان علم آمده، پاسخ کوبنده‌ای به قارون است که خود را عالم می‌دانست، به این معنا که علم، آن است که انسان را به سرای آخرت راهنمایی کند و علم قارون، چیزی جز جهل نیست؛ چرا که برای او غرور و استکبار به ارمغان آورد. (۱) امام صادق علیه السلام می‌فرماید: *أُنْظِرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فِي الْمَقْدَرِ وَلَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ فِي الْمَقْدَرِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ أَقْنَعُ لَكَ بِمَا قَسَمَ لَكَ وَآخِرَى أَنْ تَسْتَوْجِبَ الزِّيَادَةَ مِنْ رَبِّكَ... (۲)* به کسی که در قدرت و ثروت، پایین‌تر از توست، نگاه کن، و به کسی که در این امور، از تو برتر است، نگاه مکن؛ زیرا این کار، تو را به آنچه خدایت روزی تو نموده است، راضی‌تر می‌کند و تو را بیشتر سزاوار افزونی نعمت پروردگارت خواهد کرد... امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: *وَ أَكْثَرُ أَنْ تَنْظُرَ إِلَى مَنْ فَضَّلْتَ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ (۳)* و به افراد پایین‌تر از خود توجه داشته باش، که این کار، یکی از راه‌های شکرگزاری است. همچنین امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

۱- خلاصه تفاسیر، ذیل آیات ۷۹ و ۸۰ از سوره قصص.

۲- الکافی، ج ۸، ص ۲۴۴، ح ۳۳۸؛ علل الشرائع، ج ۲، ص ۵۵۹، ح ۱؛ تحف العقول، ص ۳۶۰؛ الاختصاص، ص ۲۲۷؛ مشکاه الأنوار، ص ۱۴۱؛ بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۱۷۳، ح ۲۸.

۳- نهج البلاغه، نامه ۶۹؛ بحار الأنوار، ج ۳۳، ص ۵۰۸، ح ۷۰۷.

... وَإِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي آبْنَاءِ الدُّنْيَا ، فَمَنْ مَدَّ طَرْفَهُ إِلَى ذَلِكَ ، طَالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ يَشْفِ غَيْظُهُ وَ اسْتَصْبَحَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقُلُ شُكْرَهُ لِلَّهِ . وَ انْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ ، فَتَكُونَ لِانْعَمَ اللَّهُ شَاكِرًا وَ لِمَزِيدِهِ مُسْتَوْجِبًا وَ لِيُجُودِهِ سَاكِنًا . (۱) از چشم دوختن به آنچه در دست مردم است، بپرهیزید؛ چرا که هر کس چنین کند، اندوهش طولانی می گردد و هرگز خشمش فروکش نمی کند و نعمت خداوند را که نزد وی است، کوچک می شمارد . در نتیجه خداوند را کمتر شکر می نماید. و به کسی که [در برخورداری از نعمت،] پایین تر از توست، نگاه کن تا شکر گزار نعمت های خداوند شوی؛ بلکه سزاوار افزایش نعمت خداوند شوی و در جودش ساکن شوی. این احادیث و احادیث بسیار دیگر، انسان را از مقایسه خویش با افرادی که برتر از وی هستند، بر حذر داشته اند و کسی را که توهم می کند نعمت خداوند به او، منحصر در خوردنی، نوشیدنی، پوشیدنی، خانه و در یک کلام، نعمت های دنیوی است، سرزنش می نمایند؛ چرا که این نعمت های مادی و دنیوی، در برابر نعمت های معنوی و اخروی (از قبیل: ایمان، هدایت، توفیق انجام دادن عمل صالح، عقل، سلامت، امنیت) بسیار ناچیز و اندک اند که: «وَ إِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْنَهَا . (۲) اگر نعمت های خداوند را به شمارش در آوری، نمی توانی آنها را حساب کنی». البته معنای این احادیث، این نیست که فرد، در همان وضعیت دنیوی و یا حتی معنوی که در آن هست، بماند و هیچ گونه تلاشی برای پیشرفت نداشته باشد. خشنودی از وضعیتی که فرد در آن است و سپاس گزاری برای نعمت هایی که انسان آنها را داراست، منافاتی با کوشش برای پیشرفت ندارد؛ بلکه بر عکس، شناخت دوست داشتن نعمت هایی که انسان دارای آنهاست، موجب تحریض انسان و ایجاد انگیزه در او برای به دست آوردن مقدار بیشتری از آنها خواهد شد. و شاید معنای

۱- الأُصول الستة عشر، ص ۵۷؛ بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۶۷، ح ۷۸.

۲- ابراهیم، آیه ۳۴.

زندگی در محیط های کوچک

«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شکر کنید، [نعمت خود را] بر شما خواهم افزود» (۱) نیز همین باشد. نیز بر همین اساس است که دوستدار علم، بیشتر به دنبال علم می رود و بیشتر قدر آن را می شناسد و شکر آن را به جای می آورد. باید توجه داشت که این احادیث، هرگز انسان را از نگاه کردن به افراد برتر از خود، با این امید که در امور مشروع به حد آنان برسد، منع نمی کنند؛ بلکه فقط انسان را از کوچک شمردن نعمت هایی که نزد اوست، بر حذر می دارند. اگر نگاه انسان همیشه همراه با تفکر، تعقل و تدبیر باشد چنان که پیش تر نیز تذکر دادیم انسان می تواند از این فرایند در جهت کمال و رشد خود سود ببرد و هیچ گونه ضرری نیز نبیند. مهم، رشد فهم و افزایش شناخت و درک آدمی است.

زندگی در محیط های کوچکی از عواملی که موجب بروز حسادت در انسان می شود، زندگی در محیط های کوچک است. در این گونه محیط ها منافع و منابع، محدودند و از آن جا که افراد در این گونه محیط ها از یکدیگر شناخت دارند و همدیگر را هم سطح و کفو خود می دانند، به نوعی در حال رقابت با یکدیگرند. (۲) در نتیجه تراحم برای بقا بر سر چیزهای حتی بی ارزش به شدت برقرار است. از این جهت امام علی علیه السلام فرموده است: «عَلَيْكُمْ بِالسَّوَادِ الْأَعْظَمِ». (۳) به محیط های بزرگ بروید. این دستور، بدان جهت است که در این گونه محیط ها منابع، بی شمارند و افراد، کمتر همدیگر را می شناسند. در نتیجه تکافؤ و رقابت و تراحم، کمتر است و زمینه کمتری جهت بروز یا شدت یافتن حسادت وجود دارد.

۱- ابراهیم، آیه ۷.

۲- رجال النجاشی، ص ۱۹۳، الرقم ۵۱۷.

۳- امام علی علیه السلام می فرماید: «ثَلَاثٌ لَا يَسْتَصِلِحُ فَسَادَهُنَّ بَحِيلُهُ أَضْيَالًا: الْعِدَاوَةُ بَيْنَ الْأَقْرَابِ وَتَحَاسُّدُ الْأَكْفَاءِ وَرَكَكَةُ الْمُلُوكِ؛ فساد سه دسته به هیچ طریقی اصلاح نمی شود: دشمنی بین نزدیکان، حسادت همانندان و...» (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۹۰، ح ۳۲۲).

ب. علّت شناسی حسادت

اشاره

ب. علّت شناسی حسادتگروهی تصوّر می کنند که صفاتی همانند حسادت، جزو ابعاد فطری و غریزی انسان هستند و از این رو، همه افراد را در بر می گیرند، چنان که از بعضی احادیث هم می توان شاهد آورد (۱) که هیچ انسانی از حسد مصون نیست (۲). البته خدای متعال، مؤمن را تا وقتی که حسد خویش را اظهار ننموده و به انگیزه آن، مرتکب کاری نشده و عملاً تجاوزی نکرده باشد، مؤاخذه نمی کند. از ابو عبد الله علیه السلام روایت شده است که: ثَلَاثَةٌ لَمْ يَنْجُ مِنْهَا نَبِيٌّ فَمَنْ دُونَهُ: التَّفَكُّرُ فِي الْوَسْوَسَةِ فِي الْخَلْقِ وَالطَّيْرَةِ وَالْحَسَدِ، إِلَّا أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَشْتَعْمَلُ حَسَدَهُ. (۳) سه چیز است که هیچ پیامبر و پایین تر از او بی از آن رهایی نیافتند: اندیشیدن برای وسوسه کردن مردم، و فال بد زدن، و حسد ورزیدن، جز آن که مؤمن به حسد خود، کار نمی کند. بعضی دیگر بر این باورند که گروهی از انسان ها و نه همه آنها، دارای صفت حسد هستند. اینان در تأیید سخن خود، به این حقیقت استشهاد می نمایند که این حالت، از همان ابتدا در کودکان وجود دارد و در رفتار آنها ظهور و بروز می کند تا آن جا که حتی کودکان شیرخوار نیز احساس حسادت دارند. پس نمی توان گفت که این گونه صفات، از راه تربیت نادرست اجتماعی در آنها به وجود آمده و عامل خارجی دارند. (۴) استاد مصباح یزدی در کتاب اخلاق در قرآن می گوید:

- ۱- رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «كُلُّ بَنِي آدَمَ حَسُودٌ، لَا يَضُرُّ حَاسِدًا حَسَدُهُ مَا لَمْ يَتَكَلَّمْ بِاللِّسَانِ أَوْ يَعْمَلْ بِالْيَدِ؛ هَر بَنِي آدَمِي حَسُودٌ اسْت. [در عین حال،] اگر طبق حسد تکلم نکند و با جوارحش عملی را مرتکب نشود، حسدش به او ضرری نمی رساند» (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۲۷۸، ح ۶۲۹۱).
- ۲- رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «ثَلَاثٌ لَا يَنْجُو مِنْهُنَّ أَحَدٌ: الظَّنُّ وَالطَّيْرَةُ وَالْحَسَدُ؛ سه چیز است که کسی از آنها نجات نمی یابد: ظن و فال بد و حسد ...» (المحجّج البيضاء، ج ۵، ص ۳۲۵؛ تحف العقول، ص ۳۲۰).
- ۳- الکافی، ج ۸، ص ۱۰۸، ح ۸۶؛ وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۹۳، ح ۸.
- ۴- اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۲۳۴.

عواطف دو دسته اند: عواطف اولیه که همگی مثبت اند و طبیعی، و بدون آن که نفعی در بین باشد، [انسان، آنها را] در خود، نسبت به دیگری احساس می کند، مثل: عاطفه مادر نسبت به فرزند خویش. دسته دوم، عواطف ثانوی اند، که غیر مستقیم و تحت تأثیر عوامل خارجی در روان انسان به وجود می آیند. و عوامل مختلف، منشأ تحقق عواطف ثانوی مختلف هستند که برخی از عوامل، عواطف مثبت را پدید می آورند و عوامل دیگری، عواطف منفی (مثل: کدورت، نفرت، دشمنی و کینه) را ایجاد می کنند. (۱) بنا بر این سخن، ما عواطف منفی طبیعی نداریم، هر چند مؤلف مذکور، برخی هیجانات (مثل خشم) را جزو انفعالیات و احساسات می داند، نه عواطف. استاد مصباح یزدی در ادامه می گوید: ریشه و اساس عواطف ثانوی، باز می گردد به این که شخص دیگری واسطه دستیابی به یکی از مطلوب های انسان و یا عامل از دست دادن آن بشود، که در نتیجه، عواطف ثانوی مثبت و منفی در روان انسان، تحقق خواهد یافت. مثلاً انسان علم را دوست می دارد، غذا و پوشاک و مسکن می خواهد، پول و مال را، غیر مستقیم و برای تحصیل نیازهای ابتدایی چون غذا و پوشاک، مطلوب می داند. حال، اگر شخص دیگری اینها را در اختیار او بگذارد و واسطه تحصیل این مطلوب های انسان شود، مورد محبت و عواطف مثبت انسان قرار خواهد گرفت. بر عکس، اگر کسی سبب محروم شدن انسان از یکی از مطلوب ها و ارزش های نام برده شود، او که واسطه از دست دادن مطلوب های انسان شده است، مورد نوعی عاطفه منفی انسان قرار خواهد گرفت. (۲) وی سپس می گوید: عواطف منفی از هر نوعی که باشد، عارضی است و بر اثر عوامل خارجی، در روح انسان به وجود می آید. بنا بر این، محیط، فرهنگ، تربیت و عقده های شخصی، موجب پدید آمدن عواطف منفی در انسان می شود. (۳)

۱- همان، ج ۲، ص ۳۲۷ ۳۳۵.

۲- همان، ج ۲، ص ۳۳۵.

۳- همان، ج ۲، ص ۳۳۷.

بر اساس این توضیحات، حسد که یک عاطفه منفی ثانوی است جزو ابعاد فطری انسان و از خواسته های اصیل وی قلمداد نمی شود. به عبارت دیگر، هیچ گاه نمی توان گفت که انسان از آن جهت که انسان است، باید دیگران را از نعمت هایشان محروم ببیند و خواستار زوال آنها باشد؛ چون معنای حقیقی حسد، این است که انسان وقتی دیگران را در نعمتی می بیند، خواهان محروم شدن آنان از آن نعمت باشد و هیچ گاه نمی توان ادعا کرد که فطرت انسان چنین اقتضایی دارد. بنا بر این، حق آن است که بگوییم: حسد، جزو گرایش ها و خواسته های اصیل انسان نیست؛ بلکه یک صفت فرعی و ثانوی است که در راه ارضای برخی خواسته های اصیل تر انسان، خودنمایی می کند. (۱) به بیان دیگر، عامل انگیزش حسادت در انسان، فعالیت انحرافی حَبِّ ذات (خوددوستی) است که وقتی انسان، دیگری را دارنده یک نعمت و خود را فاقد آن می بیند و در مقایسه خود با آن شخص، خود را کمتر از وی احساس می نماید، به جای آن که برای به دست آوردن آن نعمت و بالا بردن خویش تلاش کند و به حدّ او برسد، آرزوی زوال نعمت او را می کند و همّ خود را در این راه مصروف می دارد که او با از دست دادن نعمتش پایین بیاید و به حدّ خود که فاقد آن نعمت است، برسد. بنا بر این، حَبِّ ذات، به جای آن که شخص را وادار به کسب مثل آن نعمت و کمال و یا حتّی کمال بالاتر کند، حالت حسادت را در وی برمی انگیزد و به جای آن که شخص به تقویت و تکامل خود بپردازد، آرزو می کند که طرف دیگر نیز ضعیف و کوچک شود تا با او مساوی گردد. پس حسد، یک پدیده حسّاس و پیچیده است، نه یک کشش طبیعی ساده تا گفته شود: انسان فطرتاً حسود است و می خواهد دیگران نعمتی نداشته باشند. با توجه به آنچه گفته شد، آشکار می شود که مجموعه ای از علل و عوامل، دست به دست هم می دهند و شرایط پیچیده خاصی فراهم می آورند تا این میل انحرافی به وجود بیاید، به طوری که اگر این شرایط فراهم نگردند، احساسی به نام حسادت در

۱. دشمنی

انسان تحقیق نمی پذیرد. (۱) در این قسمت، بر آنیم تا این علل و عوامل را به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

۱. دشمنی علمای اخلاق، دشمنی را یکی از اسباب حسادت مطرح نموده اند؛ (۲) چرا که انسان، از محرومیت دشمن خود، شاد می شود، چنان که فرد وقتی از گرفتن انتقام عاجز باشد، برای تشفی خاطر خود، آرزو دارد که نعمت از دشمنش زایل شود و معمولاً انسان ها دشمنان خود را، بخصوص دشمنانی که بسیار قوی هستند و آسیب رساندن به آنان بسیار مشکل یا ناممکن است، نفرین می کنند و خواهان مرگ یا زوال قدرت او می گردند. شایان ذکر است که دشمنی، کینه، بغض و حالاتی از این قبیل، عامل حسادت نیستند؛ بلکه در حقیقت، حسادت است که عامل ایجاد این گونه حالات در فرد است. از سوی دیگر، نفرین افرادی که تحت ظلم قدرتمندان قرار می گیرند نیز حسد شمرده نمی شود؛ چرا که حسد چنان که در بحث شناخت ماهیت آن گفته شد آرزویی شدید همراه با خودخوری است که منجر به بیماری در جسم و روان فرد می شود. دعا برای زوال قدرت و نعمت ظالمان نیز نوعی مبارزه با ظلم است، چنان که حضرت موسی علیه السلام بر ضد فرعون و قوم ستمکار وی دعا نمود: «وَقَالَ مُوسَى رَبَّنَا إِنَّكَ آتَيْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلَأَهُ زِينَةً وَأَمْوَالًا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا رَبَّنَا لِيُضِلُّوْا عَنْ سَبِيلِكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَيَّ أَمْوَالَهُمْ وَاشْدُدْ عَلَيَّ قُلُوبَهُمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ * قَالَ قَدْ أُجِيبَت دَعْوَتُكُمَا فَاسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ . (۳) موسی گفت: پروردگارا! تو فرعون و اطرافیانش را زینت و اموالی [سرشار] در زندگی دنیا داده ای. پروردگارا! در نتیجه [آنان بندگان را] از راه تو گم راه

۱- ر.ک: همان، ج ۳، ص ۲۳۷.

۲- الرجال لابن داود، ص ۲۳۹، الرقم ۱۳۲، و ص ۲۴۱، الرقم ۱۵۰.

۳- معراج السعاده، ص ۲۵۰؛ چهل حدیث، ص ۱۰۷ (به نقل از علامه مجلسی).

ص: ۹۱

۲. تعزز و ترفع

۳. کبر

می سازند. پروردگارا! اموالشان را نابود کن و [به جرم گناهانشان،] دل هایشان را سخت ساز، به گونه ای که ایمان نیاورند تا عذاب دردناک را ببینند. [خداوند] فرمود: « دعای شما پذیرفته شد. استقامت به خرج دهید و از راه [و رسم] کسانی که نمی دانند، پیروی نکنید ». در این جا حضرت موسی علیه السلام زینت و اموال را برای فرعون نعمت نمی دانست؛ بلکه نعمت می دانست. از این رو آرزوی زوال نعمت او را ننموده؛ بلکه در حقیقت، آرزوی زوال نعمت از او کرده است.

۲. تعزز و ترفع (۱) نراقی که این سبب را با عنوان « بیم تکبر » مطرح نموده است، می گوید: حسود، گمان می کند که چون یکی از همگنان او به نعمتی برسد، بر او کبر و ناز می کند و عزت او را به خطر می اندازد و لذا آرزو می کند تا بدان نعمت نرسد، یا اگر رسیده است، نعمت از او زایل می شود. (۲) بنا بر این، بر حسود، سنگین است که کسی بر او ترفع کند، چنان که طاقت کبر و فخر او را ندارد.

۳. کبرنراقی که این علت را با عنوان « فخر فروشی » مطرح کرده، می گوید: کسی که بخواهد به دیگران فخر بفروشد و نخواهد که دیگران به نعماتی برسند که تحمّل کبر و ناز او نکنند. (۳) به عبارت دیگر، تکبر نمودن حسود بر صاحب نعمت، جز با زوال نعمت او میسر نمی شود. مشرکان نیز از همین رو بر پیامبر صلی الله علیه و آله حسادت می ورزیدند و می گفتند: «لَوْلَا نُزِّلَ هَذَا الْقُرْآنُ عَلَى رَجُلٍ مِّنَ الْقَرِيبَيْنِ عَظِيمٍ . (۴)

۱- چهل حدیث، ص ۱۰۷.

۲- معراج السعاده، ص ۲۵۰.

۳- رجال النجاشی، ص ۵۱، الرقم ۱۱۲.

۴- همان جا.

ص: ۹۲

چرا این قرآن بر فرد بزرگ [و ثروتمندی] از دو شهر (مکه و طایف) نازل نشده است؟». در حقیقت، آنان از این که پیرو باشند، تکبر می‌ورزیدند و می‌خواستند که همیشه پیروی شونده باقی بمانند و دیگران از آنان پیروی کنند. در آیه دیگری نیز آمده است که مشرکان در تحقیر مسلمانان می‌گفتند: «أَهْوَاءَ مَنْ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا. (۱) آیا اینها هستند که خدا از میان ما برگزیده [و نعمت اسلام و ایمان را به آنان ارزانی داشته] است؟». در چهل حدیث امام خمینی رحمه الله، آمده است: کبر، عبارت است از یک حالت نفسانیه که انسان ترفع کند و بزرگی کند و بزرگی فروشد بر غیر خود، و اثر آن، اعمالی است که از انسان صادر می‌شود و آثاری است که در خارج بروز می‌کند که گویند تکبر کرد. و این صفت، غیر از عجب است و از ثمرات و نتایج عجب است؛ زیرا عجب، خودپسندی است و کبر، بزرگی کردن بر غیر و عظمت فروشی است. انسان که در خود کمالی دید، یک حالتی به او دست می‌دهد که آن عبارت از سرور و غنچ و تدلل و غیر آن است، و آن حالت را عجب گویند، و چون غیر خود را فاقد آن کمال متوهم گمان کرد، در او حالت دیگری دست می‌دهد که آن، رؤیت تفوق و تقدم است، و از این رؤیت، یک حالت بزرگی فروشی و ترفع و تعظمی دست دهد که آن را کبر گویند. و اینها تمام در قلب و باطن است و اثر آن در ظاهر، چه در هیئت بدن، چه در افعال و اقوال باشد، تکبر است. (۲) اما با توجه به بررسی احادیث «تکبر»، «کبر» و «عجب» معلوم می‌شود که ریشه همه این صفات، حقارت نفس است، چنان که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مَا مِنْ رَجُلٍ تَكَبَّرَ أَوْ تَجَبَّرَ إِلَّا لِدُلَّةٍ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ (۳).

