

بسم الله الرحمن الرحيم

مهیاگودرزی

موضوع: حسد

مقدمه

حسد عبارت است از آرزوی زوال نعمتی از برادر مسلم خود ، از نعمت هایی که صلاح او باشد . و اگر تمنای زوال نعمت از اونکند ، بلکه مثل ان را از برای خود خواهد ، آن را غبطه و منافسه خوانند .

و اگر زوال چیزی را از کسی خواهد ، که صلاح او نباشد ان را غیرت گویند .  
خلاصه آنکه : حسد ، اشد امراض نفسانیه ، و دشوارترین همه ، و بدترین رذایل ، و خبیث ترین آنها است .

حسود پیوسته به غصه و الم گرفتار است و از این جهت است که سید انس و جان فرموده : " اقل الناس لذه ، الحسود " یعنی : " کمترین مردمان از حیث لذت ، حسود است " . چون که : مذاق طبعش همیشه از تلخی حسد متغیر است .

فرد مبتلا به این بیماری ( حسود ) در دنیا لحظه ای از حزن و الم و غصه و غم خالی نیست . چون که او هر نعمتی که از کسی دید متالم می شود . و چون نعمت خدا نسبت به بندگان خود بی نهایت است ، و هرگز منقطع نمی شود ، پس حسود بیچاره ، پیوسته محزون و غمناک است . و اصلا به محسود ضرری نمی رسد ، بلکه ثواب و حسنات او زیاد می شود . و درجات او بلند می گردد . و به جهت غیبتی که حسود از او میکند و سخنی که نباید ، در حق او می گوید ، گناه محسود را بر دوش خود می گیرد . و اعمال نیک خود را به نامه اعمال او نقل می نماید .

در همین زمینه حدیثی بشنوید از امام صادق علیه السلام : لقمان به فرزندش گفت : حسود را سه نشانه است : پشت سر غیبت می کند ، روبرو تملق می گوید و از گرفتاری دیگران شاد می شود . ( خصال ، ص ۱۲۱ )

یکی از نواقص بزرگ و جبران ناپذیر انسان که گاه به صورت یک غریزه ی  
نفسانی بروز می کند و وجدان خیر اندیش و آگاه را به زنجیر می کشد و انسان را  
از رسیدن به آمال و آرزو های حقیقی باز می دارد ، " حسد " یا بد خواهی است  
، شخص حسود نمی تواند کسی را در آغوش آسایش مشاهده کند و همواره از  
دیدن نعمت دیگران ، در خود احساس فشار و سنگینی میکند . به قول سقراط :  
شخص بوالهوس و حسود ، از چاقی دیگران لاغر می شود ! "

برای درمان حسد دو راه وجود دارد : راه علمی و عملی

چون دانستی که مرض حسد از جمله ی امراض مهلکه ی نفس است ، پس درصدد معالجه ی آن برآی . علاج امراج نفسانیه به معجون مرکب از علم و عمل است.

درمان علمی یا نظری :

اما علمی که نافع است از برای این مرض ، آنست که ۱- تامل در بی ثباتی دنیا و فناپی این عاریت سرانمایی ، ۲- یاد مرگ خود و محسود کنی ، ۳- و بدانی که این چند روزه دنیا را قابلیت آن نیست که به واسطه آن ، حسد بر بندگان خدا بری.

دنیا آنقدر ندارد که بر آن رشک بند  
ای برادر که نه محسود بماند نه  
حسود

تا چشم بر هم زنی ، حسود و حاسد در خاک پوسیده و فاسد گردیده اند ، و نام ایشان از صفحه روزگار محو شده و در آن عالم به کار خود درمانده اند.

و بعد از آن به تحقیق بدان که : حسد تو بر کسی ، باعث ضرر دین و دنیای تو میشود ، و به آن کس مطلقا ضرری نمیرسد ؛ بلکه نفع دنیا و آخرت به او عاید می گردد.

و اما اینکه از حسد داشتن ، ضرر دینی به حاسد می رسد ، خود امری است ظاهر و روشن : زیرا که این صفت-همچنان که گذشت - ادمی را به عذاب الهی گرفتار میکند . علاوه بر این ، دانستی که حاسد ، خشناک است به قضای پروردگار، و کراهت دارد عطای آفریدگار را ، که به بندگان خود قسمت فرموده ؛ و چنین پندارد که افعال او درست نیست و به طریقه ی عدالت رفتار نکرده . و این مقتضای ضدیت و عناد با خالق عباد است و اصل توحید و ایمان به واسطه ی این ، فاسد می گردد ؛ چه جای آنکه ضرر به آنها رساند .