۱- زخرف، آیه ۳۱.

۲- رجال النجاشی، ص ۵۶ و ۵۷، الرقم ۱۳۱.

۳- خلاصه الأقوال، ص ۴۳، الرقم ۳۱.

ص: ۹۳

۴. تعجب

۵. خوف

هیچ انسانی خودبین و متجاوز نمی شود و به تکبر و جباریت آلوده نمی گردد، مگر به سبب حقارتی که در ضمیر خود، احساس می کند. بنا بر این، ریشه حسادت، در اصل، این صفات نیستند؛ بلکه ریشه اصلی را باید در احساس حقارت و ذلت نفس جستجو کرد.

۴. تعجیبیکی از اسباب حسادت، تعجب است، بدین معنا که انسان از این که شخصی، نعمت بزرگی را داراست، تعجب کند، چنان که خدای متعال درباره امت های گذشته خبر می دهد که گفتند: «مَا أَنْتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا. (۱) شما جز بشری همانند ما نیستید». و گفتند: «أَنْتُمْ لِبَشَرَيْنِ مِثْلِنَا. (۲) آیا ما به دو انسان مانند خودمان، ایمان آوریم؟!». آنان از این که کسی مثل خودشان به مرتبه رسالت و وحی فائز شده بود، تعجب کردند. بنا بر این، حسد ورزیدند و زوال نعمت را از آنان آرزومند شدند. (۳) علت تعجب آنان، این بود که خود را از روی کبر و خودپسندی، شایسته تر برای آن نعمت ها می دانستند. از این رو، وقتی آن را نزد کسی غیر از خود می دیدند، متعجب می شدند. و پیش تر گفتیم که کبر و خودپسندی، ناشی از حقارت نفس اند.

۵. خوفخوف، این است که فرد از مزاحمت صاحب نعمت با مقاصد محبوب خویش بترسد. (۴) این علت، به کسانی اختصاص دارد که بر سر مقصود و هدف خاصی با هم

۱- یس، آیه ۱۵.

۲- مؤمنون، آیه ۴۷.

۳- چهل حدیث، ص ۱۰۷.

۴- رجال النجاشی، ص ۳۴۴، الرقم ۹۲۸؛ خلاصه الأقوال، ص ۴۳، الرقم ۳۵.

۶. انحصارطلبی

رقابت می کنند؛ مثل هووها. در نزد شوهران خود، یا شاگردان در نزد استاد خود و یا فرزندان در نزد والدین خود، که همه اینها، برای دستیابی به منزلت و قرب در قلب شوهر، استاد و یا والدین خود در رقابت اند و دیگری را مزاحم خود می دانند. در منصب ها نیز این مطلب دیده می شود و نیز در حرفه ها و شغل ها. مثلاً تاجر به تاجر، صنعتکار به صنعتکار، نجار به نجار و کشاورز به کشاورز دیگر، حسادت می ورزد، تا جایی که این ضرب المثل در بین اعراب مشهور است: «عدو المرء من يعمل عمله؛ دشمن هر کس، همکار اوست». این حالت، در برادران یوسف و قاییل (در حسادتش به هابیل) نیز وجود داشته است. بنا بر این، هنگامی که شخص ببیند دیگری نعمتی دارد که یا خود آن نعمت، مورد تراحم است و یا وسیله ای است برای یک موقعیت ویژه و مورد تراحم (مانند جایی که نعمت، محبوبیت و موقعیت اجتماعی ویژه ای برای صاحب خود به همراه می آورد)، در این حالت، ترس از دست دادن آن نعمت و موقعیت خاص مورد تراحم که دسترس به آن مشکل یا ناممکن است، حسادت وی را برمی انگیزد. البته ظاهراً این ترس که تراحم یا محدودیت نعمت، زمینه آن را ایجاد می کند نیز علت حسد نمی تواند باشد؛ بلکه این ترس، خود، ناشی از احساس حسادت است؛ یعنی فرد سالم، چنین ترس و احساسی ندارد؛ بلکه حسود است که این احساس را در خود می پروراند.

۶. انحصارطلبییرخی از علمای اخلاق به جای انحصارطلبی، «حَبّ ریاست» یا «حَبّ مال و جاه» را عنوان کرده اند (۱) و گفته اند: به ریاست رسیدن و یا صاحب نعمت شدن غیر او، موجب می شود که آن کس با او در آن نعمت مساوی شود. به عبارت دیگر، شخص حسود به این علت حسادت می کند که می خواهد در فنی از فنون، یا با داشتن موقعیت، نعمت و یا امتیازی، در عالم یا در محدوده زندگی خود بی نظیر باشد. در این حالت است که حَبّ ثنا، و به طور کلی، حَبّ دنیا بر او غلبه نموده و این حالت انحصارطلبی مطلق، بر

۱- معراج السعاده، ص ۲۵۰؛ چهل حدیث، ص ۱۰۷.

۷. خیانت و بُخل شدید

۸. احساس ذلت نفس

او چیره شده است، چنان که اگر بشنود در جایی، مانندی برای او پیدا شده است، مکدر می شود و مرگ او را خواستار می شود و به وی حسادت می ورزد. این صفت نیز در حقیقت، ریشه در همان کبر و خودپسندی دارد و در جای خود گفتیم که خودپسندی، ریشه در احساس حقارت درونی فرد دارد.

۷. خیانت و بُخل شدید کسی که به خاطر خیانت باطن و بُخل شدید نمی تواند کس دیگری را در نعمت و خوشی ببیند، دچار حسادت می شود. (۱) در بحث از جنبه عاطفی حسادت، بحث بخل را مطرح نمودیم و گفتیم که شخص حسود، هنگام حسادت، احساس بخل می کند و بخلش هم بخل معمولی نیست؛ بلکه بخل شدید (شُح) است. بنا بر این، بخل نمی تواند علت ایجاد حسادت باشد؛ بلکه یا خود، معلول حسادت است و یا هر دو، معلول علتی دیگرند، و بعداً خواهیم گفت که هم بخل و هم حسادت، معلول احساس حقارت اند.

۸. احساس ذلت نفسامام خمینی در چهل حدیث خود، ریشه حسادت را احساس ذلت نفس معرّفی می نماید: از برای حسد، اسباب بسیاری است که عمده آن به رؤیت ذلّ نفس بر می گردد؛ یعنی وقتی که [شخص،] غیر را کامل دید، در او یک حالت ذلّ و انکساری رخ [می]دهد که اگر عوامل خارجی و مصلحات نفسانیه نباشد، حسد تولید [می]کند. و گاه شود که ذلّ خود را در همسری غیر با خود پندارد، چنانچه صاحب کمال و نعمت بر مثل خود یا تالی تلو خود، حسد ورزد. (۲) امام خمینی در ادامه از این فراتر رفته، همین حالت ذلت نفس را حقیقت حسادت تلقی می نماید:

۱- کمال الدین و تمام النعمه، ص ۵۰، ح ۳۶، وفیه: مغضباً.

۲- چهل حدیث، ص ۱۰۷.

و توان گفت: حسد، همان حال انقباض و ذلّ نفس است که اثر آن، میل زوال نعمت و کمال است از غیر. (۱) ظاهراً نظر امام خمینی رحمه الله در این مورد که ریشه حسادت، « ذلّت نفس » است، صحیح است؛ چرا که با مرور مطالبی که پیش از این (هم در مباحث نشانه شناسی و هم در ذکر بعضی علل حسادت که برخی علمای اخلاق مطرح نموده بودند) گفتیم، همه صفات یادشده، به گونه ای به همین احساس حقارت بر می گشتند. به عبارت دیگر، با بررسی مطالب پیشین به این نتیجه خواهیم رسید که ریشه اصلی حسادت در انسان، «احساس حقارت» یا «خودکم بینی» یا به طور دقیق تر، « عزّت نفس پایین » و « احساس بی ارزشی برای خود » است. بنا بر این، جا دارد کمی بیشتر در مورد این احساس توضیح دهیم و عوامل به وجود آمدن این احساس را در انسان بررسی کنیم تا از این طریق، ریشه بسیاری از ناهنجاری ها و صفات و اخلاق مذموم نیز بررسی شود. البته چون در فصل پیشین و تحت عنوان «جنبه عاطفی حسادت»، تا حدّی به این بحث پرداخته شد، در این جا، در «پیوست» این فصل، موضوع را از منظری دیگر، به صورتی دیگر و تحت عنوان « عزّت نفس » پی می گیریم.

پیوست فصل چهارم : عزت نفس

عزت نفس چیست؟

پیوست فصل چهارم : عزت نفس عزت نفس عزت نفس ، چیست؟ عزت نفس یا حرمت خود، جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خویشتن است ؛ یعنی بیانگر این است که فرد تا چه اندازه برای خود ارزش قائل است. از آن جا که میزان حرمت قائل شدن فرد برای خود، آثار عمیقی بر بهداشت روان، سلامت جسم و رفتار اجتماعی انسان ها دارد، جای تعجب نخواهد بود که این بحث، توجه روان شناسان رشته های مختلف: شخصیت، رشد، بالینی و نیز روان شناسان اجتماعی را به خود جلب کرده است . گرچه در ارائه تعریفی از شخصیت بهنجار و سالم، اختلاف نظر وجود دارد، ولی روان شناسان از « حرمت خود » به عنوان یکی از مؤلفه های بهنجاری نام برده اند. احساس بی ارزشی، بیگانگی با خود و عدم پذیرش خویشتن، در میان افراد نابهنجار شیوع بیشتری دارد. مزلو (۱) نیز در سلسله مراتبی که برای نیازهای انسان ترسیم کرده است، پس از: نیاز جسمانی، نیاز به ایمنی و نیاز به تعلق و محبت، از « نیاز به حرمت خود » به عنوان نیاز بالاتر نام می برد. (۲)

۱- H. A. wolsaM..

۲- . کذا فی الأصل وفی العیون : الحسین .

در ابعاد مختلف زندگی، ارزیابی های مختلفی از خود می توان به عمل آورد. مثلاً ممکن است از لحاظ وضعیت تحصیلی، خود را منفی ارزیابی کنیم؛ ولی از لحاظ اجتماعی بودن، ارزیابی مثبتی از خود داشته باشیم. باید در نظر داشت که ارزیابی ما از صفاتی که برای خودپنداره ما مهم ترند، تأثیر بیشتری بر حرمت خودِ عام ما دارد. مثلاً اگر مهم ترین ویژگی خود را هوشمندی بدانیم و خود را در آن بُعد، مثبت ارزیابی کنیم، میزان « حرمت خود » ما بالاتر خواهد بود، هرچند در اجتماعی بودن یا مهارت ورزشی، خود را پایین تر ارزیابی نماییم. بنا بر این، حرمت خود، صرفاً جمع جبری توانایی ها و مهارت های فردی نیست و به مقدار اهمیت صفات خاص نیز بستگی دارد. این موضوع در تعالیم اسلامی مورد توجه قرار گرفته و بسیار مهم تلقی شده است. در ادبیات دینی، از این امر، به « عزت نفس »، « کرامت نفس » و ... تعبیر می شود. برای نمونه، در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: *أَطْلُبُوا الْحَوَائِجَ بِعِزَّةِ الْأَنْفُسِ*. (۱) نیازهایتان را با دیگران در میان بگذارید، امّا همراه با حفظ عزت نفس. امیر مؤمنان علیه السلام در نامه خود به فرزندش می فرماید: *أَكْرَمُ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَيْئَةٍ وَإِنْ سَافَتَكَ إِلَى الرُّغَائِبِ؛ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ بِمَا تَبْدُلُ مِنْ نَفْسِكَ عِوَضًا وَلَا تُكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا*. (۲) خود را گرامی بدار و از هر گونه فرومایگی، هرچند خواست های [مادی و حیوانی] تو را تأمین کند، پرهیز؛ زیرا هرگز در عوض آنچه از خود بر سر این کار می دهی، چیزی دریافت نمی کنی. و بنده دیگران مباش، که خدا تو را آزاد آفریده است. آموزه های دینی، هم خود فرد را به احترام گذاشتن به خویشان تشویق می کنند و

۱- عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۸۹، ح ۱۹.

۲- برای کسب اطلاعات بیشتر، ر.ک: انگیزش و شخصیت.

هم دیگران را به مراعات حرمت او، الزام می نمایند. برای نمونه، قرآن کریم کسانی از انفاق کنندگان را مستحق پاداش الهی می داند که پس از کمک مالی به نیازمندان، آنان را با منت گذاشتن آزار ندهند و به عبارت دیگر، با این کار خود، عزت نفس افراد نیازمند را پایمال نکنند. نیز در ادامه می فرماید که: اگر با نیازمندان به صورتی پسندیده گفتگو کنید و برخوردهای خشونت آمیز آنان را ببخشید، بهتر از آن است که چیزی به آنان همراه با منت و در هم شکستن شخصیت و کرامتشان، انفاق نمایید. قرآن کریم پس از این آیات، با صراحت بیشتری اعلام می کند که انفاق همراه با منت، هیچ اثر و نتیجه ای برای انفاق کننده ندارد. در واقع، این تحقیر و تخریب شخصیت و صدمه به عزت نفس شخص نیازمند است که انفاق را بی اثر می کند. (۱) از سوی دیگر، در احادیث آمده است که حرمت مؤمن، بیشتر از حرمتی است که مقدساتی نظیر کعبه دارند و در نتیجه، توهین به مؤمن و تحقیر او، به هیچ وجه قابل بخشش نیست: *المؤمن أعظم حرمه من الكعبة*. (۲) مؤمن حرمتش از کعبه بیشتر است. این دیدگاه بر آن است تا با توجه دادن انسان به ارزش های وجودی اش، او را از آلودن خود به مسائل پست و دون شأن خویش باز دارد و روح استقلال و اتکا به خود را در وی زنده کند. در این آموزه ها به انسان گوشزد می شود که اتکا به دیگران و ذلت پذیری در مقابل آنان، در شأن او نیست و بالاتر از این، به وی تذکر داده می شود که پیروی از هوس های نفسانی و مرتکب شدن کارهای خلاف اخلاق، به هیچ وجه با مقام رفیع انسانی سازگاری ندارد. به عبارت دیگر، عزت نفس، به «خود شخصی» منحصر نمی شود؛ بلکه حرمت نهادن به «خود انسانی» اهمیتی به مراتب بیشتر می یابد.

۱- نهج الفصاحه، ح ۳۲۵.

۲- عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۸۹، ح ۲۰، وفیه: قال: قلت للرضا علیه السلام.

ص: ۱۰۰

یادآور می‌شویم که در روان‌شناسی، احترام به «خودِ شخصی»، با معنای مهم شمردن استعدادهای نهفته در وجود فرد (اعتماد به نفس) مورد توجه قرار گرفته و از نتایج مثبت برخورداری از آن، سخن به میان آمده است؛ امّا از «خودِ انسانی» با معنای مهم شمردن شأن و جایگاه فرد (عزت نفس) کمتر سخن گفته شده است. در مقابل، از آن جا که هدف اصلی دین، رساندن انسان به قلّه مکارم اخلاقی است. و این هدف با احساس عزت نفس، بهتر تحقق می‌یابد، در آموزه‌های دینی بیشترین تلاش، صرف پروراندن این خصیصه در وجود انسان شده است، هرچند از پرداختن به «خودِ شخصی» نیز غفلت نشده است. در احادیث متعدّدی آمده است که خداوند کارهای مؤمن را به خود وی واگذار کرده است؛ ولی اجازه ذلت پذیری را به او نداده است. (۱) بنا بر این دیدگاه، آبرو و حیثیت اجتماعی انسان، در اختیار خودش نیست و او مجاز نیست آن را پایمال کند. همچنین مبارزه با نفس که به معنای صحیح خود، جزو اصول اخلاق اسلامی است نمی‌تواند بهانه و مجوّزی برای نادیده گرفتن عزت نفس باشد. البتّه ممکن است کسانی خیال کنند که با تحقیر خود در نزد دیگران، بهتر می‌توانند با نفس خویش مبارزه کنند، چنان که برخی از عرفا و اهل تصوّف که با منابع غنی اسلامی در این زمینه کمتر آشنایی داشته‌اند، مرتکب این خطا شده‌اند و برای جهاد با نفس، تحقیر و اهانت دیگران را به جان می‌خریدند و کرامت نفس را زیر پا می‌گذاشتند و حتّی به این کار افتخار نیز می‌کردند. (۲) در احادیث اسلامی توصیه می‌شود که فرد، مشکلات زندگی خود را تا حدّ امکان در نزد دیگران بازگو نکند و دیگران را در جریان همه رخدادهای زندگی اش قرار ندهد؛ زیرا این کار، باعث می‌شود در نظر دیگران کوچک شود و عزت نفسش لطمه ببیند. مردی نزد امام صادق علیه السلام از اوضاع و احوال خود شکوه کرد و از ایشان طلب دعا نمود. امام علیه السلام مقداری پول به آن مرد داد و فرمود: «با این پول، نیازهای خود را رفع

۱- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۲- تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۲۳۶-۲۴۳، ذیل آیه ۲۶۲-۲۶۴ سوره بقره.

ص: ۱۰۱

کن .» مرد گفت: قصدم این نبود؛ می خواستم برایم دعا کنید. امام علیه السلام فرمود: **وَلَا أَدْعُ الدُّعَاءَ وَلَكِنْ لَا تُخْبِرُ النَّاسَ بِكُلِّ مَا أَنْتَ فِيهِ** . (۱) دعا می کنم؛ ولی تو هم همه گرفتاری هایت را نزد مردم بازگو مکن . از جمله کارهایی که موجب نادیده گرفته شدن عزت نفس می شود، معاشرت با افرادی است که از لحاظ امکانات مالی در رتبه بالاتری هستند. رفت و آمد با افراد ثروتمندتر سبب می شود که فرد، یا برای هم رتبه شدن با آنان دست به هر کاری ولو کارهای خلاف بزند و یا برای پذیرفته شدن در جمع، عزت نفس خود را پایمال کند و راه ذلت را بر خویش هموار نماید. در احادیث نیز توصیه شده است که انسان با افراد هم رتبه خود مسافرت کند و از همسفر شدن با افراد ثروتمندتر از خویش بپرهیزد (۲). این، بدان دلیل است که ممکن است آنان هزینه ای برای سفر خود در نظر گرفته باشند که تأمین آن برای افراد عادی میسر نباشد . بنا بر این، اگر کسی به این کار اقدام نمود، در واقع ، خود را نزد دیگران خوار کرده است و این در پیشگاه خداوند، پسندیده نیست. (۳) امام صادق علیه السلام می فرماید:

۱- بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۷۱ و ج ۶۸، ص ۱۶.

۲- وسائل الشیعه ، ج ۱۱ ، ص ۴۲۴ ، باب ۱۲ .

۳- برای تفصیل بیشتر، به دو کتاب استاد شهید مطهری: فلسفه اخلاق و تعلیم و تربیت در اسلام، رجوع شود.

ص: ۱۰۲

لا يَتَّبِعِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُدِلَّ نَفْسَهُ . (۱) سزاوار نیست که مؤمن ، خود را خوار کند. ایشان در پاسخ سؤالی درباره مصداق این حدیث، دو نمونه بسیار جالب را بیان کرده اند. یکی از نمونه ها، این است که اگر مؤمن، کاری انجام دهد که مجبور به عذرخواهی شود، این هم نوعی ذلت پذیری است. ۲ البته عذرخواهی از دیگران به خاطر خطا، نوعی بزرگواری و فضیلت به حساب می آید و در واقع، منظور امام علیه السلام این است که: چرا عاقل (مؤمن) کند کاری که باز آرد پشیمانی (و عذرخواهی)؟ مؤمن، برای حفظ عزت نفس خود، سعی می کند حتی کوچک ترین خطایی از او سر نزند تا مجبور به عذرخواهی نگردد و البته این، با اخلاقی بودن عذرخواهی از مردم پس از انجام دادن اتفافی کار ناپسند ، منافات ندارد. امام صادق علیه السلام در بیان مصداق دیگر ذلت پذیری به نکته ای باریک اشاره می نماید و آن، این که: مؤمن اگر کاری را بپذیرد که در حد توانش نیست، خود را به نوعی ، تحقیر کرده است. (۲) پذیرفتن کاری که انجام دادنش از عهده فرد خارج است، باعث تمسخر و شاید توهین دیگران می شود و کرامت نفس را به خطر می اندازد. خداوند حتی در این حد هم راضی به ریختن آبرو و هتک حیثیت مؤمن نیست. آموزه های اسلامی با توجه دادن انسان به حرمت و کرامت نفسانی اش، نه تنها او را از ذلت وابستگی به دیگران می رهانند و روح اعتماد به خویشتن در زندگی شخصی را در وی بر می انگیزند، بلکه از این راه سعی می کنند فضایل اخلاقی و انسانی را نیز در وی نگاه دارند . بر اساس این دیدگاه، ارزیابی مثبت فرد از خویشتن و احساس عزت نفس، تسهیل کننده نیل به فضایل اخلاقی است. به عبارت دیگر، از کسی که خود را دست کم نمی گیرد، بیشتر می توان انتظار داشت که به فضایل اخلاقی آراسته شود و از

۱- بحار الأنوار ، ج ۴۷ ، ص ۳۴ . همچنین در نصایح لقمان علیه السلام به فرزندش آمده است: « نیازمندی ات را نزد مردم بازگو مکن تا از چشم آنان نیفتی » (بحار الأنوار ، ج ۱۳ ، ص ۴۳۲) .

۲- بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۲۶۹، ح ۱۰ و ۱۱ (که در آن، توصیه را متوجه ثروتمندان نیز نموده است) و ۱۸ و ۲۰.

ص: ۱۰۳

رذایل اخلاقی دوری گزیند. امیر مؤمنان علیه السلام در جمله ای کوتاه به این حقیقت اشاره فرموده است: مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ . (۱) هر کس خود را بزرگوار دید، تمایلات [نفسانی و حیوانی] در دیده اش خوار گردید. در حدیث دیگری از ایشان این مطلب با تعبیر دیگری آمده است: مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ ، لَمْ يَهْنُهَا بِالْمَعْصِيَةِ بِهِ . (۲) هر کس خود را بزرگوار دید، خویش را با انجام دادن گناه خوار نمی کند. نیز می فرماید: مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ ، هَانَتْ عَلَيْهِ الدُّنْيَا . (۳) هر کس برای خود ارزش قائل شد، دنیا [اعم از: ثروت، مقام، موقعیت و...] در نظرش کوچک جلوه می کند. چنین فردی اهل تکبر، ظلم به دیگران و دورویی نیست؛ زیرا همه این صفات، از ذلتی ناشی می شوند که فرد در وجود خود می یابد. (۴) کسی که برای خود ارزش قائل است، به هیچ وجه نمی تواند به خود بقبولاند که پشت سر دیگران بدگویی کند؛ زیرا غیبت، نهایت کوشش فرد ناتوان است. (۵) این مسئله در مورد دروغگویی، (۶) طمع، (۷)

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۵۸، ح ۲۱۲۳۶.

۲- همان، ج ۱۶، ص ۱۵۸.

۳- الکافی، ج ۵، ص ۶۳ ۶۴؛ مشکاه الأنوار، ص ۲۴۵؛ وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۵۸.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۴۹۹.

۵- مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۳۹، باب «وجوب اجتناب از معاصی»؛ غرر الحکم، ص ۲۳۱.

۶- بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۲۵.

۷- امام صادق علیه السلام می فرماید: « مَا مِنْ رَجُلٍ تَكَبَّرَ أَوْ تَجَبَّرَ إِلَّا لِدَلِّهِ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ ؛ هَيْجَ كَسٍ دَجَارِ كِبَرٍ وَغُرُورٍ نَمِي شُود ، مَگر به خاطر خواری ای که در خود احساس می کند » (همان، ج ۷۳، ص ۲۲۵). امام علی علیه السلام نیز می فرماید: « نِفَاقُ الْمُرءِ مِنْ ذُلِّ فِي نَفْسِهِ ؛ دُورُوئِي فَرْدٍ بَه خَاطِرِ اِحْسَاسِ حَقَارَتِ وِي اِسْتِ » (شرح غرر الحکم، ج ۶، ص ۱۸۱).

راه های دفاع از عزت نفس

بخل (۱) و رذایل اخلاقی دیگر نیز صادق است. در مورد حسد نیز که موضوع اصلی این نوشتار است، باید گفت: وقتی دنیا در نظر فردی بی ارزش شد، بودن یا نبودن آن در دست کسی دیگر، برای او اهمیت ندارد. از این رو، چنین فردی هیچ گاه به کسی حسادت نمی ورزد. از آن سو، افرادی که دچار خودکم بینی اند و برای خود ارزشی قائل نیستند، به راحتی در دام اعمال غیر اخلاقی گرفتار می شوند و حتی از آسیب رساندن به دیگران نیز هیچ ابایی ندارند. امام هادی علیه السلام در این باره می فرماید: مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَأْمَنْ شَرَّهُ. (۲) از آسیب رساندن کسی که برای خود ارزشی قائل نیست، در امان مباش. امام علی علیه السلام نیز می فرماید: مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَرْجُحَ خَيْرُهُ. (۳) به خیر کسی که کرامتی برای خویشتن قائل نیست، امیدوار مباش. این موضوع به صورت علمی و تجربی نیز آزمایش و اثبات گردیده است. (۴)

راه های دفاع از عزت نفسانسان ها در ارزیابی حرمت خود، تفاوت های بسیاری با یکدیگر دارند. افراد افسرده، احساس خودکم بینی و بی ارزشی می کنند و افراد خودشیفته، ارزش خود را تا حد خودپرستی بالا می برند؛ ولی بیشتر انسان ها احساس مثبت نسبت به خود را در حد متعادل نگه می دارند. این، در حالی است که انگیزه دفاع از حرمت خود، تقریباً در همه انسان ها موجود است و همگان برای نیل به این هدف، ابزارهای فراوانی در اختیار دارند که به برخی از آنها اشاره می کنیم: یک. کمتر فردی پیدا می شود که در تمام زمینه ها (زندگی خانوادگی، شغل، روابط

- ۱- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْغِيْبَةُ جَهْدُ الْعَاجِزِ؛ غیبت، نهایت کوشش فرد ناتوان است» (نهج البلاغه، حکمت ۴۵۳).
- ۲- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْكَاذِبُ مَهَانٌ ذَلِيلٌ؛ دروغگو حقیر و خوار است» (غرر الحکم، ح ۳۳۹).
- ۳- امام علی علیه السلام می فرماید: «أُزْرِي بِنَفْسِهِ مَنْ اسْتَشْعَرَ الطَّمَعِ؛ آن کس که طمع ورزید، خود را خوار کرد» (نهج البلاغه، حکمت ۲).
- ۴- امام علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ بَخَلَ بِمَالِهِ، ذَلَّ؛ هر که در مال خود بخل ورزد، خوار شود» (غرر الحکم، ح ۱۲۵۸).

ص: ۱۰۵

دوستانه، تحصیل، و...) موفق باشد. ممکن است آرزو داشته باشیم محققى توانا، نویسنده ای برجسته و همسر و پدری موفق باشیم؛ اما باید بدانیم موفقیت در تمام این زمینه ها همواره میسر نخواهد بود. از سوی دیگر، برای آن که ناکامی در برخی از زمینه ها به ارزیابی مثبت ما از خویش لطمه نزند، باید به طور گزینشی برخی ویژگی های خود را مورد توجه قرار دهیم و برخی دیگر را نادیده بگیریم. مثلاً اگر در زندگی خانوادگی یا حرفه ای موفق بودیم، ولی نتوانستیم در زمینه تحصیل، توفیقی به دست آوریم، با خود خواهیم گفت: آنچه اهمیت دارد، زندگی خانوادگی یا حرفه ای است و شکست در کنکور چندان اهمیتی ندارد. از این جا معلوم می شود که برخورداری خودپنداره از جنبه های متنوع، تا چه حد در ارزیابی مثبت افراد از خویش نقش دارد. چنین افرادی هنگام رو به رو شدن با حادثه ای منفی، با تمرکز بر جنبه های مثبت زندگی، با مشکل به وجود آمده، کنار می آیند. همچنین از آن جا که این گونه افراد جنبه های مختلف دیدشان را نسبت به خود از هم تفکیک کرده اند، آسویی که برای جنبه ای از آن رخ می دهد، به جنبه های دیگر سرایت نمی کند. مثلاً اگر چنین افرادی در راهیابی به دانشگاه کامیاب نباشند، موفقیت های دیگر زندگی خود را برجسته می کنند و از این راه، با شکست تحصیلی خود کنار می آیند، ضمن این که شکست در این زمینه، جنبه های دیگر زندگی آنان را تحت تأثیر قرار نمی دهد. دو راه دیگر برای حفظ حرمت خود، آن است که فرد، بازخوردهای مطلوب دیگران نسبت به خودش را صحیح و بازخوردهای نامطلوب آنان را نادرست تلقی کند. برای مثال، دانش آموزی که در امتحان نمره کم گرفته است، اعتبار سؤالاتی را که بدون پاسخ گذاشته، زیر سؤال می برد؛ اما کیفیت سؤالاتی را که پاسخ صحیح به آنها داده است، خوب ارزیابی می کند.

ص: ۱۰۶

سه. انسان معمولاً حوادثی را که به حرمت وی آسیب می‌رسانند، زودتر از حوادث مطلوب فراموش می‌کند و به عبارت دیگر، حافظه آدمی، حوادث ناخوشایند را سرکوب کرده، به حیطة ناهشیاری می‌راند. در ذهن ما، خاطره گرفتن بالاترین نمره در یک امتحان یا برنده شدن در یک مسابقه ورزشی، ماندگارتر از شکست در امتحان یا مسابقه است. این ساز و کار شناختی، به ما امکان می‌دهد تا خود را سریع‌تر با محیط، سازگار کنیم و حرمت خود را محفوظ نگاه داریم. چهار. ما ویژگی‌های خود و حتی اشیایی از قبیل اتومبیل و خانه را که مالکشان هستیم، بیش از حد، مثبت ارزیابی می‌کنیم. فردی که زندگی آرام و بی‌سر و صدایی دارد، آن را جذاب‌تر از سبک زندگی شلوغ و اجتماعی دیگران به شمار می‌آورد و از این طریق، حرمت خود را افزایش می‌دهد. پنج. اسنادها نیز ابزارهایی مهم برای افزایش حرمت خود هستند. هنگامی که کار بر وفق مراد ما پیش می‌رود، مسئولیت نتایج آن را می‌پذیریم؛ اما در غیر این صورت، مسئولیت خود را در قبال تبعات آن به حد اقل می‌رسانیم و فرد یا شیء دیگری را مسئول عواقب آن می‌شماریم. به عبارت دیگر، موفقیت‌ها را مرهون ویژگی‌های درونی خود و شکست‌ها را ناشی از فشارهای موقعیتی قلمداد می‌نماییم. شش. ما معمولاً خود را با افراد مشابه خودمان مقایسه می‌کنیم؛ اما هنگامی که حرمت‌مان در معرض خطر قرار می‌گیرد، شباهت، به معیاری کم‌اهمیت تبدیل می‌شود. در چنین مواردی با اجتناب از مقایسه خود با افراد موفق، خود را با افرادی مقایسه می‌کنیم که عملکرد ضعیفی داشته یا دچار عواقب ناگواری شده‌اند. مثلاً دانشجویی که در یک امتحان به سختی توانسته است قبول شود، به جای مقایسه خود با دانشجویانی که نمره‌های عالی گرفته‌اند، خود را با دانشجویانی مقایسه می‌کند که نتوانسته‌اند در آن ماده درسی، نمره قبولی بگیرند. هفت. از آن‌جا که «خود»، هم دارای مؤلفه شخصی و هم شامل مؤلفه جمعی است،

ص: ۱۰۷

نشانه های عدم عزت نفس

احساس حرمت هر فرد از طریق مصاحبتش با افرادی که برایشان احترام قائل است، افزایش می یابد. هنگامی که با افراد صاحب نام و محترم همنشین می شویم، معمولاً از خود، بیشتر احساس رضایت می کنیم. در واقع، انسان ها برای افزایش حرمت خود، به عضویت خویش در گروه ها و جمع های موفق توجه می کنند. باید توجه داشت که مصاحبت با افراد موفق برای افزایش حرمت خود، تبعاتی نیز در بر دارد و آن، این که: هنگام مصاحبت با چنین افرادی، استعدادهای فرد در مقایسه با آنان رنگ می بازد. حال باید دید این مشکل چگونه حل می شود. برخی از روان شناسان معتقدند که فرد، تنها در صورتی با افراد برتر از خود همنشین شود که برتری آنان در اموری کم اهمیت برای او باشد. مثلاً اگر موفقیت تحصیلی را مهم می شماریم، ولی معمولاً در مواد درسی، نمره های متوسط می گیریم، نباید در گروه افرادی که همواره در همه دروس نمره عالی می گیرند، وارد شویم؛ زیرا این کار، گرچه « حرمت خود » جمعی ما را تقویت می کند، اما هنگام مقایسه خود با آنان، استعدادهایمان جلوه خود را از دست می دهند. بر عکس، اگر آنچه برایمان اهمیت دارد، کسب مهارت های ورزشی یا هنری باشد، ورود به جمع افراد پیش گفته برای ما بی ضرر خواهد بود؛ زیرا برتری آنان در چیزی است که برای ما اهمیتی ندارد و آنان در آنچه برای ما مهم است، برتر نیستند. طبق این نظریه، مطلوب ترین افراد برای معاشرت، کسانی هستند که عملکردشان در امور مهم، ضعیف تر از عملکرد ماست و تنها در اموری که از نظر ما اهمیتی ندارند، از ما برترند. (۱)

نشانه های عدم عزت نفس عدم عزت نفس یا حرمت خود پایین، به شکل های گوناگون روانی و رفتاری بروز می کند و چونان خارهایی جانکاه، مانع انسان در راه پیشرفت می شود. شناخت این

۱- روان شناسی اجتماعی، ص ۱۲۱-۱۲۳.

ص: ۱۰۸

عوامل ایجاد ضعف نفس**۱. تربیت نادرست****۲. تحقیر، توهین و سرزنش**

خارهای جانکاه، نشانه های بروز آنها و نیز شناخت علل و عوامل ایجادشان، برای درمان، ضرورت دارد. اینک، عناوین برخی از آنها آورده می شود تا زمینه ای برای مطالعه فراتر باشد: ۱. خوف از پذیرش مسئولیت های بزرگ، ۲. احساس حقارت درونی، ۳. خوف از حضور در محافل بزرگ، ۴. شتکوه و ناله زبوانه در برابر حوادث معمولی، ۵. دلهره و اضطراب، ۶. احساس عدم امنیت درونی، ۷. شتاب زدگی، ۸. ناامیدی، ۹. عدم پایداری (استقامت) در برنامه ها و کارها، ۱۰. تردیدهای افراطی، ۱۱. منفی بافی و بدبینی، ۱۲. ترس های موهوم، ۱۳. خجالت های بیجا. و...

عوامل ایجاد ضعف نفس برای اصلاح پدیده های منفی، پیمودن مراحل لازم است و از مهم ترین آنها « مرحله ریشه یابی » است. بدون ریشه یابی پدیده ها، نمی توان برخوردهای روشمند با آنها داشت. در ریشه یابی ضعف نفس، به برخی از علل و عوامل آن بر می خوریم که عبارت اند از:

۳. نازپروردگی

۱. تربیت نادرست تربیت نادرست، از اساسی ترین عوامل و در عین حال رایج ترین عامل در ایجاد ضعف های درونی و بیماری های روانی است. در کاوش های عمیق روانی و تحلیل روان افراد ضعیف النفس، اغلب به رگه هایی رنج دهنده از تربیت های نادرست برمی خوریم که معمولاً از خانواده و دوران طفولیت و حتی پیش از آن (زمان انعقاد نطفه، دوران جنینی و...) آغاز شده و در دوره های بعدی (کودکستان، دبستان و...) استمرار یافته است. راستی که بزرگ ترین خسارت ها بر پیکره بشریت، از ناحیه تربیت های نادرست وارد شده و می شود!

۲. تحقیر، توهین و سرزنش این عامل، به گونه ای با تربیت نادرست مرتبط است، چنان که در صحنه های گوناگون اجتماعی نیز وجود دارد. بحث های روان شناختی در این زمینه، بسیار گسترده است و مجالسی افزون می طلبد. در این جا تنها به جمله ای معجزگون از قرآن که در نهایت اختصار، هولناک ترین آفت روانی را بیان نموده و علت العلل احساس حقارت را نمایانده است، اکتفا می کنیم: «فَاسْتَيْخَفَ قَوْمُهُ فَأَطَاعُوهُ» (۱) [فرعون]، ملت خود را تحقیر کرد. در نتیجه، از او اطاعت کردند. آری، ثمره تلخ تحقیر و توهین، بردگی است.

۳. نازپروردگینازپروردگی، ممکن است کار را به جایی بکشاند که انسان، با نیرومندترین اعصاب، در تمام زندگی، ترسویی بیچاره باشد. (۲) یکی از نتایج جالبی که با بررسی زندگی بسیاری از کودکان و نوجوانان به دست

۱- زخرف، آیه ۵۴.

۲- نقد الرجال، ج ۲، ص ۷۳، الرقم ۷؛ اختیار معرفه الرجال، ص ۵۵، الرقم ۱۰۵؛ الرجال لابن داود، ص ۷۹، الرقم ۴۶۹.

ص: ۱۱۰

۴. شکست های پی در پی**۵. بی پناهی روحی**

آمده، این است که کودکان و نوجوانانی که همه چیزشان فراهم است و پدران و مادران و بزرگ ترها تمام امور آنان را مهیا می سازند، یعنی برای آنان همسر می گیرند و مخارجشان را کاملاً تأمین می نمایند و نیز مسئولیت زندگی آنان را به عهده گرفته، تمام مشکلاتشان را حل می کنند و اصلاً نمی گذارند هیچ گونه سختی و مشکلی برای آنان به وجود بیاید، معمولاً انسان های موفق بار نمی آیند و به هنگام کوتاه شدن دست پدر و مادر و بزرگ ترها از سرشان از پا در می آیند. بر عکس، کسانی که خودشان مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند و مشکلاتشان را با تدبیر و اندیشه و تلاش خویش حل می کنند، معمولاً افرادی موفق، لایق، برجسته، شایسته و توانمند می گردند. (۱) نازپرورد تنعم نبرد راه به دوستعاشقی شیوه رندان بلاکش باشد. (۲)

۴. شکست های پی در پیشکست های زندگی، گرچه موجب اندوختن تجربه و مقاوم شدن انسان می گردند، اما اگر از حد معمول بگذرند و در عین حال، فرد شکست خورده، فردی ناتوان و ضعیف باشد، باعث انهدام روانی او می گردند و عزت نفس وی را در هم می شکنند و باورهای مثبت روانی اش را به ناباوری مبدل می سازند.

۵. بی پناهی روحیکی از عوامل مهم در ضعف نفس، احساس بی پناهی است. این حالت، بویژه در کسانی شدیدتر است که در سطح مسائل روحی و بنیادین خود، احساس خلأ و بی پشتوانگی کنند و تصور کنند که در شرایط بحرانی نمی توانند به اعتقاداتشان تکیه

۱- پیوند زندگی، ص ۱۹.

۲- هشدارهای تربیتی، ص ۱۰۱ و ۱۰۳.

۶. انحرافات جنسی

کنند. در چنین شرایطی حتی وضعیت مالی خوب و داشتن خویشاوندان و دوستان خوب، اگر چه لازم است، اما کارساز نیست؛ چرا که سطح این نیاز، فراتر از کارکرد ثروت و دوست و فامیل است و لذا اولین نشانه‌های چنین بحرانی، پایین آمدن سطح حرمت خود و عزت نفس است.