و با وجود اینها ، غالب آن است که حسد باعث کینه و عداوت ، و ترک دوستی برادر مومن می شود ، و آدمی به واسطه ی آن در شادی از نزول بلا بر مومنین و زایل شدن نعمت های ایشان ، شریک شیطان و تابعان آن از کفار و اعدای دین می گردد ، و در محبت ، خیر و راحت و نعمت از برای کافه ی اهل اسلام و ایمان از خیل پیغمبران و اولیاء مفارقت می کنند.

امام صادق علیه السلام فرمودند : ریشه های کفر ۳ چیز است : حرص ، تکبر و حسد ، سپس در باره ی حسد فرمود : اما حسد در داستان دو پسر آدم (هابیل و قابیل) است آنگاه که یکی دیگری را کشت.

انسان باید بداند حسد زیان دنیا و آخرت را برای او به ارمغان می آورد. زیان های حسد را در نظر بگیرد تا از حسد ورزی خود دست بر دارد . بداند که حسود در دنیا پیوسته در چنگال عذابی دردناک و غمی جانکاه گرفتار است ؛ زیرا می بیند که دشمنانش هر روز از نعمتی نو بر خوردار می شوند و حسد او هر چند زیاد باشد در نعمت آنها اثری ندارد.

حسود ناخواسته دشمن خویش را یاری می کند ؛ چرا که با حسد ورزی جان خویش را عذاب می دهد و خواسته ی درونی دشمنش را فراهم می کند . این سودی است که حسود با دستان خود به دشمنانش تقدیم می کند ، زیرا یکی از خواسته های مهم مردم در دنیا ، غمگین بودن دشمنان است.

حسود در آخرت نیز به چند گناه مواخذه خواهد شد ؛ نخست آنکه از قضای الهی خشمگین و از تقسیم عادلانه ی او نا راضی است ؛ نعمتی را که خداوند با حکمت خودش به بندگان خود عطا می کند ، دوست ندارد و بد خواه بندگان اوست.

دیگر آنکه با حسد از زمره ی اولیای خدا خارج و با شیطان و کافران هم مسلک خواهد بود؛ چرا که اولیای خدا بندگان او را دوست دارند و جز خیر، نعمت و رفاه و آسایش برای ایشان نمی خواهند ؛ ولی ابلیس و کافران پیوسته برای مومنان آرزوی بلا دارند و زوال نعمت ایشان را خواستارند .

قرآن کریم در سوره ی آل عمران آیه ی ۱۲۰ می فرماید: اگر خیری به شما برسد، آنها (کافران) بد حال و غمگین می شوند و اگر حادثه ی ناگواری برایتان پیش آید شادمان می شوند و نیز در سوره ی بقره آیه ی ۱۰۹ می فرماید: بسیاری از اهل کتاب به خاطر رشک و حسدی که در جان خویش دارند، دوست دارند که شما را به کفر برگردانند.

حسود علاوه بر اینکه در دنیا دشمن خویش را یاری می رساند، برای آخرت او نیز برگ و بار تهیه می کند؛ چرا که محسود به سبب حسد، مظلوم است، مخصوصاً اگر حسود گرفتار غیبت و پرده دری شود و آبروی محسود را مورد حمله قرار دهد. اینها هدایایی است که حسود به وسیله ی انتقال حسناش به دیوان عمل محسود به او تقدیم می کند. سرانجام، حسود در روز قیامت، در حالی که مفلس، ور شکسته و محروم از حسنات خویش است با محسود ملاقات می کند و همچنانکه آسایش دنیا را بر خود حرام کرده بود، نعمت و راحت آخرت را نیز از دست میدهد.

در روایات اسلامی آمده است که سر چشمه ی بسیاری از مفاصد فردی و اجتماعی حسد است. حسد اثرات نامطلوبی بر روی جسم و سلامت انسان می گذارد. افراد حسود معمولاً افراد ی رنجور و از نظر اعصاب و دستگاه های مختلف بدن، غالباً ناراحت و بیمارند؛ امروز این حقیقت ثابت شده که بیماری های جسمی در بسیاری از موارد، عامل روانی دارند. در طب امروز بحث های مشروحی تحت عنوان بیماری های "روان تنی" دیده می شود که به این قسمت از بیماری ها اختصاص دارند.

علی علیه السلام در موارد متعددی به زیان های جسمانی حسد اشاره نموده اند و فرموده اند: " جای شگفت است که حسودان از سلامت تن خود غافل اند " [۱]

و در حدیثی دیگر فرمودند: " تندرستی بدن از کمی حسادت است " [۲]

و نیز از آن حضرت می خوانیم که: "دروغگو مردانگی ندارد و حسود نا آرام است" [۳]



در جای دیگر، مضرات روانی آن را گوشزد می کند و می فرماید: "بترسید از حسد، زیرا روح انسان را معیوب میسازد و آن را می گدازد" [۴]

امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: قطعاً حسادت ایمان را می خورد چنان که آتش هیزم را می خورد. و در حدیث دیگری می فرمایند: آفت دینداری، حسادت، خودبینی و فخر فروشی است.

امام خمینی (ره) در این رابطه می فرماید: "...آنکس که حسد میورزد و زایل شدن نعمت غیر را آرزو می کند و کینه ی صاحب نعمت را در دل دارد، بداند که ایمان ندارد، چون باید بداند که حق تعالی از روی صلاح تام این نعمت را نصیب او کرده و دست فهم ما از آن کوتاه است. و بداند علاوه بر اینکه ایمان ندارد، عدل الهی را نیز قبول ندارد.... چون ایمان به عدل با حسادت منافات دارد. تو اگر او را عادل می دانی، تقسیم او را هم عادلانه بدان. چنانچه در حدیث شریف فرمود که حق تعالی می فرماید: "حسود رو گردان است از قسمت هایی که بین بندگانم کرده ام، و از نعمت های من غضبناک است" [۵]

پس ما نباید بگذاریم تا روح ما زندگی را بر اثر حسادت بر خود تلخ و ناگوار سازد، و بدانیم که حسادت جلوی تکامل روح ما را می گیرد و ما را از هدف های عالی باز می دارد؛ به جای آن باید همیشه صفات و مزایای بر جسته ی انسانی را آرزو کنیم؛ زیرا داشتن آرزوهای دلپذیر و شایسته و تلاش در تغییر افکار، نتیجه بخش خواهد بود و عاقبت روزی انسان را به هدف ها و آمال نیک و پسندیده ی خود خواهد رساند. امیر مومنان علی علیه السلام می فرمایند: "آرزوی خصایص و صفات نیک و پسندیده و شیرین کامی ها و خاطرات بزرگ کنید که پاداش عظیم و نتیجه بزرگی عاید شما خواهد شد." [۶]

حسد مایه ی ضرر دنیوی حاسد است نه محسود

و اما اینکه حسد باعث ضرر دنیوی حاسد می گردد، پس به جهت آن است که کسی که مبتلا به این صفت است پیوسته در حزن و غم و همیشه در غصه و غم است؛ زیرا که نعمتهای خدا به واسطه ی حسد تو از دشمنان تو قطع نخواهد شد.

پس هر نعمتی که خدا به او می دهد بار غمی بر دل تو می گذارد، و هر بلایی از او دفع می شود همانا بر جان تو نازل می گردد. پس علی الدوام مغموم و محزون و تنگ دل و پریشان خاطر است. و آنچه از برای دشمنان خود می خواهی خود به جان خود می خری. و چه نادان کسی است که دین و دنیای خود را فاسد کند، و خود را در معرض غضب پروردگار و مبتلا به آلام بسیار نماید، و اصلا فایده یا لذتی از برای او نداشته باشد و اما اینکه حسد کسی، نه ضرر دنیوی به محسود می رساند و نه دینی، امری است ظاهر؛ زیرا که هر چه فیاض علی الاطلاق، از برای بندگان خود مقدر فرموده است از عزت و نعمت و کمال و حیات، مدتی از برای آن قرار داده است؛ و اگر جن و انس جمع شوند که دقیقه ای پیش و پس نمایند نمی توانند کرد.

اگر تیغ عالم بجنبد ز جای      نبرد رگی تا نخواهد خدای

نه تدبیر تقدیر او را مانع آید، و نه حيله قضای او را دافع. ((لا مانع لما اعطاه و لا راد لما قضاه))؛ آنچه او داد دیگر کسی نتوان گرفت، و آنچه او حکم کرد کسی نتواند رد کرد.