۶. انحرافات جنسیانحرافات جنسی، بیش از آن که زیان‌های جسمانی (فیزیکی) در پی داشته باشند، احساس حقارت را به دنبال دارند. در بررسی این عاملِ شوم، پیش از آن که به شناخت عوارض جسمی اش پرداخته شود، باید به عواقب روانی و عصبی آن توجه گردد. متأسفانه برخی از روان‌شناسان و روان‌پزشکان حرفه‌ای که کعبه آمالشان «فرنگ» است و فرهنگ الحادی، پوچ‌گرایی، مادیت و بی‌ایمانی، تار و پود ذهن و روانشان را مسموم کرده است انحرافات جنسی را تجویز و حتی توصیه می‌کنند. اگر ما هیچ دلیل علمی، تجربی و فطری بر پلید و زیانبار بودن انحرافات جنسی نداشتیم گرچه دلایل فراوانی برای آن وجود دارد «حرام» و «گناه کبیره» بودن آن در اسلام، برایمان کافی بود که از آن بپرهیزانیم. فرد دارای انحراف جنسی، بار سنگینی از حقارت را بر روان خویش تحمیل می‌کند و عزت نفسش منهدم می‌گردد. ۱

ص: ۱۱۲

۷. نقص عضو**۸. بدنامی شخصی و خانوادگی**

۷. نقص عضو نقص عضو، در بسیاری از مواقع، موجب ضعف نفس و احساس کهنتری می شود و حتی فرد، خود را با بقیه افراد جامعه مقایسه می کند و به شدت احساس می کند که چیزی از آنها کمتر دارد. نقطه شروع اشتباه، آن جاست که این فقدان ظاهری و مادی، به یک فقدان باطنی و روانی هدایت می شود و فرد، احساس می کند که اگر مثلاً از نعمت «پا» محروم است، گویی شخصیت و روان او هم چنین نقصی دارد و به همین جهت، سطح عزت نفس او کاهش می یابد.

۸. بدنامی شخصی و خانوادگی در کشوری متولد می شویم و پسر یا دختر، در دامن خانواده ای خوب یا بد، بزرگ می شویم با هزاران اتفاق دیگر که به دست ما نیست. در بسیاری از اوقات، عادت کرده ایم که به اموری افتخار کنیم یا آن را مایه ذلت خود بدانیم که هیچ بخشی از آن در اختیار ما نبوده است. این رویه چند سویه، ما را در فضایی غبارآلود قرار می دهد: از سویی دیگران با برچسب هایی که می زنند، ما را به این باور نزدیک می کنند که چون خانواده فرد بد است، پس او نیز ملحق به آن خانواده است، و از سوی دیگر، جدا کردن حساب خود از حساب خانواده نیز بسیار دشوار است. اگر سطح حرمت خود را با برچسب های مردم تنظیم کنیم، بی شک باید انتظار فاجعه ای سنگین را داشته باشیم؛ فاجعه ای که قربانی آن، عزت نفس است. چاره ای نیست. باید خانه شناخت

ص: ۱۱۳

۹. داشتن نام و نام خانوادگی نامناسب**۱۰. زشتی چهره و اندام**

خود را از نو بنا کنیم و شخصیتی در خور خود بسازیم. خارج شدن از مغناطیس تأثیرات اجتماعی، کاری بس دشوار، اما شدنی است!

۹. داشتن نام و نام خانوادگی نامناسیبسیاری از اوقات، ما با «نمادها» زندگی می‌کنیم. اگر نماد، افتخار آفرین باشد، موجب عزت و افتخار ماست و اگر تفسیر دیگران در مورد آن نماد، نوعی فرومایگی و ذلت باشد، ناخودآگاه، ما نیز احساس تحقیر می‌کنیم. از جمله این نمادها، نام‌هایی است که والدین برای فرزندان خویش بر می‌گزینند. گاهی نام نامناسب، موجب احساس خواری و ذلت می‌شود و سطح عزت نفس را کاهش می‌دهد. لذا انتخاب نام، بسیار اهمیت دارد و مخصوصاً در این انتخاب، رعایت جنبه‌های فرهنگی و ابعاد زیبایی شناختی، از اهمیت بالایی برخوردار است.

۱۰. زشتی چهره و اندام‌بسیاری، ظاهر انسان‌ها را به مسائل درونی آنها ترجیح می‌دهند و لذا نسبت به زشتی چهره و اندام، حساسیت ویژه‌ای دارند و گاه، این مسئله ظاهری را به اعماق وجود خود می‌برند و آن را نشانه نقص در انسانیت خود می‌دانند و لذا حرمت خود را به سطح پایینی تنزل می‌دهند. چرایی این مسئله بسیار مهم است. چرا افرادی به تجربه چنین احساسی می‌رسند؟ چرا سلامتی فرد، آن قدر مهم نیست که ظاهر نازیبایش مهم است و او را چنین می‌آزارد؟ بحران این مسئله آن جا بیشتر خود را نشان می‌دهد که برای همگان معلوم است که زشتی و زیبایی، ارثی و غیر اختیاری است و معمولاً ملاک ثابتی هم ندارد و شدیداً وابسته به شناخت‌های افراد و مخصوصاً شناخت‌های اجتماعی و فرهنگی است. شاید مهم‌ترین اشتباه این افراد همان طور که در نقص عضو هم گفته شد، سرایت دادن این مسئله ظاهری و بدنی به سطوح شخصیت و حرمت نفس باشد، در حالی که عوامل حرمت نفس، مسائل دیگری است که ارتباط چندانی با زشتی و

ص: ۱۱۴

۱۱. همنشینی با فرومایگان**۱۲. تلقین منفی به خود****۱۳. محرومیت های شدید (مالی و اجتماعی)**

زیبایی ظاهری ندارند .

۱۱. همنشینی با فرومایگان روان شناسان اجتماعی ، تأکید دارند که انسان ها ، در زندگی روزمره ، وقتی با هم تعامل دارند ، بر رفتارهای یکدیگر نیز تأثیر می گذارند . اگر این ارتباط به سطح مراوده و هم نشینی برسد ، اثرپذیری و الگوگیری آن ، شدت بیشتری به خود می گیرد ؛ اما مهم ، این است که فرآیند این تأثیرپذیری بسیار کند است و لاقلاً برای فردی که در این حوزه قرار دارد ، بسیار نامحسوس است . لذا فرد فرومایه به آرامی نوع نگرش ، و احساسات و عواطف خود را به فرد مقابل انتقال می دهد و همین ، سبب می شود که فرومایگی نیز منتقل شود و فرد ، آرام آرام ، عزت نفس خود را از دست بدهد .

۱۲. تلقین منفی به خودانسان ، یک موجود زنده و پیوسته در حال فعالیت است و انسان ها دائماً در حال فکر کردن و سخن گفتن با خود و یا دیگران هستند . سخن گفتن با خود دقیقاً متأثر از نوع شناخت هایی است که ما در ذهن داریم و لذا این صحبت ها در بیشتر مواقع ، حالت تلقین به خود می گیرند و دائم ، اندیشه ای را القا می کند . اگر این اندیشه منفی باشد ، باعث تأثیرات منفی می شود و در بسیاری موارد ، بسته به نوع تلقینی که وجود دارد ، بر میزان عزت نفس ، اثر می گذارد و آن را تضعیف می کند .

۱۳. محرومیت های شدید (مالی و اجتماعی) گاهی محرومیت های مالی در یک دوره از زندگی مخصوصاً اگر شدید باشد باعث تنیدگی مستمر در سر تا سر زندگی می شود و گاهی نقش پذیرفته شده در یک دوره زندگی (مخصوصاً دوران نخست زندگی) ، تا سال ها بعد ، باقی می ماند و حتی موقعی که فرد کاملاً از آن شرائط خارج شده و دارای مکان و مکنت خوبی است ، باز هم از حیث شخصیتی احساس کهنتری ناشی از آن دوران سخت را به همراه خود دارد . محرومیت های مالی و اجتماعی ، اگر کنترل نشوند ، احساس خواری را دامن می زنند

ص: ۱۱۵

۱۴. خواندن آثار یأس آلود**ایجاد و تقویت عزت نفس****۱. ریشه یابی عمیق**

و مشکلات روانی دیگری را به دنبال می آورند .

۱۴. خواندن آثار یأس آلود کتاب ، خوب باشد یا بد ، مثل همنشین است . وقتی کتابی را می خوانیم ، در واقع ، با نویسنده به صحبت می نشینیم و به سخنانش دل می سپاریم . اگر سخنان او یأس آلود باشد ، بی گمان ، این ناامیدی را به ما منتقل می نماید . لذا انتخاب کتاب برای مطالعه مخصوصا برای افرادی که متخصص در رشته ای نیستند ، خیلی مهم است ؛ چرا که اگر چه کتاب و کتاب خوانی مهم است ، اما مهم تر از آن ، نوع کتاب و محتوای آن است . کتاب های یأس آلود ، موجب انتقال ناامیدی می شوند و فرد را زمین گیر می سازند و بدین سان ، میزان عزتمندی وی را کاهش می دهند .

ایجاد و تقویت عزت نفس عزت نفس عزت نفس، از بزرگ ترین موهبت های الهی است که آفریدگار در نهاد انسان به ودیعت نهاده و آیه : «وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (۱) به یقین ، فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم» را در شأن او نازل فرموده است . اگر این گوهر بی بدیل ، به هر دلیلی از کف آدمی ربوده شود ، هر کوششی برای بازگرداندن آن، روا، بلکه واجب است . در این بخش، برخی از راه های ایجاد و تقویت عزت نفس ، به اختصار بررسی می شوند :

۱. ریشه یابی عمیقاًکنون با در دست داشتن فهرستی از علایم و عوامل عزت نفس، نوبت آن است که به کاوش در زوایای روان خود پردازیم و با مطالعه در کتاب نفس خویش، ضعف ها و نقاط آسیب پذیر روان خود را دریابیم و به ترمیم و اصلاح آن پردازیم؛ چرا که خودشناسی، مقدم بر خودسازی است. آوردن نقطه ضعف ها بر صفحه کاغذ و

۱- رجال النجاشی ، ص ۴۳۹ ، الرقم ۱۱۸۴ .

ص: ۱۱۶

۲. زدودن عوامل حقارت زا**۳. یافتن پناهگاه****۴. ورزش کردن**

تفکیک آنها از یکدیگر، به اصلاح و درمان، کمکی شایان می‌کند. در این کاوش، خوب است از روان‌شناسان و استادان اخلاق خیره نیز یاری جست.

۲. زدودن عوامل حقارت زادر این برنامه اصلاحی، پس از شناسایی عوامل آفت‌زا، باید به زدودن آنها برخاست. باید آگاه بود که تحمیل آنچه موجب تزلزل روانی و حقارت نفس می‌گردد، نارواست؛ چرا که انسان عاقل، هرگز دشمن خطرناک را در خانه خویش نمی‌پذیرد. دوری از تحقیرکنندگان، ترک انحرافات جنسی، معاشرت نکردن با افراد منفی باف و فرومایه، ترک مطالعه آثار یأس‌آور و تغییر دادن نام و نام خانوادگی زشت، از جمله کارهایی هستند که به راحتی و بی‌درنگ می‌توان انجام داد. و درباره نام و نام خانوادگی زشت، جای تعجب است که چرا برخی یک عمر، از نام و لقب خود رنج می‌برند؛ ولی آن را عوض نمی‌کنند!

۳. یافتن پناهگاه روح انسان به گونه‌ای آفریده شده که برای سعادت‌مندی خویش باید پناهگاهی نیرومند داشته باشد تا در هنگام هجوم آلام روحی و پریشانی‌های روانی و اجتماعی، به آن پناهنده شود. این پناهگاه، همانا «خداوند» است. ایمان مذهبی و توکل به خداوند، دژ تسخیرناپذیری است که آدمی را در برابر ناملازمات، مصونیت می‌بخشد. (۱)

۴. ورزش کردن ورزش، در تقویت روحیه و ایجاد عزت نفس و بالا بردن احساس توانمندی و زدودن احساس حقارت، نقش به‌سزایی دارد. البته نوع و مقدار ورزش، به سلیقه و توان افراد بستگی دارد.

۱- برای مطالعه بیشتر، ر.ک: انسان و ایمان و انسان در قرآن، شهید مطهری؛ دین و روان، ویلیام جیمز؛ آیین زندگی، دیل کارنگی (فصل نیایش)؛ نیایش، الکسیس کارل.

ص: ۱۱۷

۵. مطالعه کتاب های روان شناسی، اخلاقی و عملی**۶. مطالعه زندگی نامه بزرگان****۷. تلقین مثبت****۸. همنشینی با افراد مثبت نگر**

۵. مطالعه کتاب های روان شناسی، اخلاقی و عملیات تأثیر این گونه کتاب ها، بیشتر از آن است که به وصف بیاید و باید با خواندن و عمل کردن به دستورالعمل های آنها، میزان تأثیر شگفتشان آشکار گردد. (۱)

۶. مطالعه زندگی نامه بزرگان خواندن زندگی نامه های بزرگان و اندیشیدن در راز توفیق آنان، تأثیری شگرف در روان و اخلاق آدمی دارد.

۷. تلقین مثبت تلقین مثبت، یکی از شیوه های تقویت عزت نفس است. بخشی از تلقین، به صورت غیر ارادی در همه انسان ها وجود دارد و معمولاً بر اساس شناخت ها و روان بُنه هایی که در ذهن تشکیل شده است، اعمال می شود؛ اما گاهی نیز ما می توانیم با هشیاری کامل، یک برنامه تلقین مثبت را برای خویش طراحی کنیم و از طریق آن، خود را در فضای تقویت حرمت نفس قرار دهیم که اگر شرایط پیرامونی هم مهیا باشد، می توان به ثمر بخشی این برنامه امیدوار بود. بسیاری از اذکار و اوراد توصیه شده در دین، نقشی تلقینی دارند. البته رعایت شرایط تأثیرگذاری نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

۸. همنشینی با افراد مثبت نگر تأثیرپذیری از همنشینان، مسئله ای مسلم در علم اخلاق و روان شناسی است. در این باره در کتاب های معرفی شده در دو پاورقی اخیر، مطالبی گسترده از دیدگاه روان شناسی آمده است.

۱- برای مطالعه در این باره، ر.ک: آیین زندگی، دیل کارنگی؛ قدرت فکر، ژوزف مورفی؛ رمز موفقیت، دیل کارنگی، جیمز آلن و الی وایلر؛ پیروزی فکر، ماردن؛ روان شناسی تصویر ذهنی، ماکول مالتز؛ سررشته زندگی را به دست گیرید، وین دایر؛ روان شناسی پیروزی، دنیس ویتلی.

۹. پذیرش مسئولیت های بزرگ**۱۰. مراجعه به روان شناس و روان پزشک**

۹. پذیرش مسئولیت های بزرگ بسیاری از ضعف های اخلاقی و روانی را باید با عمل بر ضد آنها برطرف و جبران کرد. همان گونه که برای آموختن شنا باید تن به آب زد، برای زدودن ضعف های روانی نیز می باید « تهوّر عاقلانه » به خرج داد. خطر کردن (ریسک) در بعضی از موارد، لازمه موفقیت است و احتیاط های افراطی، مانع رسیدن به پیروزی اند. امیر مؤمنان امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا، فَفَقَّ فِيهِ؛ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ. (۱) هنگامی که از چیزی ترسیدی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا گاهی ترس [تو] از چیزی، بزرگ تر (سخت تر) از خود آن چیز است.

۱۰. مراجعه به روان شناس و روان پزشک بعضی از گره های کور روحی و بیماری های مزمن روانی، نیاز به سرپنجه با تدبیر روان شناسی ماهر و متعهد و یا روان پزشکی کارآموده و متدین دارد. با مشورت با آگاهان، می توان این گونه روان شناسان و روان پزشکان را شناخت و برگزید.

فصل پنجم : روش شناسی درمان حسادت

روش های شناختی

اشاره

فصل پنجم : روش شناسی درمان حسادتقبل از بیان روش های حلّ مشکل حسادت، به ذکر چند نکته می پردازیم: یک. اولین گام در این رابطه، گرفتن تصمیم و داشتن اراده قاطع برای مبارزه با این صفت منفی است. این کار، موفقیت در درمان حسادت را تضمین می کند. دو. برای بیرون راندن صفت رذیله ای همچون حسادت بخصوص وقتی که در وجود فرد، ریشه دوانده است علاوه بر شناخت و اراده جدی، صبر و مقاومت در برابر مشکلات و سختی های درمان نیز ضرورت دارد. انتظار نداشته باشید یک شبه به موفقیت نایل آید. پیروزی، نیازمند گذر زمان است و به تدریج به دست می آید و به عبارت دیگر، نباید در راه مبارزه با این صفت، به سستی و خستگی و ناامیدی دچار شد. سه. برای درمان حسادت، روش های متعددی وجود دارد. ما در این فصل به حول و قوه الهی به برخی از آنها اشاره می کنیم.

روش های شناختیروش های شناختی به حسود کمک می کنند تا خود را از شر افکار، باورها و تصوّراتی که باعث برانگیخته شدن حسادت در وی می شوند، رها سازد و توجیهی عقلانی

ص: ۱۲۰

۱. شناخت نعمت های خدادادی

۲. شناخت نعمت های اکتسابی

برای رویدادها و حوادث پیرامون خود در ذهن خویش ایجاد کند، به گونه ای که به از بین رفتن این حالت در وی بینجامد. برای آن که بدانیم چه نوع اندیشه هایی در این زمینه مفیدند، انواع نعمت ها و امتیازاتی را که به دست انسان ها می رسند و انسان ها به واسطه آنها دارای شخصیتی قابل توجه (در نظر خود و یا دیگران) می گردند و شخص حسود نیز خواستار همانها می شود، مورد بررسی قرار می دهیم.

۱. شناخت نعمت های خدادادیگاهی منشأ حسادت، نعمت های خدادادی هستند که خود افراد در دستیابی به آنها هیچ نقشی ندارند، خواه این نعمت، یک نعمت جسمی باشد (مانند جمال طبیعی که خود شخص، هیچ نقشی در تحصیل آن ندارد) و خواه یک نعمت روحی و روانی باشد (مثل برخی از امتیازات مربوط به استعداد و بهره های هوشی، که کم و بیش، مایه آنها خدادادی است؛ چرا که افراد از همان ابتدای تولدشان از نظر هوشی، مساوی نیستند). در زمینه نعمت های خدادادی، راه مبارزه با حسد، توجه نمودن به این حقیقت است که خدای متعال، آن نعمت را به شخص مورد حسادت، داده است و عوامل بهره مندی او، مستند به خواست و اراده خداوند است و عدم رضایت به این نوع امتیازات، درحقیقت، عدم رضایت، گله مندی و شکایت از خواست پروردگار است. (۱) اگر شخص حسود، قدری بیندیشد، به این نتیجه خواهد رسید که رشک بردن به این گونه نعمت ها، به مخالفت با کار خدا بر می گردد و به این که: چرا خداوند این نعمت را به آن شخص داده است؟ به عبارت دیگر، تلاش نمودن برای سلب نعمت از شخص صاحب نعمت و پیشگیری از بهره مندی وی از فواید آن، رویارویی با خداوند در تدبیر عالم است. کسی که ایمان دارد، هیچ گاه رو در رو با خداوند عالم قرار نمی گیرد و در پی مخالفت با کارهای او بر نمی آید؛ اما حسود، از آن جا که به این حقیقت نکوهیده توجه

۱- باید توجه داشت که خواست و اراده خداوند، بر مبنای مصالح واقعی است.

ص: ۱۲۱

ندارد که دشمنی اش با شخص مورد حسادت به دشمنی با خدا بر می گردد، به او رشک می برد و با او دشمنی می ورزد، که اگر به این حقیقت توجه می داشت، این گونه دشمنی نمی کرد. بنا بر این، هرچه انسان در این باره بیشتر فکر کند، عامل حسد در وی ضعیف تر خواهد شد. از سوی دیگر، باید در نظر داشت که این امتیازات، ذاتاً دارای هیچ ارزشی نیستند. مثلاً اگر کسی دارای همه انواع نبوغ باشد، ولی در به کار بستن آنها نیت خیر و هدفگیری انسانی نداشته باشد، حتی از کمترین ارزشی، برخوردار نیست. بنا بر این، چنین اشخاصی، امتیاز به خودی خود باارزشی ندارند تا مورد حسادت قرار بگیرند. آیا منطقی است کسی به درخت سیبی که بار آورده است، حسادت بورزد و در این حسادت به جای آن که از میوه آن که نتیجه کار آن است بخورد، به بیماری خودخوری دچار گردد؟! در مورد امتیازات مربوط به عوامل جبری محیط طبیعی که بدون اختیار، نصیب یک انسان می گردند نیز چنین است؛ یعنی امتیازات مذکور در حقیقت، ارتباطی با شخص او ندارند تا موجب برتری وی و در نتیجه موجب حسادت به وی شوند. پس، به طور کلی می توان گفت که در هر امتیازی که پای جبر در کار است، برای صاحب امتیاز، ارزشی وجود ندارد تا حسود، در راه خواست نابودی آن، به بیماری خودخوری دچار شود و یا به آن عمق ببخشد.