سیر سپهر و دور قمر را چه اختیار      در گردشند بر حسب اختیار دوست

سری کز تو گردد بلندی گرای      به افکندن کس نیفتد ز پای

کسی را که قهر تو از سر فکند      به پا مردی کس نگردد بلند

به تعبیر دیگر باید انگیزه های حسد را به انگیزه های غبطه تبدیل کند و نیروهای ویرانگر را به نیروهای سازنده مبدل سازد. این معنی در حدیثی از امیرمومنان علی (علیه السلام) نقل شده که فرمود: خود را از شدت بخل و کینه و غضب و حسد در امان دارید و برای مبارزه باهریک از این امور وسیله ای آماده سازید، از جمله تفکر در عواقب سوء این صفات رذیله و راه درمان و طلب فضیلت از این طریق

## ضررهای اجتماعی حسد

حسد سرچشمه بسیاری از نابسامانی های اجتماعی است از جمله اینکه :

حسود تمام یا بیشتر نیروها وانرژی های بدنی وفکری خود را که باید در راه پیشبرد اهداف اجتماعی

به کار ببرد ، درمسیر نابودی و ویران کردن آنچه هست صرف می کند .، از این رو،هم سرمایه های وجودی خود را از بین می برد وهم سرمایه های اجتماعی را.

۲. حسد، انگیزه قسمتی از جنایات دنیا است؛ اگر عوامل و علل اصلی قتل ها،دزدی ها ،تجاوز ها ومانند آن را بررسی کنیم خواهیم دید که قسمت قابل توجهی از آنها از حسد سرچشمه می گیرد،مثلا قرآن مجید می فرماید: "نخستین قتل و کشتاری که در روی زمین واقع شد ،به خاطر حسد بود . [۷]

شاید به خاطر همین است که حسد را به شراره ای از آتش تشبیه کرده اند که می تواند موجودیت حسود ویا جامعه ای را که در آن زندگی می کند به خطر اندازد .یکی از دانشمندان می گوید: حسد وبدخواهی از خطرناک ترین صفات است وباید آن را به منزله موخش ترین دشمن سعادت تلقی کرد ودر دفع آن کوشید.

جوامعی که افراد آن را اشخاص حسود .تنگ نظر تشکیل می دهند ،جوامعی عقب افتاده هستند ؛زیرا همان طور که گفتیم حسود همیشه می کوشد تا دیگران را به عقب بکشد واین درست بر خلاف روح تکامل و ترقی است.[۸]

## ضررهای معنوی حسد

از نظر معنوی حسد نشانه کمبود شخصیت ،نادانی ،کوتاه فکری ونقص ایمان است ،زیرا حسود در واقع خود را ناتوان تر از آن میبیند که به مقام محسود وبالاتر از آن برسد.لذا سعی می کند محسود را به عقب برگرداند،به علاوه ،او



عملاً نسبت به حکمت خداوند که بخشنده ی اصلی این نعمت ها است معترض است و نسبت به اعطای نعمت به افراد از طرف خداوند ایراد دارد! لذا در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) می خوانیم: "حسد و بد خواهی از تاریکی قلب و کور دلی است و از انکار نعمت های خدا به افراد سر چشمه می گیرد، و این دو (کور دلی و ایراد بر بخشش خدا) دو بال کفر هستند؛ به سبب حسد بود که فرزند آدم در یک حسرت جاویدانی فرو رفت و به هلاکتی افتاد که هرگز از آن رهایی نمی یابد." [۹]

حال اگر انسان از روی بصیرت و تا مل و اندیشه و توجه، به ضرر هایی که در باره حسادت بیان شد، ایمان و اذعان پیدا کرد، ناگزیر باید از این صفت رذیله دوری کند و بداند که هرگاه نعمت و موهبتی به انسانی رسید، مانند دانش و فضیلت یا هر رفتار و کردار خوب دیگر، نمی توان آن را با حسادت از بین برد، بلکه شایسته است که شخص حسود خود را سرزنش کند، زیرا دیگران کوشیده اند و او نشسته، آنان تلاش و مجاهدت کرده اند و او سستی و تنبلی اختیار نموده و بالاخره، آنان شب ها تا به صبح بیدار بوده و به دنبال کسب فضایل و کمالات رفته اند، ولی او خوابیده و از کاروان نیکان عقب افتاده است.