۲. شناخت نعمت های اکتسابی منشأ حسادت، نعمت های اکتسابی هستند؛ نعمت هایی که خود افراد با تلاش خویش، آنها را به دست آورده اند، مثل کسی که زحمت کشیده و کار کرده و با پس انداز چندین ساله، خانه مناسبی ساخته یا ماشین خوبی خریده است. این حسادت از آن روست که حسود، یا زحمت نکشیده و تلاش نکرده است و یا با ولخرجی و اسراف، پس اندازی ننموده و در نتیجه نتوانسته خانه یا ماشین مورد نظر

ص: ۱۲۲

را فراهم آورد. در زمینه این گونه نعمت ها ، راه مبارزه با حسد، توجه نمودن به این حقیقت است که کارهای اختیاری افراد نیز با خواست خداوند انجام می پذیرند و به عبارت دیگر، حتی فعالیت اختیاری افراد، با قدرت و توفیقات الهی تحقق می یابند. بنا بر این، دشمنی در این مورد نیز به یک شکل، سر از مخالفت با قضا و قدر الهی در می آورد. از سوی دیگر، اگر شخص حسود کمی فکر کند، خواهد فهمید که صاحب امتیاز ، توانایی های خود را در مجرای قانون « کار و نتیجه » قرار داده و به کسب امتیاز نایل شده است. نیز اگر حسود درست تأمل کند، خواهد دید که حسادت او، درباره یک شخص معین نیست؛ بلکه او به قانونی کینه و دشمنی می ورزد که اگر مراعات نشود، حیات اجتماعی انسان ها مختل گشته، همه ارزش های مبتنی بر کار و اختیار، از بین می رود . حسادت درباره این نوع از امتیازات که با شایستگی و بر مبنای حق ، نصیب انسان ها می گردد، در حقیقت به حسادت بر حیات اجتماعی و ارزش ها منجر می شود. پس برای ریشه کن کردن بیماری حسادت در این نوع از امتیازات، آشنا ساختن کامل مغز و روان حسود با معنای « قانون » و « علل و نتایج آنها » و نیز آگاه نمودن وی به این که او نیز همانند دیگران می تواند نعمت های مذکور را به دست آورد، ضروری است. اندیشه هایی از این قبیل، می توانند تا حد بسیاری آتش حسد را، که در درون وی زبانه می کشد، فرو بشانند و از رنج درونی وی بکاهند. البته حسد در مورد این گونه نعمت ها، گاه به خاطر تراحم ایجاد شده در اثر محدودیت است ؛ یعنی گاهی تراحم به گونه ای است که اگر شخص مورد حسد نمی بود، آن نعمت و موقعیت نصیب حسود می شد، مانند برخی نامزدهای انتخاباتی که برای دستیابی به یک موقعیت اجتماعی با یکدیگر رقابت می کنند و تنها یکی از آنان به امتیازات مربوط، دست می یابد. در این مورد، شخص، با این اندیشه که اگر دیگری نبود، نوبت به خودش می رسید و خودش می توانست به چنان موقعیتی

۳. شناخت امتیازات به دست آمده از زورگویی، قدرت پرستی و خودکامگی

دست یابد، به وی رشک می برد؛ زیرا زوال نعمت از او، مقدمه آن است که خودش بتواند به آن نعمت دست یابد. در این مورد، چاره آن است که حسود، این شناخت را پیدا کند که نعمت های دنیا وسیله آزمایش انسان اند و هر که نعمت بیشتری در اختیار داشته باشد، مسئولیت بیشتری نیز خواهد داشت؛ (۱) هر که بامش بیش، برفش بیشتر. بنا بر این، خود این نعمت ها، منشأ برای سعادت انسان نمی شوند و بستگی به این دارد که انسان از آنها چگونه استفاده کند. ممکن است این نعمت، منشأ کمال وی نباشد و او نتواند از آن به طرز درست استفاده کند. در این صورت است که آن نعمت، نه تنها برای او فایده ای در بر ندارد، بلکه برایش نعمت و عذاب خواهد بود. نیز باید چنین بیندیشد که بر فرض هم که دستیابی به آن نعمت به صلاح وی باشد و باعث سعادت او بشود و برایش فساد و فتنه و نعمت نباشد؛ اما باید آن را با تلاش خود و خواست خدا به کف بیاورد، بدون آن که زوال آن نعمت را از دیگری در نظر داشته باشد و به عبارت دیگر، باید تلاشش مثبت و مفید باشد، نه تخریبی و زیانبار.

۳. شناخت امتیازات به دست آمده از زورگویی، قدرت پرستی و خودکامگیرشک بردن به امتیازاتی که دیگران از طریق زورگویی و ظلم و... به دست آورده اند، در حقیقت، به معنای آرزو کردن تیره روزی دنیوی و عذاب اُخروی است؛ چرا که عواقب چنین اعمالی در دنیا و آخرت، نزد همگان، روشن و قطعی است. در این مورد، شخص مبتلا به حسادت باید صاحب این مقدار عقل و اندیشه باشد که بتواند تشخیص دهد که باید توان و استعداد خود را در راه ریشه کن کردن عوامل و رویدادهای ناشایست به کار بیندازد. به طور کلی، پیش روی حسود، دو راه وجود دارد: یا باید در راه ریشه کن کردن

۱- نقد الرجال، ج ۲، ص ۹۶، الرقم ۶۹؛ اختیار معرفه الرجال، ص ۵۱۲ و ۵۱۳، الرقم ۹۹۱ و ۹۹۲.

عوامل مذکور بکوشد، یا این که بنشیند و با تقویت بیماری حسادت، خود را تضعیف کند و آن ناشایستگان را تقویت نماید. حسادت، نوعی بیماری است که نه تنها موجب کار مثبتی نمی شود و هیچ دردی را درمان نمی کند، بلکه اصل «صیانت ذات» را نابود می سازد و موجب می گردد که حسود، همه عمر را با یک شخصیت «من» مختل شده در زجر و شکنجه به سر ببرد. با این مقدمه نسبتاً طولانی روشن شد که نعمت هایی که نصیب افراد می شوند، انواعی دارند و از راه های متفاوتی حاصل می گردند. و در نتیجه، حسادت نیز انواع مختلفی پیدا می کند، که به تفصیل ذکر شدند و روش های شناختی برای درمان آنها نیز ارائه گردید. محوری ترین کار در درمان حسد، تقویت شناخت است. امام کاظم علیه السلام می فرماید: مَنْ أَرَادَ الْغِنَى بِمَا لَمْ يَكُنْ عَلَيْهِ مِنْ الْحَسَدِ وَالسَّلَامَةَ فِي الدِّينِ، فَلْيَتَضَرَّعْ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي مَسْأَلَتِهِ بِأَنْ يُكَمِّلَ عَقْلَهُ. فَمَنْ عَمَلَ، قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ وَمَنْ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ، اسْتَيْغَى وَمَنْ لَمْ يَقْنَعْ بِمَا يَكْفِيهِ، لَمْ يُدْرِكِ الْغِنَى أَبَدًا. (۱) هر کس که بی نیازی بدون مال، راحتی قلب از حسد، و سلامت در دین را خواستار است، باید متضرعانه از خداوند بخواهد که عقل وی را کامل کند؛ زیرا کسی که عاقل باشد، به آنچه کفایتش می کند، قناعت می نماید و کسی که قانع بود، بی نیاز می شود. در غیر این صورت، بی نیازی را هرگز درک نخواهد کرد. بنا بر این، توجه به گستردگی و فراوانی نعمت های الهی، توجه به کامل نبودن امکانات مادی، و نیز توجه به موقعیت و امکانات موجود می تواند در تقویت عقل و شناخت حسود کارساز بوده، وی را از دام حسد برهاند. نیز چنانچه شناخت ماهیت حسد و علت و پیامدهای منفی آن به روشنی برای حسود بازگو شود، وی قادر خواهد بود بهتر آن را مهار کند و خود را تغییر دهد. در ادامه، برخی از سؤالاتی که می توانند شخص حسود را به تفکر درباره خویش

ص: ۱۲۶

روش های رفتاری

۳. چه تصویری از خودت داری که می خواهی صاحب آنچه دیگران دارند، بشوی و یا مثل دیگران باشی؟ اگر این اتفاق نیفتد، چه پیش خواهد آمد؟ ۴. به کدامین باورها نیاز داری تا تو دقیقاً همین طور که هستی، شاد باشی، بدون توجه به آنچه دیگران دارند یا هستند؟ ۵. کدام باورها باید تغییر کنند تا برایت ثابت شود که آنچه را تو به خاطر آن حسادت می ورزی، داری و یا می توانی داشته باشی؟ (۱) ۶. آیا درباره آنچه احساس می کنی، چیزی وجود دارد که دوست داشته باشی با دیگران مطرح کنی؟ چه چیزی را دوست داری فاش نمایی؟ اکنون ممکن است شما دوست داشته باشید شرح دهید که در شرایط و موقعیت های آینده چه طور فکر خواهید کرد، یا این که در آن موقعیت ها احساس شما چگونه خواهد بود و چه واکنشی را نشان می دهید. بهتر است فکر، احساس و واکنش خود را در شرایط و وضعیت های فرضی آینده، چنان که گویی همین حالا اتفاق افتاده اند و واقعیت دارند، توصیف کنید و بنویسید.

روش های رفتاری تهذیب نفس، چه در تخلیه از رذایل، و چه در تخلیه همراه با زینت بخشی به فضایل، از اندیشیدن، علم و شناخت شروع می شود، با تمرین عملی تداوم می یابد و در نهایت، آثار آن، به صورت ملکات ثابتی در نفس انسان، ماندگار خواهد شد. بنا بر این، کسی که به حسادت مبتلا شده، غیر از رسیدگی به جنبه های فکری و شناختی، باید از نظر عملی هم روش هایی را برای از بین بردن آثار نامطلوب حسادت به کار ببندد.

۱- .نباید این احتمال را نادیده بگیریم که شاید به چیزی رشک می ورزیم که خودمان آن را یا بهتر از آن را داریم و یا می توانیم داشته باشیم، البته با کار و کوشش و از طریق مشروع و قانونی.

تمرین ترتیب اثر ندادن به حسادات و رفتار نمودن بر ضد آن

روش های عاطفی

تمرین ترتیب اثر ندادن به حسادات و رفتار نمودن بر ضد آنفرد باید در مقام عمل، نه تنها به خواسته های نفسانی خود اعتنا نکند، بلکه خلاف آنها را انجام دهد. مثلاً اگر دلش می خواهد از کسی بدگویی کند، باید زبانش را کنترل نماید؛ بلکه به مدح او پردازد. یا اگر می خواهد به کسی زبانی برساند، باید خود را از این قصد منصرف کند و از هر گونه احسان به او خودداری نوزد. یا اگر در فکر تنزل مقام رفیقش است، در ترفیع او بکوشد و کار همه را حمل بر صحت کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: إِذَا حَسَدْتُمْ فَلَا تَبْغُوا. (۱) هنگامی که رشک می برید، ظلم نکنید. و در جای دیگر می فرماید: كُلُّ بَنِي آدَمَ حَسُودٌ، لَا يَضُرُّ حَاسِدًا حَسَدُهُ مَا لَمْ يَتَكَلَّمْ بِاللِّسَانِ أَوْ يَعْمَلْ بِالْيَدِ. (۲) هر بنی آدمی حسود است. [در عین حال]، اگر طبق حسد تکلم نکند و با جوارحش عملی را مرتکب نشود، حسدش به او ضرری نمی رساند. امام صادق علیه السلام می فرماید: ثَلَاثَةٌ لَمْ يَنْجُ نَبِيٌّ فَمَنْ دُونَهُ: التَّفَكُّرُ فِي الْوَسْوَسَةِ فِي الْخَلْقِ وَالطَّيْرَةِ وَالْحَسِيدِ، إِلَّا أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَسِيءُ يَعْمَلُ حَسَدَهُ. (۳) سه چیز است که نبی و کمتر از نبی، از آن نجات نمی یابد: تفکر درباره وسوسه در خلق، فال بد زدن، و حسد، جز این که مؤمن طبق حسدش عمل نمی کند.

روش های عاطفی ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت، زمینه را برای برطرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می کند. این، روشی است که

۱- الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۱۱۵، ح ۷۴۷.

۲- تحف العقول، ص ۴۱؛ الجامع الصغیر، ج ۲، ص ۲۷۸، ح ۶۲۹۱.

۳- الکافی، ج ۸، ص ۱۰۸، ح ۸۶.

ص: ۱۲۸

روش های معنوی

۱. استغفار

قرآن کریم به صورت کلی برای رفع کینه ها در روابط بین افراد، پیشنهاد می کند: «وَلَا تَسِيئُوا إِلَى الْحَسَنَاتِ وَلَا السَّيِّئَاتِ اذْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (۱) 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 (صمیمی) است. امام علی علیه السلام می فرماید: حَيَاؤُهُ يَغْلُو شَهْوَتَهُ وَوُدُّهُ يَغْلُو حَسَدَهُ (۲) حیای مؤمن، بر شهوتش غلبه دارد و دوستی او بر حسدش غالب است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: أَفَلَا أُتْبِئُكُمْ بِشَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ ، تَحَابَبْتُمْ : أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ (۳) آیا می خواهید شما را به چیزی آگاه کنم که اگر آن را انجام دهید، همدیگر را دوست خواهید داشت؟ سلام را بین خود، آشکار کنید.

روش های معنوی شاید قوی ترین ابزار برای مبارزه با حسد، معنویت باشد و یا حد اقل بدون معنویت و ایمان به خداوند متعال، روش های دیگر به تنهایی کارساز نباشند؛ زیرا ایمان قوی و معنویت همراه با آن، به انسان، امید و دل گرمی می بخشد، مقاومت در برابر سختی ها را افزایش می دهد و انگیزه ترک و درصدها در درمان حسد را در فرد حسود بالا می برد. روش های معنوی، تحت عناوین زیر توضیح داده شده اند:

۱. استغفار رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

۱- فصلت، آیه ۳۴.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۲۳۰، ح ۱.

۳- مسند ابن حنبل، ج ۱ ص ۱۶۴ ۱۶۵ و ۱۶۷.

ص: ۱۲۹

۲. ترس از خداوند**۳. دعا و استمداد از خداوند**

ثَلَاثٌ لَّازِمَاتٌ لِأُمَّتِي : سُوءُ الظَّنِّ وَالْحَسَدُ وَالطَّيْرَةُ . فَإِذَا ظَنَنْتَ ، فَلَا تَحَقِّقْ وَإِذَا حَسَدْتَ فَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ ، وَإِذَا تَطَيَّرْتَ فَامْضِ . (۱) سه چیز است که امت من همیشه آنها را 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 (به آن ترتیب اثر نده) .

۲. ترس از خداوند امام علی علیه السلام می فرماید: مَنْ اتَّقَى قَلْبُهُ لَمْ يَدْخُلْهُ الْحَسَدُ . (۲) کسی که قلبش تقوای الهی داشته باشد، حسد داخل آن قلب نمی شود.

۳. دعا و استمداد از خداوند امام سجّاد علیه السلام در صحیفه سجّادیه می فرماید: اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَيَجَانِ الْحِرْصِ ، وَ سَوْءِ الْغَضَبِ وَ غَلْبَةِ الْحَسَدِ . (۳) بار خدایا! به تو پناه می برم از حرص و آز و تندی غضب و خشم و تسلط حسد و رشک . در این دعا، امام سجّاد علیه السلام از غلبه حسد، به خداوند پناه می برد. در پناهندگی، دو چیز نهفته است: درک ضعف خود، و آگاهی از قدرت دیگری. و اگر درک ضعف، بدون آگاهی از قدرت باشد، اضطراب و حیرت پیش می آید، نه پناهندگی. در انسان به هنگام غلبه حسد، ضعف وجود دارد و این ضعف، دارای ابعادی

۱- .کنز العمال، ج ۱۶، ص ۲۷، ح ۴۳۷۸۸.

۲- .اختیار معرفه الرجال ، ص ۵۱۲، الرقم ۹۹۰ .

۳- .صحیفه سجّادیه، دعای هشتم (دعا برای پناجویی از ناخوشاینها و بداخلاقی و بدکرداری) .

ص: ۱۳۰

است، از جمله: یک . شتاب: «خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ» (۱) انسان از عجله آفریده شده است. دو . جزع: «إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا» (۲) هنگامی که بدی به او برسد، بی تابی می کند. سه . طمع: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا» (۳) به یقین، انسان، حریص [و کم طاقت] آفریده شده است. چهار . بخل: «وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا» (۴) و هنگامی که خوبی به او برسد، مانع دیگران می شود (بخل می ورزد). اثر ضعف، شتاب است. کسی که قدرت ندارد، تسلط ندارد و در نتیجه شتاب می کند تا جلو بیفتد و مبادا عقب بماند. و همین انسان عجول، در برابر کوچک ترین ضربه ها عقب می کشد و ناله سر می دهد و جزع می نماید. و همین انسان، هنگامی که امکان پیدا کند، به خاطر ترسش از آینده، بیش از حد بر می دارد و طمع می کند. همین انسان به جمع آوری مال می پردازد و به خاطر ترس و ضعفش ذخیره می کند و بخل می ورزد. بنا بر این، وقتی انسان هنگام غلبه حسد، این قدر ضعف دارد، چگونه می تواند

۱- انبیاء، آیه ۳۷.

۲- معارج، آیه ۲۰.

۳- معارج، آیه ۱۹.

۴- معارج، آیه ۲۱.

ص: ۱۳۱

بدون ابزار معنوی که یکی از آنها پناه بردن به خداوند است، بر حسد خود غلبه کند و از آن خلاصی یابد؟! به این ترتیب، پناهندگی یعنی: درک ضعف و جستجو نمودن از قدرت و پناهگاه. امام سجّاد علیه السلام این پناهگاه را معرّفی می کند: اللّٰهُ عز و جل! وقتی از صمیم دل این دعا را خواندی، خداوند نیز استجابت می کند و به تو می گوید: «قُلْ أَعُوذُ» که این، اذن دخول به پناهگاه خداوند است. در دعایی دیگر، امام سجّاد علیه السلام عرضه می دارد: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسِيْدِ حَتّٰى لَا اَحْسِيْدَ اَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلٰى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ وَحَتّٰى لَا اُرٰى نِعْمَةً مِنْ نِعْمِكَ عَلٰى اَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِيْنٍ اَوْ دُنْيَا اَوْ عَاقِبَةٍ اَوْ تَقْوٰى اَوْ سَعَةٍ اَوْ رَحَاءٍ... اِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِيْ اَفْضَلَ ذٰلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَحَدَكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ. (۱) بار خدایا! بر محمد و آل او درود فرست، و سینه ام را از حسد، تهی گردان تا به هیچ یک از آفریدگانت بر چیزی از احسانت رشک نبرم، و تا آن که 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 آن که بهتر از آن را به وسیله تو و از جانب تو که تنهایی و شریک نداری برای خود، آرزو نمایم. تمام نعمت های الهی که به بندگان داده می شود، از فضل بیکران الهی است. از این رو، دیدن یک نعمت در دست کسی، نباید احساس حسادت را در انسان برانگیزد؛ چراکه انسان می تواند به حول و قوه الهی و با استعانت از او به وسیله کار کردن و کوشش، از او نعمتی کامل تر و بهتر از آنچه در نزد مردم است، طلب کند و این، همان توحید است.

۱- صحیفه سجّادیه، دعای بیست و دوم (دعا به هنگام سختی و رنج).

ص: ۱۳۲

امام صادق علیه السلام می فرماید: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَتَعَوَّذُ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ سِتِّ : مِنَ الشُّكِّ وَالشُّرْكِ وَالْحَمِيَّةِ وَالْغُضَبِ وَالْبُغْيِ وَالْحَسَدِ . (۱) رسول خدا صلی الله علیه و آله ، در هر روز، از شش [خصلت] به خداوند پناه می برد: شک، شرک، حمیت (تعصب جاهلی) ، غضب، بغی (ظلم) و حسد . در این جا ذکر این نکته لازم است که هر آنچه موجب تقویت ایمان در قلب انسان می شود، در خلاصی انسان از حسد نافع است، مانند: نماز، روزه و قرائت قرآن.

۱- الخصال ، ص ۳۲۹ ، ح ۲۴ .

ص: ۱۳۳

فصل ششم : روش شناسی پیشگیری از حسادت

پیشگیری در دوران کودکی

اشاره

فصل ششم : روش شناسی پیشگیری از حسادته اقداماتی که از پیدایش و بروز حسادت جلوگیری می کنند و افراد را در مقابل گرفتار شدن به این بیماری نگه می دارند، پیشگیری از حسادت گفته می شود. از نظر تأثیر، پیشگیری، از درمان، حساس تر است . بنا بر این، انسانی که نمی خواهد به حسد دچار شود و می خواهد قلبش نورانی و شفاف بماند، باید متوجه باشد که در این دام گرفتار نشود، که رهایی از آن ، بسی دشوار خواهد بود.

پیشگیری در دوران کودکی حساس ترین و مهم ترین دوران زندگی، دوره کودکی است؛ چرا که شخصیت اخلاقی، اجتماعی و دینی هر انسانی در همین دوره پایه گذاری می شود و شکل می گیرد و کوچک ترین انحراف یا سهل انگاری، ممکن است به شخصیت آینده کودک، لطمه های غیر قابل جبرانی وارد کند. اگر شخصیت کودک، طی این نخستین سال های زندگی، چنان که باید، قوام نیابد، کودک قادر به مواجه شدن با مسئولیت های خویش نمی گردد و در آینده در معرض اختلالات روانی گوناگون قرار خواهد گرفت. به همین جهت است که غالباً مشاهده می شود علل اساسی ناراحتی های روانی، از حوادث سه یا چهار سال اول زندگی سرچشمه گرفته اند .

ص: ۱۳۴

۱. محبت

۱. محبتانسان، تشنه محبت است و محبت، حیاتبخش دل هاست. هر کسی که خود را دوست دارد، دلش می خواهد دیگران هم دوستدار او باشند، که احساس محبوبیت، دل را شادمان می گرداند. کسی که باور دارد محبوب نیست، خود را در این جهان پر آشوب، تنها و بی کس می شمارد و بدین جهت، همیشه پژمرده و افسرده است. کودک نیز یک انسان کوچک است و البته بیش از بزرگان به محبت احتیاج دارد. او همان قدر که غذا می خواهد، به محبت و نوازش نیازمند است. کودک نمی فهمد در کاخ، زندگی می کند و یا در کوخ؛ اما به خوبی می فهمد که محبوب دیگران است یانه. کودکی که از محبت اشباع شده باشد، روانی شاد و دلی بانشاط دارد. او احساس محرومیت نمی کند تا عکس العمل بد نشان بدهد و همواره خوش بین، خوش قلب و بااعتماد خواهد بود؛ چون طعم شیرین محبت را چشیده و حاضر است این آب حیات را به دیگران نیز ببخشد. او با مردم چنان رفتار می کند که دیگران با او رفتار نموده اند. بر عکس، کودکی که در محیط سرد و بی عاطفه پرورش یافته و از پدر و مادر محبت ندیده است، انسانی راضی و طبیعی نیست. و کسی که طعم محبت را نچشیده، چگونه می تواند آن را نثار دیگران سازد؟! از چنین انسان محرومی نمی توان توقع بشردوستی داشت؛ همو که به خاطر محروم بودن از محبت پدر و مادر، در نزد خویش احساس حقارت و کمبود و محرومیت می کند و برای هر گونه انحراف از جمله حسادت، آمادگی دارد. (۱) البته باید توجه داشت که برای ارضای خواسته های درونی کودک، تنها، محبت قلبی، کافی نیست و کودک به محبتی نیازمند است که آثارش در رفتار پدر و مادر نمودار باشد. او از نوازش ها، بوسه ها، در آغوش گرفتن ها، تبسم ها و حتی از آهنگ

۱- تهذیب الأحکام، ج ۱، ص ۲۶۵، ح ۶۱، و ج ۲، ص ۲۱، ح ۱۰، و ص ۵۲، ح ۱۴، و ص ۵۴، ح ۲۲، و ص ۵۵، ح ۲۹، و ص ۵۶، ح ۳۲، و ص ۶۲، ح ۱۱، و ص ۱۳۰، ح ۲۶۹ و ...

ص: ۱۳۵

محبت آمیز سخنان پدر و مادر، احساس محبت می کند. در مورد نیازمندی کودک به محبت، یادآوری این نکته لازم است که بعضی از پدران و مادران، از این احساس کودک استفاده کرده، آن را وسیله نفوذ خویش قرار می دهند. مثلاً به او می گویند: این کار را بکن تا مامان تو را دوست داشته باشد، و یا: اگر آن کار را بکنی، بابا تو را دوست ندارد. البته شاید با این کار، بتوان در کودک نفوذ کرد و کارهای او را تا حدی کنترل نمود؛ اما به کار بستن این روش، بی ضرر هم نیست؛ زیرا کودک بدین وسیله، فردی متملق، منافق و فریبکار تربیت می شود؛ چرا که هدفش جلب دوستی و توجه دیگران می گردد، اگرچه با نفاق و فریبکاری باشد. از این رو راجرز (۱) پیشنهاد نموده است که کودکان را به صورت مطلق (غیر مشروط) دوست داشته باشیم. نکته بعدی در زمینه محبت به کودک، این است که هرچند کودک به محبت و نوازش احتیاج دارد، اما زیاده روی در محبت هم خوب نیست. محبت همانند غذاست که اگر به مقدار لازم و در جای خود مصرف شود، مفید است و اگر بیش از حد لازم و در مورد نامناسب مصرف شود، نه تنها سودی ندارد، بلکه زیان های خطرناکی نیز به همراه خواهد داشت. (۲) سرانجام لوس و نازپرورده بار آوردن کودک، این است که او با وسیع تر شدن تدریجی دایره خواسته هایش، انتظار دارد تمام درخواست هایش بدون چون و چرا انجام شود و در نتیجه روز به روز، استبداد و سلطه طلبی او زیادتر می گردد. همچنین عواقبی را که در بحث زمینه شناسی حسادت گفتیم، در پی دارد. (۳)

۱- پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «أَجِبُوا الصَّبِيَانَ وَارْحَمُوهُمْ...؛ به کودکان محبت بورزید و به آنها رحم کنید» (بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۹۲، باب «فضل الأولاد»). امام علی علیه السلام می فرماید: «وَارْحَمِ مَنْ أَهْلَكَ الصَّغِيرَ وَوَقِّرْ مِنْهُمْ الْكَبِيرَ؛ به افراد کوچک خانواده ات رحم کن و به افراد مسنّ خانواده ات احترام بگذار» (همان، ج ۱۰۱، ص ۱۳۶، باب «رحم الصغیر و توقیر الكبير»).

۲- نظریه ها و نظام های روان شناسی، ص ۳۱۷.

۳- تهذیب الأحکام، ج ۹، ص ۱۱۸، ح ۲۴۵.

ص: ۱۳۶

۲. عدل و مساوات

۲. عدل و مساواتیک خانواده چند نفری، به منزله یک کشور کوچک است که پدر و مادر، سرپرستی آن را به عهده دارند. چنان که حُسن اداره یک کشور، بدون رعایت عدل و مساوات امکان پذیر نیست، در اداره خانواده نیز رعایت عدل و انصاف ضرورت دارد. صفا و صمیمیت، محبت و الفت، اعتماد و خوش بینی، و رفاه و آرامش، تنها در محیط عدل گستر و مساوات آمیز به وجود می آیند. در چنین محیطی است که کودکان درست پرورش می یابند و نیروهای درونی خویش را به فعلیت می رسانند و از پدر و مادر، عملاً درس عدل و مساوات فرا می گیرند. پدر و مادر عادل و باانصاف، با همه فرزندان، یکسان رفتار می کنند و هیچ کدام را بر دیگری ترجیح نمی دهند. دختر و پسر، زشت و زیبا، بزرگ و کوچک، خوش استعداد و کم استعداد و سالم و معیوب، همه را فرزند خویش می دانند و بینشان تفاوتی قائل نمی شوند. نیز در نوازش و اظهار محبت، در بزرگداشت و احترام، در خوراک و پوشاک، در حمایت و یاری، در بخشش و دادن پول توجیبی، در تقسیم کارهای منزل و در کلیه امور، همه فرزندان را با یک نگاه می بینند و با همه یکسان رفتار می کنند. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: عدالت را در بین فرزندان حَتّی در پنهان، رعایت کنید. چنان که شما دوست دارید فرزندان در احسان و لطف، با عدالت با شما رفتار کنند، آنان نیز از شما همین انتظار را دارند. (۱) زنی با دو فرزند کوچکش بر عایشه، همسر رسول خدا، وارد شد. عایشه سه دانه خرما به زن داد. مادر بچه ها به هر یک از آن دو، یک دانه خرما داد و خرمای دیگر را نیز نصف کرد و به هر یک از بچه ها نیمی از آن را داد. وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله به منزل آمدند، عایشه جریان را برای ایشان تعریف کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

۱- مکارم الأخلاق، ص ۲۵۲.

ص: ۱۳۷

آیا از عمل آن زن تعجب کردی؟ خدا به واسطه رعایت عدالت و مساوات، آن زن را به بهشت می برد. (۱) اگر پدر و مادر، عادل و باانصاف نباشند و برای بعضی از فرزندان امتیاز قائل شوند و برخی را بر برخی ترجیح دهند، در بین فرزندان، حسد و دشمنی به وجود می آید. همچنین کودکانی که مورد تبعیض قرار می گیرند، احساس محرومیت و مظلومیت می نمایند و عقده حقارت آنان رشد پیدا می کند و زمینه برای پیدایش و بروز حسادت فراهم می شود. البته پدر و مادر نمی توانند با همه فرزندان کاملاً یکسان رفتار کنند. نیازهای کودکان در سنین مختلف و در همه زمان ها و به نسبت جنس آنها یکسان نیست و عدل و مساوات هم، چنین اقتضایی ندارد. مگر می توان فرزند بزرگ را در آغوش گرفت و مانند بچه شیرخوار نوازش کرد؟ یا پول توجیبی بچه سه ساله را به مقدار پول توجیبی پسر هجده ساله داد؟ مگر دختر می تواند درست همانند یک پسر، آزادی معاشرت داشته باشد؟ عدل و مساوات، چنین اقتضایی ندارد و ما نیز چنین پیشنهادی نداریم؛ اما سخن ما این جاست که پدر و مادر باید با عقل و تدبیر کامل، رفتار عادلانه ای را انتخاب کنند که فرزندانشان احساس تبعیض ننمایند. مثلاً پدر و مادر، هیچ گاه نباید در حضور فرزندان خویش، از یکی از آنها تعریف و تمجید کنند و کارهایش را به رخ آنان بکشند. فرزندان خود را با یکدیگر مقایسه نکنید و خوبی بعضی را به رخ بقیه نکشید. همچنین هیچ گاه کودکان خود را با دیگران مقایسه نکنید و آنها را به رخ فرزندان خود نکشید. به علاوه، علت بعضی تبعیضات ظاهری را که به خاطر کوچک تر و بزرگ تر بودن و یا جنسیت، بین فرزندان قائل می شوید، و همان سؤالاتی را که پیش تر (۲) ذکر

۱- سنن ابن ماجه، ج ۲، ص ۱۲۱۰: « عن صعصعه ، قال : دخلتُ علی عائشه امرأه معها ابنتان لها ، فأعطتها ثلاث تمرات ، فأعطت كل واحد منهنما تمره ثم صدعت الباقیه بينهما . قالت : فأتی النبى صلی الله علیه و آله فحدثته ، فقال : ما عجبك! لقد دخلت به الجنه . »

۲- ر. ک: ص ۱۲۵ (فصل پنجم / پرسش نامه خود درمانی حسادت).

ص: ۱۳۸

۳. احترام

شد، با فرزندان در میان بگذارید و به آنان بفهمانید که این تفاوت‌ها از باب تبعیض نیستند؛ بلکه مقتضای سن و جنس آنهاست. مثلاً می‌توانید به بچه بزرگ‌تر بگویید: برادر تو کوچک‌تر و ناتوان‌تر است و نمی‌تواند کاری انجام دهد و خود را کثیف و آلوده می‌کند. در نتیجه به کمک بابا و مامان، بیشتر احتیاج دارد و اگر ما به او نرسیم، از بین می‌رود؛ اما شما ما شاء الله بزرگ شده‌اید و توانایی بیشتری دارید ما اگر وقت بیشتری صرف او می‌کنیم، از آن جهت نیست که او را بیشتر دوست داریم؛ بلکه چاره‌ای نیست. مطمئن باش که محبت ما به تو، کمتر نشده است. ما تو را فراموش نکرده‌ایم و کاملاً دوست داریم. هر وقت احساس ناراحتی و دل‌تنگی کردی، نزد ما بیا و درد دل کن ... آن خود تو هم که کوچک بودی، به همین مقدار به تو می‌رسیدیم. پدر و مادر، به همین کیفیت می‌توانند علل تبعیض‌های دیگر را برای فرزندان توضیح بدهند و با آنها به تفاهم برسند.

۳. احترام کودک، یک انسان است و هر انسانی به شخصیت خویش، علاقه مند است. او می‌خواهد دیگران قدرش را بدانند و به شخصیتش احترام بگذارند؛ چرا که بزرگداشت خود به وسیله دیگران را از علایم بزرگی و شخصیت خویش و یک نوع قدردانی می‌شمارد. پدران و مادرانی که به شخصیت کودک خویش علاقه مندند، باید همواره به آنان احترام بگذارند و وجودشان را گرامی بدانند. احترام به کودک، یکی از عوامل مهم پرورش شخصیت او به شمار می‌رود. کودکی که مورد تجلیل و احترام قرار می‌گیرد، بزرگوار و شریف و با شخصیت بار می‌آید و برای حفظ شخصیت خود، از کارهای زشت اجتناب خواهد کرد. در مقابل، کودکی که از سوی پدر و مادر، مورد توهین قرار می‌گیرد و تحقیر می‌شود، کینه پیدا می‌کند و دیر یا زود، دست به طغیان می‌زند. اُمُّ الْفَضْلِ می‌گوید: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حسین علیه السلام را در ایام شیرخوارگی از من گرفت و

ص: ۱۳۹

پیشگیری در دوران بزرگ سالی

۱. استقلال نفس و اعتماد به آن

بغل نمود. حسین علیه السلام به لباس پیامبر صلی الله علیه و آله بول کرد. پس من حسین را با شدت از پیامبر گرفتم، به طوری که به گریه افتاد. پیامبر صلی الله علیه و آله به من فرمود: أمّ الفضل! آهسته تر. این بول را آب، تطهیر می کند؛ امّا چه چیز می تواند کدورت و ناراحتی را از قلب کودک کم برطرف سازد؟! (۱)

پیشگیری در دوران بزرگ سالی پیشگیری در دوران بزرگ سالی، از اهمیت زیادی برخوردار است، هرچند عمده آن به سالم بودن محیط زندگی اجتماعی فرد، از جمله: عدم وجود تبعیض ها و نابرابری ها، بی عدالتی ها، فساد، و حاکم بودن روابط به جای ضوابط در تصدّی پست ها، بر می گردد؛ ولی روش هایی را نیز می توان تصوّر کرد که مربوط به خود شخص می شوند و با انجام دادن آنها می توان از بروز و یا شکلگیری حسادت در خود، جلوگیری نمود. برخی از این روش ها در زیر، تشریح می شوند.

۱. استقلال نفس و اعتماد به آنپروزی های درخشانی که نصیب مردان بزرگ جهان گشته، مرهون اتکا به نفس، اراده قوی و کوشش های مداوم آنان بوده است. مردان نیرومند و با شخصیت، از مشکلات زندگی نمی هراسند و با استقلال نفس و اعتماد به آن، به جنگ آنها می روند و با پشتکار و فعالیت، آنها را مغلوب خود می سازند. هر کس به مقدار استقلال وجودی و شخصیت نفسانی و اراده و کوشش خود، در زندگی موفقیت دارد. خدا در قرآن می فرماید: «وأن لیس للانسان إلا ما سعی . (۲) و این که برای انسان، بهره ای جز کوشش نیست» .

۱- خلاصه الأقوال، ص ۵۱، الرقم ۱۵ .

۲- نجم، آیه ۵۳ .

ص: ۱۴۰

۲. کار و مسئولیت پذیری

امام علی علیه السلام می فرماید: قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ . (۱) ارزش هر کس ، به مقدار همت اوست. کسی که استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد، برای حل مشکلات، در انتظار دیگران نمی نشیند؛ بلکه با همت عالی و اراده آهنین، وارد میدان عمل می شود و تا به هدف نرسد، دست از کوشش و فعالیت بر نمی دارد. امام سجّاد علیه السلام می فرماید: رَأَيْتُ الْخَيْرَ كُلَّهُ قَدْ اجْتَمَعَ فِي قَطْعِ الطَّمَعِ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ . (۲) تمام خوبی ها در این [خصلت] جمع است که انسان به دیگران چشم طمع نداشته باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: وَالْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ ، عِزٌّ لِلْمُؤْمِنِ . (۳) عزّت (بزرگی) مؤمن ، در این است که از آنچه در دست مردم است، ناامید باشد. اما مردمان بی استقلال و ضعیف النفس که به خویشان اعتماد ندارند و خویش را کوچک و ناتوان می شمارند، خود را در برابر مشکلات زندگی می بازند و جرئت کوشش و مبارزه را از دست می دهند. چنین افرادی از کارهای دشوار و قبول مسئولیت ها فرار می کنند و با منفی بافی و یأس، زمینه بروز و یا شکلگیری حسادت را فراهم می کنند.

۲. کار و مسئولیت پذیریدانش و کار، تمدن کنونی را به وجود آورده و بشر را به این عظمت رسانیده است . پیشرفت هر فرد و در پی آن، پیشرفت هر جامعه، به مقدار کار و کوششی است که

۱- تهذیب الأحکام ، ج ۴ ، ص ۱۵۴ ، ح ۸ .

۲- الکافی ، ج ۱ ، ص ۴۵۰ ، ح ۳۴ .

۳- نهج البلاغه ، حکمت ۴۴ .

ص: ۱۴۱

۳. انسان دوستی

افراد آن جامعه انجام می دهند. اگر فرد از کار و مسئولیت، شانه خالی کند و تنبلی را پیشه خویش سازد، از بسیاری از جایگاه های اجتماعی و مزایا محروم می شود. در نتیجه احساس عدم شایستگی و بی لیاقتی در او ایجاد خواهد شد و وی برای جبران این حالت، به احتمال زیاد دچار کینه و دشمنی به دیگران شده، به صاحبان نعمت و امتیاز، حسادت خواهد ورزید. امام صادق علیه السلام می فرماید: اَفْرُؤُوا مَنْ لَقِيتُمْ مِنْ أَصْحَابِنَا السَّلَامَ وَقُولُوا لَهُمْ: اَنْ فُلَانٌ بِنَ فُلَانٍ يَقْرَأُكُمُ السَّلَامَ، وَقُولُوا لَهُمْ: عَلَيْكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ عِزٌّ وَجَلٌّ وَمَا يَنَالُ بِهِ مَا عِنْدَ اللَّهِ إِنِّي وَاللَّهِ مَا أَمْرُكُمْ إِلَّا بِمَا فَأْمُرُ بِهِ أَنْفُسِنَا، فَعَلَيْكُمْ بِالْجِدِّ وَالْإِجْتِهَادِ وَإِذَا صَيَلْتُمْ الصُّبْحَ وَأَنْصَرَفْتُمْ فَبَكَّرُوا فِي طَلَبِ الرِّزْقِ وَأَطْلُبُوا الْحَلَالَ، فَإِنَّ اللَّهَ عِزٌّ وَجَلْسِيَّةٌ يَرْزُقُكُمْ وَيُعِينُكُمْ عَلَيْهِ. (۱) به هر یک از یارانان که رسیدید، سلام کنید و بگویید که: فلانی پسر فلانی به شما سلام می رساند، و بگویید: پرهیزگاری را از دست ندهید و برای آخرت خود، توشه ای تهیه کنید. به خدا سوگند، من جز چیزی را که خودمان عمل می کنیم، به شما دستور نمی دهم. جدیت و کوشش کنید، پس از نماز صبح، زود به دنبال کار بروید و روزی حلال به دست آورید، و کار کنید؛ خدا شما را روزی می دهد و یاری می نماید.

۳. انسان دوستی همه مردم، بندگان خدا هستند. پدر و مادر همه، یکی است و در واقع، همه عضو یک خانواده اند. خدا همه را آفریده و دوستشان دارد و همگان را روزی می دهد. به همین جهت، از همه مردم خواسته که برای یکدیگر دلسوز، مهربان، خیرخواه و سودمند باشند، به هم احسان کنند، حاجت های یکدیگر را برطرف سازند، به هنگام مشکلات و گرفتاری ها، به فریاد هم برسند و خدمت گزار یکدیگر باشند و منفعت همگان را بخواهند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

۱- همان، ج ۵، باب «الحث على الطلب»، ص ۷۸.

ص: ۱۴۲

۴. چشم به مال دیگران ندوختن

رَأْسُ الْعُقْلِ بَعْدَ الدِّينِ التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ وَاصْطِنَاعُ الْخَيْرِ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ ، بَرٌّ أَوْ فَاجِرٌ . (۱) کمال عقل بعد از [پذیرش] دین، دوستی با مردم و احسان به هر کس، چه خوب و چه بد، است. این رفتار سبب می شود که فرد، هیچ گاه زمینه حسادت در او فراهم نشود و دچار حسد نگردد.