### درمان عملی

درمان عملی این خصلت نا شایسته آن است که ۱- انسان بر خلاف اقتضای حسد عمل کند، مثلاً حسد اقتضا میکند که به آبروی محسود حمله ور شود، محبت خود را از او دریغ کند، بدی های او را بازگوید و با او قطع رابطه کند؛ ولی آنکه در صدد درمان نفس بیمار خویشتن است، باید پا بر روی نفس گذاشته، زبان به مدح و ستایش محسود گشاید، به او بیش از دیگران محبت کند، نیکبهایش را بر زبان آورد و رابطه خود را با او محکم تر کند. در نتیجه ی چنین رفتاری محسود به او محبت پیدا می کند و در اثر محبت او شخص حسود هم محبت پیدا می کند - زیرا نور محبت بر ظلمت و کدورت حسادت

غالب است - بدین گونه دوستی و محبت دو طرفه ریشه حسد را می خشکاند .  
طبیعی است اقدام بر خلاف حسد در آغاز بسیار مشکل و نیازمند زحمت بسیار  
است ،ولی به مرور زمان ،تکلفات اولیه خلق و خوی رفتاری تبدیل شده و  
واقعیت پیدا می کند .

۲- موثر ترین راه مبارزه با حسد قطع ریشه ها و علاج اسباب آن مثل کبر و  
دنیا دوستی است .

کمترین کار آن است که انسان به خود بقبولاند که محسود ،بنده ی خداست و  
چه بسا ،مورد لطف و مرحمت خداوند است که او را چنین از نعمت خویش  
بهره مند فرموده است ؛پس نباید با کسی که مورد لطف و عنایت حضرت  
پروردگار است ،مخالفت ورزید. این مجاهدت باعث می شود که خداوند کریم  
نیز انسان را یاری کند ؛قرآن کریم در سوره ی عنکبوت آیه ی ۶۹ می فرماید  
:آنان که در راه ما تلاش کنند ،بی گمان به راه خویش هدایتشان می کنیم .

### ۳- بد بینی و خوش بینی

لازمه ی حسادت آن است که شخص حسود برای محسود فضیلتی نشناسد  
و راستی گفتار و درستی کردار را برای او قائل نشود و اگر درستکاری از  
کسی نبیند نتواند منکرش بشود آنرا بر ریا کاری و عوام فریبی یا بر  
تصادف حمل می کند .

و درمانش آن است که بنا گذارد بدیده ی خوش بینی بر رفتار و گفتار مردم بنگرد  
و تا یقین به فساد نکند همه را حمل بر صحت نماید .

### ۴- قدح و مدح

حسد انسان را وامیدارد که از محسود بد گوئی و خورده گیری کند و لغزش  
او را بزرگ جلوه دهد و از شدیداً انتقاد کند و عیبش را فاش و فضیلتش را

نهان دارد تا جائیکه او را مورد تهمت و افترا قرار دهد. پس کسیکه خواهان درمانحسادت خود است باید زبان خویش را از بد گوئی نگاهدارد و به جای ذکر عیب محسود فضیلت‌هاییکه از او سراغ دارد بگوید و او را به فضیلت بشناسد و لغزش‌هایش را نادیده انگارد و به جای انتقام جوئی عفو و گذشت را شعار خود سازد و به سخن چینی نگراید.

## ۵- کبر و تواضع

حسادت را می‌دارد که با محسود تکبر کند، بد خلقی نماید ابتداء به سلام نکند روترش باشد به دیدنش نرود، پس باید بر خلاف خواسته‌ی نفس و شیطان با محسود تواضع کند و خوش رفتاری نماید گشاده رو باشد و ابتداء به سلام کند و به دیدنش برود و به جای اهانت و تحقیر و تنقیص از او تجلیل و احترام کند و از خوبی‌هایش قدردانی کند.

## ۶- شماتت و تسلیت

مقتضای حسد آن است که هرگاه به محسود بلائی و مصیبتی رسد دل شاد گردد و به زبان او را شماتت کند و بگوید سزاوار چنین بلائی بود و باید بدتر از این بر سرش بیاد و مانند این کلمات که دلالت بر پستی حاسد دارد.

کسی که طالب نجاست است باید بداند سرزنش و شماتت کردن از گناهان کبیره است پس باید از این گناه بزرگ بپرهیزد و برای ریشه کن شدن حسادت از دلش، به عبادت بزرگی که تسلیت دادن مصیبت زده است مشغول شود به این ترتیب که به راستی مصیبت او را مصیبت خودش بداند و با او همدردی کند و او را به شکیبایی وادارد.

و ثواب تسلیت و کیفیت آن از بحث خارج است به کتاب احکام اموات و وسائل الشیعه مراجعه شود.