۴. چشم به مال دیگران ندوختن داوود رقی از امام صادق علیه السلام نقل می کند که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: خداوند به موسی بن عمران فرموده است: « به مردم، بدان جهت که از فضل و احسان خود به آنان داده ام، حسد نوز و از روی خودخوری، چشم به سوی آنان دراز مکن و نفس خود را به دنبال آن فضل و احسانی که به آنان نموده ام، مینداز. حسود، از من نیست و من هم از حسود نیستم». (۲) چنانچه انسان دائماً چشم به دارایی ها و امتیازات دیگران داشته باشد و این چشم دوختن، همراه با حسرت و خودخوری باشد، قطعاً به دام مخوف حسادت خواهد افتاد. بنا بر این، بهتر است از اول از این کار اجتناب نماید تا دچار این بلا نگردد. و اگر هم به طور اتفاقی چشمش به چیزی افتاد که از داشتن آن خوش حال می شد، بگوید: این نعمت، از فضل الهی است و فضل الهی نیز بی کران است. خداوندا! بهتر از این را با فضل و کرم خود به من عطا کن. (۳)

۱- نقد الرجال، ج ۲، ص ۱۰۵، الرقم ۸۷؛ خلاصه الأقوال، ص ۵۲، الرقم ۲۳.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۳۰۷، ح ۶؛ منیه المرید، ص ۱۸۳.

۳- برای توضیح بیشتر، ر. ک: ص ۸۴ (زمینه شناسی حسادت / مقایسه).

ص: ۱۴۳

فصل هفتم: آداب معاشرت با مسود و شیوه های دفع حسادت

۱. مدارا

فصل هفتم: آداب معاشرت با مسود و شیوه های دفع حسادتتجات از شر دشمن و مبارزه با او، آن گاه که شناسایی شود و نقشه اش فاش گردد، چندان دشوار نیست؛ زیرا دشمن شناخته شده، نمی تواند به لباس دوست در آید و غافلگیرانه زیانی برساند؛ چرا که انسان، پیوسته مراقب اوست. از این رو نقشه هایش پنهان نمی ماند و خنثی کردن آنها با تأمل و مطالعه، آسان خواهد بود. اما چنان که در بحث نشانه های مسود گفتیم، حسد، یکی از نشانه ها و صفات منافق است و دشمنی مسود، به خاطر همین دورویی اش، بسیار مرموز و خطرناک است. مسود، دشمنی ناشناس است و پیش از آن که زیانی برساند، شناخته نمی شود و به عبارت دیگر، زیان رسانیدن، معرف اوست. در این فصل، آداب معاشرت با مسود و شیوه های دفع حسادت، مورد بررسی قرار می گیرند.

۱. مدارا با هرزه گو، در آی ز راه ملایمتصائب! به پنبه، حلق جرس، می توان گرفت. (۱) امام صادق علیه السلام می فرماید:

۱- کلیات صائب تبریزی، ص ۲۴۲.

ص: ۱۴۴

ثَلَاثَةٌ لَا يُعِيدُ الْمَرْءُ فِيهَا: مُشَاوَرَةُ نَاصِحٍ وَ مُدَارَاةَ حَاسِدٍ وَ التَّحَبُّبَ إِلَى النَّاسِ. (۱) مرد را از سه چیز، گریزی نیست: مشاوره با نصیحت کننده، مدارا با حسود، و دوستی با مردم. مدارا، از نظر معنا به «رفق» نزدیک است؛ زیرا مدارا به معنای نرمی، ملایمت در رفتار، حسن معاشرت با مردم و تحمیل ناگواری و آزار آنهاست. احادیث فراوانی در ستایش مدارا و فواید دنیوی و اخروی آن رسیده است. از جمله، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: ثَلَاثٌ مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ، لَمْ يَتَمَّ لَهُ عَمَلٌ: وَرَعٌ يَحْجُزُهُ عَنِ مَعَاصِي اللَّهِ، وَ خُلُقٌ يُدَارِي بِهِ النَّاسَ، وَ حِلْمٌ يَرُدُّ بِهِ جَهْلَ الْجَاهِلِ. (۲) سه چیز است که اگر در کسی نباشد، عملش تمام نمی گردد: ورعی که وی را از گناه باز دارد، اخلاقی که با آن با مردم مدارا کند، و حلمی که با آن، نابخردی سبک سران را دفع کند. پیامبر خدا در جای دیگر، «مدارا با مردم» را در ردیف انجام دادن واجبات می شمرند: إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا بِمُدَارَاهِ النَّاسِ كَمَا أُمِرْنَا بِأَدَاءِ الْفَرَائِضِ. (۳) ما پیامبران به مدارا با مردم، مأمور گشته ایم، چنان که به انجام دادن واجبات مأمور گشته ایم. گاهی انسان با اشخاصی مواجه می شود که از روی حسادت، رفتاری ناشایست از خود نشان می دهند و گاهی حسادت، آنان را وا می دارد که در هنگام معاشرت با دیگران، رفتاری را از خود بروز دهند که به دیگران زیان می رساند. سخن در این است که در مواجهه با این افراد، انسان چه رویه ای را باید پیش بگیرد؛ زیرا اگر انسان در برابر کسی که در حق او دشمنی و یا کوتاهی و بی ادبی می کند، بخواهد همانند او رفتار کند، کار به درگیری و برخورد می انجامد و با همان مشکلی مواجه می شود که

۱- تحف العقول، ص ۲۳۴.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۱۱۶.

۳- بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۵۳.

ص: ۱۴۵

انسان در برخورد با نادانان با آن مواجه می شود. در چنین مواردی، انسان باید از برخورد و مقابله به مثل، صرف نظر کند و خُلق و خوی مدارا پیش بگیرد. او باید سعی کند با تمرین گذشت و چشم پوشی، با چنین افرادی مدارا کرده، زود عکس العمل نشان ندهد. به عبارت دیگر، انسان باید در برخی موارد، خود را به تغافل بزند، گویی متوجه نشده که دیگری چه کرده و یا چه گفته است. او باید برخورد ناسالم دیگران را ندیده بگیرد و با این که در حق او دشمنی کرده اند، نه تنها با آنان دشمنی نرزد، بلکه به آنان خدمت کند. اگر انسان در زندگی اش از چنین خلق و خویی برخوردار باشد که در برابر غرض ورزی و آزار و اذیت دیگران مدارا کند، می تواند بارش را به منزل برساند. بتوان به حرف نرم، دل سنگ آب کرد شیر از ملایمت، به شکر دست یافته است. (۱)

اگر از تحمّل من ظلم شد زبون، چه عجبفلک، حریف زبردستی مدارا نیست. (۲) حال اگر انسان بخواهد در برابر هر کسی که در حق او کوتاهی و یا دشمنی می کند، ستیزه جویی کند و بنا بر پرخاش کردن بگذارد، نیروهایش صرف درگیری و پرخاشگری می شود و از سویی خاطرش آشفته می گردد و از سوی دیگر وقتش تلف می شود و فرصت ها را از دست می دهد، ضمن این که کدورت ها و دشمنی ها نیز افزوده می گردد. پس، بهترین راه مواجهه با این افراد، مداراست؛ چرا که مدارا و نرمش با دیگران، شیوه خردمندان و کلید درستی و رستگاری است. امام علی علیه السلام می فرماید: عَلَیْكَ بِالرَّفْقِ؛ فَإِنَّهُ مِفْتَاحُ الصَّوَابِ وَ سَجِيَّةُ أُولَى الْأَلْبَابِ. (۳) بر تو باد نرمش (مدارا با دیگران)؛ زیرا آن، کلید درستی و روش خردمندان است. نیز می فرماید:

۱- دیوان صائب تبریزی، ص ۳۰۵.

۲- همان، ص ۲۷۰.

۳- غرر الحکم، ح ۶۱۱۴.

ص: ۱۴۶

۲. کتمان

كانت الحكماء فيما مضى من الدهر تقول: ينبغي أن يكون الاختلاف إلى الأبواب أوجه: أولها بيت الله عز وجل لقضاء نسكه والقيام بحقه وأداء فرضه... والتاسع أبواب الأعداء التي تسكن بالمداراه غوائلهم ويدفع بالحيل والرفق واللطف والزيارة عداوتهم و... (۱) حکیمان پیشین چنین می گفتند: شایسته است که آمد و شد به خانه‌ها برای ده منظور باشد: نخستین آن، خانه خدای برای انجام دادن عبادت خدا و برپا داشتن حَقِّش و ادای فریضه حَجَّش... و نهمین آن، خانه‌های دشمنانی که مدارا با آنها، [آتش] شرارتشان را خاموش می‌کند و با چاره‌جویی و لطف و مدارا و دیدارشان، دشمنی‌شان از بین می‌رود. همچنین امام صادق علیه السلام می‌فرماید: کان فیما أوصی به لقمان ابنه ناتان أن قال له: یا بنی! لیکن ممّا تتسلّح به علی عدوّک فتصرعه المماسحه وإعلان الرضا عنه ولا تزاوله بالمجانبه فیدو له ما فی نفسک فیتأهّب لک. (۲) از سفارش‌های لقمان به پسرش، ناتان، این بود که: پسرکم! از جمله سلاح‌هایی که می‌توانی دشمنت را با آن از پای درآوری، مدارا [با او] و ابراز خشنودی از اوست، و از وی دوری مکن که نهان خودت را برایش آشکار کرده‌ای و او را آماده رویارویی ساخته‌ای.

۲. کتمانانسان برای انجام دادن امور زندگی باید تا آن جا که می‌تواند، محسِنات و کمالات خود را پنهان نگه دارد تا مبادا مورد حسدِ حسدورزان قرار گیرد. (۳) تا نسا زندت کباب از چشم بد اهل حسد همچو عنقا صائب از چشم خلاق دور باش. (۴) پیش ارباب حسد، مَهر به لب زن، صائب! گوش این بدگهران، لایق گفتار تو نیست. (۵) رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: عَلَیْكُمْ بِالنَّجَاحِ الْخَوَائِجِ بِكُتْمَانِهَا، فَإِنَّ كُلَّ ذِي نَعْمَةٍ مُحْسَدٌ. (۶) برای برآورده شدن حوائج خود، از کتمان، مدد بجوید؛ زیرا هر صاحب نعمتی، مورد حسادت است. تا توانی، پیش کس مگشای رازبر کسی این در مکن زنه‌ار باز چون که اسرار ت نهان در دل شود آن مرادت زودتر حاصل شود. (۷) حسود تا نعمتی را در تو ندیده است، در او حسادت برانگیخته نمی‌شود. در نتیجه برای نابودی تو و نعمت، نقشه نمی‌کشد. بنا بر این می‌توانی آسوده خاطر از نعمتی که داری، لذت ببری، بدون این که کسی داشتن آن نعمت را بر کام تو تلخ کند. سه چیز خویشتن از چشم خلق پنهان کند لاوری و دوم دانش و سوم زر و مال که این سه، فتنه خلق است و خلق، فتنه او نمی‌کشند ز هم دست تا به روز زوال. (۸) یکی از مصادیق کتمان، این است که از نعمت‌هایی که داری، سخن مگویی. چه لزومی دارد که از امتیازات و کمالات خود، پیش این و آن سخن برانی؟ نتیجه این کار، این است که افرادی را نسبت به خود دشمن می‌کنی و حسادتشان را برمی‌انگیزی. بنا بر این، از سخن گفتن درباره خود و دارایی‌هایت بپرهیز. ملک الشعراء بهار می‌گوید: خامشی جستم که حاسد مرده پندارد مراوز سر رشک و حسد کمتر بیازارد مرا. (۹)

۱- الخصال، ص ۴۲۶، ح ۳.

۲- الأمالی، ص ۷۶۶، ح ۱۰۳۱.

۳- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۶، ح ۸۵۸.

۴- الکافی، ج ۲، ص ۳۵۶، ح ۴، وفیه: حسین بن عمر بن سلیمان.

۵- رجال النجاشی، ص ۵۶، الرقم ۱۲۸.

۶- کلیات صائب تبریزی، ص ۶۶۷.

- ۷- همان ، ص ۱۹۹ .
- ۸- الجامع الصغير ، ج ۱ ، ص ۱۵۰ ، ح ۹۸۵ .
- ۹- مثنوی معنوی ، دفتر اول ، ص ۶ .

ص: ۱۴۷

برخی زنان، عادت دارند هرچه زر و زیور دارند، برای خودنمایی به خود می‌آویزند تا از این طریق، علاوه بر جبران کمبودهای روانی خود، دل دیگران را نیز بسوزانند، در حالی که این کار فقط باید جهت دلبری شوهر انجام گیرد تا بدین وسیله بنیان خانواده مستحکم تر شود. برخی زنان، با خودنمایی و ناز و کرشمه پیش زنان دیگر، رشک آنان را بر می‌انگیزند و موجبات آزار و دشمنی آنان را برای خود ایجاد می‌کنند. این کار آنان، مخصوصاً اگر بدانند که کسی را که به او خودنمایی می‌کنند، حالات حسادت دارد، عین حماقت خواهد بود. گویی نشنیده اند که: به رشکاوران، هیچ نمای زربرهیز از سیرت بی هنر. (۱) امام صادق علیه السلام یکی از صفات انسان دوراندیش را این دانسته اند که سرّ خویش را نزد خویشان و بستگان حسود، آشکار نمی‌کند. (۲) مخوان حدیث شب وصل خویش را هندی که بیمناک ز چشم بد حسودانم. (۳) نمونه این کار، حضرت یوسف علیه السلام است که اگر خوابش را برای برادران خود تعریف نمی‌کرد، گرفتار حسد آنها نمی‌شد. (۴) بنا بر این، اگر می‌خواهی در زندگی آزاد باشی و اختیار کارها در دستت باشد، از « کتمان » بهره بجو. دانه باشی، مرغکانت بر چنند غنچه باشی، کودکانت بر کنند دانه پنهان کن، به کلی دام شوغنچه پنهان کن، گیاه بام شو. (۵) امام علی علیه السلام می‌فرماید:

۱- دیوان شهریار، ج ۲، ص ۱۱۶۹.

۲- دیوان ملک الشعراء بهار، ص ۸۶.

۳- همان، ص ۵۰۱.

۴- تحف العقول، ص ۳۲۱: « لا- ینبغی للمرء الحازم... وإنشاء السرّ إلى القرابه الحاسد وإن نجا منه ؛ سزاوار نیست برای انسان دوراندیش که سرّ خود را برای خویشان و نزدیکان حسود خود آشکار سازد، گرچه از آن نجات یابد ».

۵- دیوان اشعار امام خمینی، ص ۱۵۶.

ص: ۱۴۸

مَنْ كَتَمَ سِرَّهُ كَانَتْ الْخَيْرَةُ بِيَدِهِ . (۱) آن که راز خویش را پنهان بدارد، اختیارش در دست [خود] اوست. حتی می توان در برخی از موارد که احساس می شود شخص، تو را صاحب نعمت و خوش بخت می شمرد و به همین خاطر به تو حسادت می ورزد، برای آرام کردن او و فرو نشاندن حسادتش مقداری از مشکلات و گرفتاری هایت را که بعداً موجب دردسرت نمی شود، برایش بازگو کنی! عیان سامانی می گوید: با مخالف ، پرده دیگرگون زیندبا منافق، نعل را وارون زیند خوش بینند از یسار و از یمینزان که دزدان اند ما را در کمین. (۲) گروهی از آدم ها، حيله هایی به کار می برند تا مانع بروز حسادت دیگران شوند. مثلاً در مصر، رسم است که برخی از صاحبان اتومبیل های بزرگ و کامیون ها یک کفش کهنه که پاشنه اش رفته است، در بالای کولر ماشینشان آویزان می کنند. معنای این کفش، آن است که: آهای مردم! به من حسادت نکنید. درست است که من ماشینی به این بزرگی دارم؛ ولی این ماشین اغلب خراب می شود و من آن قدر پیاده دویده ام که کف کفش هایم صاف شده است.

۱- بحار الأنوار، ج ۱۲، ص ۲۷۲، ح ۴۸.

۲- مثنوی معنوی ، مولوی ، دفتر اول .

ص: ۱۴۹

۳. استعاذه

۳. استعاذه همان طور که در قسمت روش های معنوی درمان حسادت توضیح دادیم، پناه بردن به خداوند، هم برای مصون ماندن از حسد لازم است و هم برای ایمن بودن از شرّ حسود، چنان که در قرآن می خوانیم: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (۱)». و از شرّ هر حسود، هنگامی که حسد می ورزد [، به خدا پناه می برم]». انسان در برابر بلاها و مشکلاتی که از دید و عقلش پنهان اند، قدرت چندانی

۱- .فلق، آیه ۵.

ص: ۱۵۰

۴. استغفار

۵. کوشش در اطاعت و عبادت خداوند

ندارد. و در چنین موقعیت هایی، عاجز و درمانده می گردد و چاره ای جز پناه بردن به خدا و استمداد از او ندارد.

۴. استغفار بازگشت انسان به خداوند و توبه کردن از گناهانی که دشمنان را بر او مسلط کرده اند، یکی دیگر از روش های دفع شرّ حسود است. امام علی علیه السلام می فرماید: إِذَا أَرَادَ اللَّهُ أَنْ يُسَلِّطَ عَلَى عِبْدٍ عَدُوًّا لَا يَرْحَمُهُ، سَلِّطْ عَلَيْهِ حَاسِدًا. (۱) هنگامی که خداوند بخواهد بر بنده ای، دشمنی را مسلط کند که بر او رحمی ندارد، حسودی را بر او مسلط می گرداند. مولوی می گوید: اگر در حصن تقوا راه یابیز حاسد و زحسد، جاوید رستی. (۲) هیچ کس بر بنده ای مسلط نمی شود، مگر به خاطر گناهان آن بنده. بنا بر این، بنده، این بلا را باید با توبه و استغفار رفع کند. انسان با تقوا، در مقام امن الهی جای دارد: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ». (۳) این امنیت و ظرفیت، باعث تسلط و قدرت می شود و صاحب چنین قدرتی، هیچ گاه تحت سلطه کسی در نمی آید.

۵. کوشش در اطاعت و عبادت خداوند رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: مَنْ آتَرَ طَاعَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِغَضَبِ النَّاسِ كَفَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عِدَاوَةَ كُلِّ عَدُوٍّ وَحَسَدَ كُلِّ حَاسِدٍ. (۴) هر کس طاعت خداوند را بر غضب مردم برتری دهد، خداوند عز و جل او را از دشمنی هر دشمن و حسد هر حسود، کفایت می کند.

۱- الکافی، ج ۱، ص ۳۵۳ و ۳۵۴، ح ۱۰.

۲- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۰۰، ح ۴۲۱.

۳- دیوان شمس تبریزی، ص ۹۸۷.

۴- مشکاه الأنوار، ص ۵۰.

ص: ۱۵۱

۶. احسان

۷. ترک مقابله به مثل

۶. احسانیکی کردن در حق آن که به ما بدی کرده، [حتی] دشمن را اصلاح می کند. (۱) چه بسا احسان به حسود، از شر و ضررهای او می کاهد، هرچند حسد او را معالجه و کاملاً دفع نمی کند؛ زیرا هیچ گاه نمی توان حسود را راضی کرد؛ چرا که رضایت او تنها با زوال نعمت به دست می آید. کُلُّ الْعِدَاوَةِ قَدْ تُرْجَى إِمَاتَتِهَا إِلَّا عِدَاوَةَ مَنْ عَادَاكَ مِنْ حَسِيدٍ. (۲) امام علی علیه السلام می فرماید: عَذَّبَ حُسَادَكَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِمْ. (۳) حسودانت را با احسان به آنان، رنج بده. با احسان به حسودان، تنها می توان مانع عملی کردن نیت های پلیدشان شد و از دشمنی آشکار آنان جلوگیری کرد و این، همان رهنمود قرآن کریم است که: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ. (۴) بدی را با بهترین روش، دفع کن [و پاسخ بدی را با نیکی بده]».

۷. ترک مقابله به مثل امام علی علیه السلام می فرماید: إِنَّ حَسَدَكَ أَخٌ مِنْ إِخْوَانِكَ عَلَى فَضِيلِهِ ظَهَرَتْ مِنْكَ فَسِيحِي فِي مَكْرُوهِكَ فَلَا تُقَابِلُهُ بِمِثْلِ مَا كَافَحَكَ بِهِ، فَتَعِدَّرَ نَفْسُهُ فِي الْإِسَاءَةِ إِلَيْكَ، وَ تَشْرَعَ لَهُ طَرِيقًا إِلَى مَا يُحِبُّهُ فِيكَ، لَكِنْ اجْتَنِبْهُ فِي التَّرِيدِ مِنْ تَلْكَ الْفَضِيلَةِ الَّتِي حَسَدَكَ عَلَيْهَا، فَإِنَّكَ تَسْوَدُّهُ مِنْ

۱- ر. ک: غرر الحکم، ح ۱۵۱۷: «الْإِصْطِلَاحُ إِلَى الْمُسَىءِ يَسْتَصْلِحُ الْعَدُوَّ؛ نِيكِي بِهِ بَدَكَار، دَشْمَن رَا اِصْلَاح مِي كَنْد.»

۲- إتحاف الساده المتقين، ج ۸، ص ۵۲. معنای شعر، این است: هر دشمنی ای، امید از بین رفتنش هست، مگر دشمنی کسی که از روی حسادت با تو دشمنی می کند.

۳- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۱۷، ح ۶۴۴.

۴- مؤمنون، آیه ۹۶.

۸ . انجام دادن برخی کارهای معنوی

عَیْرَ اَنْ تُوجِدَهُ حُجَّهً عَلَیْكَ . (۱) اگر برادری از برادرانت فضیلتی (امتیازی) که از تو آشکار شده است، حسادت ورزید و به دنبال آن در بدی کردن به تو کوشید، تو با او آن گونه که با تو برخورد کرد، مقابله مکن؛ بلکه او را در بدی کردنش به خودت معذور بدار و طوری با او رفتار کن که محبت او را به خود جلب کنی؛ ولی در عین حال، در افزایش آن فضیلتی که به خاطر آن بر تو حسادت می نماید، تلاش کن؛ زیرا با این کار، بدون این که به او بهانه ای علیه خودت بدهی، او را اندوهناک می کنی . در این باره ذیل موضوع مدارا، در حد کافی توضیحاتی ارائه شد .

۸ . انجام دادن برخی کارهای معنویالبتّه انسان با دعا کردن ، صدقه دادن ، توکل و دیگر امور معنوی می تواند از شرّ حسود آسوده باشد؛ چرا که دعا و صدقه ، موجب دفع بلا می شوند و کسی که بر خدا توکل کند، خداوند او را از هر شرّی کفایت می کند: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» . (۲) هر کس بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت می کند» .

۱- شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۷۲، ح ۱۵۰ .

۲- عیون أخبار الرضا علیه السلام ، ج ۱ ، ص ۲۲۷ ، ح ۱۳ .

ص: ۱۵۳

منابع و مأخذ

- منابع و مأخذ ۱. آیین زندگی، دیل کارنگی، تهران: پیمان، ۱۳۷۱. ۲. إتحاف الساده الممتقین بشرح إحياء علوم الدين، محمد بن محمد الزبيدي (م ۱۲۰۵ ق)، بيروت: دار الفكر. ۳. الاحتجاج على أهل اللجاج، أحمد بن علي الطبرسي (م ۶۲۰ ق)، تحقيق: إبراهيم البهادري و محمد هادي به، تهران: دار الأسوه، ۱۴۱۳ ق، اول. ۴. إحقاق الحقّ و إزهاق الباطل، نور الله بن السيد شريف الشوشتری (القاضي التستري) (م ۱۰۱۹ ق)، با تعليقات: السيد شهاب الدين المرعشي، قم: مكتبة آية الله المرعشي، ۱۴۱۱ ق، اول. ۵. الاختصاص، محمد بن محمد بن نعمان العكبري البغدادي (الشيخ المفيد) (م ۴۱۳ ق)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، ۸ قم: مؤسسه النشر الإسلامي، ۱۴۱۴ ق، چهارم. ۶. اخلاق در قرآن، محمد تقی مصباح يزدي، قم: مؤسسه آموزشی و پرورشی امام خميني، ۱۳۷۷. ۷. إرشاد القلوب، الحسن بن محمد الديلمي (م ۷۱۱ ق)، بيروت: مؤسسه الأعلمی، ۱۳۹۸ ق، چهارم. ۸. الأصول الستة عشر، عدّه من الرواه، قم: دار الشبستري، ۱۴۰۵ ق، دوم. ۹. الأمالی، محمد بن علي ابن بابويه القمي (الشيخ الصدوق) (م ۳۸۱ ق)، تحقيق: مؤسسه البعثه، قم: مؤسسه البعثه، ۱۴۰۷ ق، اول.

ص: ۱۵۴

۱۰. انسان در قرآن، مرتضی مطهری، تهران: صدرا. ۱۱. انسان و ایمان، مرتضی مطهری، تهران: صدرا. ۱۲. انگیزش و شخصیت، آبراهام مزلو، مترجم: احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۵. ۱۳. بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمه الأطهار عليهم السلام، محمد باقر بن محمد تقی المجلسی (العلامة المجلسی) (م ۱۱۱۱ ق)، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق، دوم. ۱۴. پیروزی فکر اورین اسوت، ماردن، تهران: مهر آیین، ۱۳۷۵. ۱۵. پیوند زندگی، نائوم میخایلوویچ خوداکوف، ترجمه: قنبر علی حبیبیان، تهران: مترجم. ۱۶. تاریخ یعقوبی، أحمد بن أبی یعقوب (ابن واضح یعقوبی) (م ۲۸۴ ق)، بیروت: دار صادر. ۱۷. تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، الحسن بن علی الحزّانی (ابن شعبه) (م ۳۸۱ ق)، تحقیق: علی أكبر الغفّاری، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۰۴ ق، دوم. ۱۸. تذکره الحقائق، ۱۹. الترغیب والترهیب، اسماعیل بن محمد الجوزی، قاهره: دار الحدیث، ۱۴۱۴ ق. ۲۰. تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری، تهران: صدرا. ۲۱. تفسیر نهج البلاغه، محمد تقی جعفری، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۷-۱۳۸۴. ۲۲. تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۶۲. ۲۳. تفسیر العیاشی، محمد بن مسعود السلمی السمرقندی (العیاشی) (م ۳۲۰ ق)، تحقیق: هاشم الرسولی المحلّاتی، تهران: المکتبه العلمیه، ۱۳۸۰ ق، اول.

ص: ۱۵۵

۲۴. تنبیه الغافلین، نصر بن محمد السمرقندی (م ۳۷۲ ق)، تحقیق: یوسف علی بدیوی، بیروت: دار ابن کثیر، ۱۴۱۳ ق، اول. ۲۵. جامع الأخبار أو معارج اليقين فی أصول الدين، محمد بن محمد الشعیری السبزواری (ق ۷ ق)، تحقیق: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۱۴ ق، اول. ۲۶. جامع السعادات، ملا مهدي نراقی، قم: دار التفسیر، ۱۳۷۵. ۲۷. الجامع الصغير فی أحاديث البشير النذیر، عبد الرحمان بن أبی بكر السيوطی (م ۹۱۱ ق)، بیروت: دار الفكر، ۱۴۰۱ ق، اول. ۲۸. الجعفریات (الأشعثیات)، محمد بن محمد بن الأشعث الكوفي (ق ۴ ق)، تهران: مكتبة نينوى (طبع شده در ضمن: قرب الإسناد). ۲۹. چهل حدیث، امام خمینی، تهران: رجا، ۱۳۶۸، دوم. ۳۰. حسد، [آیه الله] سید رضا صدر، به اهتمام: سید باقر خسرو شاهی، قم: بوستان کتاب. ۳۱. خاتمه مستدرک الوسائل، میرزا حسن النوری الطبرسی، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۷ ق. ۳۲. خزینه الجواهر فی زینه المنابر، علی اکبر نهاوندی، تهران: کتابفروشی اسلامیه، ۱۳۶۴. ۳۳. الخصال، محمد بن علی ابن بابویه القمّی (الشیخ الصدوق) (م ۳۸۱ ق)، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۱۴ ق، چهارم. ۳۴. خلاصه تفاسیر، عباس پور سیف، تهران: شاهد، ۱۳۸۲. ۳۵. دائره المعارف بزرگ اسلامی، زیر نظر: کاظم موسوی بجنوردی، تهران: مرکز دائره المعارف بزرگ اسلامی، ۱۳۶۹ ش (به بعد)، دوم. ۳۶. داستان های ما، علی دوانی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۶.

ص: ۱۵۶

۳۷. الدر المنثور فی التفسیر المأثور، عبد الرحمان بن أبی بکر السیوطی (م ۹۱۱ ق)، بیروت: دار الفکر، ۱۴۱۴ ق، اول. ۳۸. الدرّه الباهره من الأصداف الطاهره، محمّد بن مکّی العاملی (الشهید الأول)، مشهد: مؤسسه الطبع والنشر التابعه للحضره الرضویه المقدسه، ۱۴۰۵ ق. ۳۹. دستور العملها، ۴۰. دین و روان، ویلیام جیمیز، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲. ۴۱. دیوان اشعار امام خمینی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۱، اول. ۴۲. دیوان حافظ، تصحیح: قاسم غنی و محمّد قزوینی، تهران: مهر آیین، ۱۳۷۲. ۴۳. دیوان رودکی سمرقندی، بر اساس نسخه سعید نفیسی، تهران: نگاه، ۱۳۷۳. ۴۴. دیوان شمس تبریزی، جلال الدین محمّد بلخی (مولوی)، تصحیح: محمّد علی فروغی، تهران: طلوع. ۴۵. دیوان شهریار، محمّد حسین شهریار، تهران: زرین و نگاه، ۱۳۷۶. ۴۶. دیوان صائب تبریزی، به کوشش: محمّد قهرمان، تهران: علمی و فرهنگی، ۱۳۷۰، اول. ۴۷. دیوان عمّان سامانی (گنجینه الأسرار)، عمّان سامانی، تهران: سروش، ۱۳۷۵. ۴۸. دیوان فیض، ملا محسن فیض کاشانی، تهران: پیمان: ۱۳۷۲. ۴۹. دیوان لامع، محمّد رفیع بن عبد الکریم لامع (ق ۱۲ ق)، تصحیح: مظاهر مصفّا و محمود رفیعی، تهران: محمود رفیعی، ۱۳۷۵. ۵۰. دیوان ملک الشعراى بهار، محمّد تقی بهار (م ۱۳۳۰ ش)، تهران: توس، ۱۳۶۸. ۵۱. دیوان وحشی بافقی، مقدمه: سعید نفیسی، حواشی: م. درویش، محمّد جواد پاک دل و مسعود میرزایی، ۱۳۴۲.

ص: ۱۵۷

۵۲. رمز موفقیت، دلیل کارنگی و همکاران، ترجمه: تهران: پیک فرهنگ، ۱۳۷۰. ۵۳. روان شناسی اجتماعی، جمعی از مؤلفان، تهران: سمت و پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲. ۵۴. روان شناسی پیروزی، دنیس ویتلی، ترجمه: شایق: تهران: کویر: ۱۳۸۱. ۵۵. روان شناسی تصویر ذهنی، ماکسول مالتز، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: اسرار دانش، ۱۳۷۸. ۵۶. روان شناسی رشد، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، تهران: سمت، ۱۳۷۴. ۵۷. روان شناسی رشد، تهران: اطلاعات، ۱۳۷۴. ۵۸. روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ سالی، پریرخ دادستان، تهران: سمت، ۱۳۷۶. ۵۹. روضه الواعظین، محمد بن الحسن الفتال النیسابوری (م ۵۰۸ ق)، تحقیق: حسین الأعلمی، بیروت: مؤسسه الأعلمی، ۱۴۰۶ ق، اول. ۶۰. سر رشته زندگی را به دست گیرید، وین دایر، تهران: بو علی، ۱۳۷۲. ۶۱. سفینه «البحار»، تلخیص و ترتیب: الشیخ عبّاس القمی، قم: دار الأسوه، ۱۳۷۵. ۶۲. سنن ابن ماجه، محمد بن یزید القزوی (ابن ماجه) (م ۲۷۵ ق)، تحقیق: محمد فؤاد عبد الباقي، بیروت: دار إحياء التراث، ۱۳۹۵ ق، اول. ۶۳. سیر أعلام النبلاء، محمد بن أحمد الذهبی (م ۷۴۸ ق)، تحقیق: شعيب الأرناؤوط، بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۱۴ ق، دهم. ۶۴. شرح نهج البلاغه، عبد الحمید بن محمد المعتزلی (ابن أبی الحدید) (م ۶۵۶ ق)، تحقیق: محمد أبو الفضل إبراهيم، بیروت: دار إحياء التراث، ۱۳۸۷ ق، دوم. ۶۵. الصحیفه السّجّادیه، الإمام علی بن الحسین علیه السلام، تصحیح: علی أنصاریان، دمشق: المستشاریه الثقافیه للجمهوریّه الإسلامیّه الإیرانیّه، ۱۴۰۵ ق. ۶۶. عقده حقارت، و. ژ. مک براید، ترجمه: حسام الدین امانی، تهران: معرفت. ۶۷. العین، خلیل بن أحمد الفراهیدی (م ۱۷۵ ق)، تحقیق: مهدی المخزومی، قم: دار

ص: ۱۵۸

الهجره ، ۱۴۰۹ ق ، اول . ۶۸ . غرر الحکم و درر الکلم ، عبدالواحد الآمدی التیمی (م ۵۵۰ ق) ، تحقیق : میر جلال الدین محدث ارموی ، تهران : دانشگاه تهران ، ۱۴۰۱ ق ، سوم . ۶۹ . فرهنگ تلمیحات ، سیروس شمسیا ، تهران : فردوس ، ۱۳۶۶ . ۷۰ . فرهنگ فارسی ، محمد معین (م ۱۳۵۰ ش) ، تهران : امیر کبیر ، ۱۳۷۱ . ۷۱ . فلسفه اخلاق ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ۱۳۶۶ . ۷۲ . قدرت فکر ، ژرژف مورفی . ۷۳ . الکافی ، محمد بن یعقوب الكلینی الرازی (م ۳۲۹ ق) ، تحقیق : علی أكبر الغفاری ، بیروت : دار صعب و دار التعاریف ، ۱۴۰۱ ق ، چهارم . ۷۴ . کتاب من لا یحضره الفقیه ، محمد بن علی ابن بابویه القمی (الشیخ الصدوق) (م ۳۸۱ ق) ، تحقیق : علی أكبر الغفاری ، قم : مؤسسه النشر الإسلامی ، دوم . ۷۵ . کشاف اصطلاحات الفنون و العلوم ، محمد علی تهانوی ، بیروت : مکتبه لبنان ، ۱۹۹۶ م . ۷۶ . کشف الریبه عن احکام الغیبه ، زین الدین علی العاملی (الشهید الثانی) ، تهران : المکتبه المرتضویه . ۷۷ . کلیات سعدی ، مصلح بن عبدالله سعدی (م ق ۷ ق) ، تصحیح : بهاء الدین خرّمشاهی ، تهران : ناهید ، ۱۳۷۵ . ۷۸ . کلیات صائب تبریزی ، تصحیح : سید عبد الکریم امیری فیروز کوهی ، تهران : نوین ، ۱۳۶۲ . ۷۹ . کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال ، علی المتقی بن حسام الدین الهندی (م ۹۷۵ ق) ، تصحیح : صفوه السقا ، بیروت : مکتبه التراث الإسلامی ، ۱۳۹۷ ق . ۸۰ . کنز الفوائد ، محمد بن علی الکراجکی الطرابلسی (م ۴۴۹ ق) ، به کوشش : عبدالله نعمه ، قم : دار الذخائر ، ۱۴۱۰ ق .

ص: ۱۵۹

۸۱. کودک ، محمد تقی فلسفی ، تهران : دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، ۱۳۷۷ . ۸۲ . کیمیای سعادت ، محمد بن محمد غزالی (م ۵۰۵ ق) ، به کوشش : حسین خدیو جم ، تهران : علمی و فرهنگی ، ۱۳۷۴ ش . ۸۳ . گزیده «جامع السعادات» ، ملا مهدی نراقی ، گزینش : سید جلال الدین مجتبوی . ۸۴ . گلستان سعدی ، تصحیح و شرح لغات : علی شیروانی . ۸۵ . لسان العرب ، محمد بن مکرم المصری الأنصاری (ابن منظور) (م ۷۱۱ ق) ، بیروت : دار صادر ، ۱۴۱۰ ق ، اول . ۸۶ . لغت نامه دهخدا ، علی اکبر دهخدا و دیگران ، تهران : دانشگاه تهران ، ۱۳۷۲ . ۸۷ . مثنوی معنوی ، جلال الدین محمد مولوی (م ۶۷۲ ق) ، تصحیح : ناهید فرشاد مهر ، توان : نشر محمد ، ۱۳۷۸ ش . ۸۸ . مجمع البحرین ، فخر الدین الطریحی (م ۱۰۸۵ ق) ، تحقیق : السیند أحمد الحسینی ، تهران : مکتبه نشر الثقافه الإسلامیه ، ۱۴۰۸ ق ، دوم . ۸۹ . مجموعه آثار ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا . ۹۰ . المحجّه البیضاء فی تهذیب الأحياء ، محمد محسن بن شاه مرتضی الفیض الکاشانی (م ۱۰۹۱ ق) ، تصحیح : علی اکبر الغفاری ، قم : جماعه المدرسین فی الحوزة العلمیه ، ۱۳۸۳ ق . ۹۱ . مسئله حجاب ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا . ۹۲ . مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ، حسین النوری الطبرسی (م ۱۳۲۰ ق) ، قم : مؤسسه آل البيت علیهم السلام ، ۱۴۰۷ ق ، اول . ۹۳ . المسند ، أحمد بن محمد الشیبانی (ابن حنبل) (م ۲۴۱ ق) ، تحقیق : عبد الله محمد الدرویش ، بیروت : دار الفکر ، ۱۴۱۴ ق ، دوم . ۹۴ . مشکاه الأنوار فی غرر الأخبار ، علی بن الحسن الطبرسی (ق ۷ ق) ، تحقیق : مهدی هوشمند ، قم : دار الحدیث ، ۱۴۱۸ ق ، اول .

ص: ۱۶۰

۹۵. مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، المنسوب إلى الإمام الصادق علیه السلام، شرح: عبد الرزاق کیلانی، تهران: نشر صدوق، ۱۴۰۷ ق، سوم. ۹۶. مطالب السوول فی مناقب آل الرسول، محمد بن طلحه الشافعی (م ۶۵۴ ق)، قم: النسخه المخطوطه فی مکتبه آیه الله المرعشی. ۹۷. معانی الأخبار، محمد بن علی ابن بابویه القمی (الشیخ الصدوق) (م ۳۸۱ ق)، تحقیق: علی أكبر الغفاری، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۰۲ ق، اول. ۹۸. معجم الفروق اللغویه، أبو هلال العسکری، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۳۷۰. ۹۹. معراج السعاده، ملا احمد نراقی، مشهد: ندای اسلام، ۱۳۶۲. ۱۰۰. مکارم الأخلاق، الفضل بن الحسن الطبرسی (م ۵۴۸ ق)، تحقیق: علاء آل جعفر، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۱۴ ق، اول. ۱۰۱. منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه، حبیب الله بن محمد هاشم الخوئی (م ۱۳۲۴ ق)، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق. ۱۰۲. منیه المرید، زین الدین علی العاملی (الشهید الثانی) (م ۹۶۵ ق) قم: مکتب الإعلام الإسلامی، ۱۴۱۵ ق. ۱۰۳. نزهه الکرام و بستان العوام، جمال الدین محمد بن حسین المرتضی علم الهدی ابن داعی رازی (ق ۶ ق)، تصحیح: محمد شیروانی، تهران: محمد شیروانی، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲. ۱۰۴. نزهه الناظر و تنبیه الخواطر، الحسین بن محمد الحلوانی (ق ۵ ق) تحقیق: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، قم: مؤسسه الإمام المهدي (عج)، ۱۴۰۸ ق، اول. ۱۰۵. نظریه ها و نظام های روان شناسی، رابرت ویلیام لانندین، ترجمه: یحیی سید محمدی. ۱۰۶. نظریه های شخصیت، دوآن شولتر، تهران: ارسباران، ۱۳۷۷. ۱۰۷. النهایه فی غریب الحدیث و الأثر: مبارک بن محمد الجزری (ابن الأثیر) (م ۶۰۶ ق)،

ص: ۱۶۱

تحقیق: طاهر أحمد الزاوی، قم: إسماعیلیان، ۱۴۰۷ ق، چهارم. ۱۰۸. نهج البلاغه من کلام الإمام أمير المؤمنين، جمع و تدوین: محمد بن الحسين الموسوی (الشریف الرضی) (م ۴۰۶ ق)، تصحیح: صبحی الصالح، ترجمه: محمد دشتی، قم: مؤسسه امیر المؤمنین، ۱۳۷۶ ش. ۱۰۹. نهج الفصاحه، ابو القاسم پاینده، تهران: جاویدان، ۱۳۷۱ بیست و سوم. ۱۱۰. نیایش، الکسیس کارل، علی شریعتی، تهران: الهام، ۱۳۶۲. ۱۱۱. وسایل الشیعه، محمد بن الحسن النحرّ العاملی (۱۱۰۴ ق)، تحقیق: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۹ ق، اول. ۱۱۲. هشدارهای تربیتی، علی اکبر مظاهری، قم: پارسایان، ۱۳۸۰.

ص: ۱۶۲

..

ص: ۱۶۳

فهرست مطالب .

ص: ۱۶۴

..

ص: ۱۶۵

..

ص: ۱۶۶

..

ص: ۱۶۷

..

ص: ۱۶۸

..

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری
۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