## ۷- عداوت و دوستی

شخص عاقل دیندار باید خود را جدا و بیگانه از سایر مردم نداند بلکه خود و همه را از جهت اینکه همه آفریده شده و روزی خور خداوندند و همه در مدت اندکی روی کره ی خاک میهمان و رهگذرند و سپس در جهان همیشگی با هم جمعند ، یکی شناسد پس باید همه را دوستدار باشد جز آنهاییکه دشمنان خدایند

و نیز تمام افراد بشر را یار و یاور و مددکار خود داند زیرا هر فردی در تامین مسکن و لباس و خوراک و آشامیدنی و مقدمات آنها و سایر لوازم زندگی به سایر افراد نیازمند است، از اینرو باید آنها را دوست دارد و نسبت به کسانی که با او همکیش و رابطه ی ایمانی دارند باید این محبت دو چندان باشد و هر اندازه علاقه های انسان زیادتیر شود مانند بستگان و استاد و شاگرد و مانند اینها ، علاقه مندی هم باید بیشتر باشد.

#### نعمت محبوب را نعمت خود می بیند

پس از استحکام این علاقه ی دوستی اگر نعمتی در کسی ببیند بمانند این است که آن نعمت به خودش رسیده است پس دیگر آرزوی گرفته شدن انرا ندارد بلکه اگر از خوردی و پستی بیرون بیاید و بزرگوار و اهل محبت شود همیشه دوستدار خیر است یعنی دوست میدارد به مردم خیر برسد و همه در ناز و نعمت و آسایش باشند و اگر ببیند به کسی نعمتی رسید خوشحال می شود و بدین وسیله بمانند کسی می شود که آن خیر را به آن رسانیده یعنی ثواب رساندن آن خیر را به او می دهند و یا اگر ببیند کسی به دیگری خیری رساند راضی و دلشاد میگردد و چون راضی به صدور خیر از کسی شد در ثواب او شریک خواهد بود و خلاصه آنچه برای خود خواهان و دوستدار است برای دیگران هم خواهانست و روایات درباره ی لزوم دوستی در راه خدا و خیر خواهی بندگان خدا و ثواب بیشمار بر آن فراوان است.

#### ۸- ترک مصاحبت حسود

از آنجائیکه بیماری حسادت مانند بسیاری از بیماری های روانی و پاره ای از بیماری های جسمانی مسری است به طوری که اگر شخص پاک دلی با یک

نفر حسود مصاحبت و رفاقت کند پس از چندی او هم به بیماری حسادت گرفتار می شود .

امام صادق (علیه السلام) می فرماید : پدرم مرا نهی فرمود از همنشینی و رفاقت با ۳ نفر ، کسی که بر نعمتی رشک برد و کسی که به مصیبت دیگری شادمان شود و شماتت کند و کسی که سخن چینی نماید .

## ۹- انصراف از حسد به یاد خدا و آخرت

به طور کلی هر خاطره ی ناروایی که بر دل بگذرد باید فوراً خود را از آن باز داشت و به خاطره های حق سرگرم ساخت مانند تدبیر در بزرگی جهان آفرینش و اندیشه در حکمت های بی نهایت که در اجزاء جهان هستی است و مانند تفکر در شناختن نفس خود کمالاتی که باید به آنها برسد و منزلتهایی که از آنها باید بگذرد .

و تدبیر در نزدیک بودن خلاصی از دار غربت و رسیدن به ایستگاه ابدی و آرامگاه جاودانی که طلیعه اش ساعت مرگ است و نیز اندیشه در گزارشات خود در سرای آخرت به تفصیلی که در قرآن مجید به آن خبر داده شده و همچنین اندیشه در کیدهای شیاطین و راه خلاص از آنها .

حضرت سجاد (علیه السلام) عرض میکند : " خدایا آنچه شیطان در دل من می اندازد از آرزوی باطل و گمان ناروا و رشک بردن، آنها را از دلم بزدای و به جای آن قرار ده یاد کردن بزرگی تو و اندیشه ی در توانایی تو و پایان کار نگرستن در برابر کیدهای دشمن تو که ابلیس است [۱۰]

۱۰- گاهی عامل حسادت، مربوط به عدم مراعات کردن عدالت بین فرزندان در محیط زندگی است. مثلاً والدین نسبت به بعضی از فرزندان مهر و نوازش بیشتری دارند و دیگری را از این عواطف محروم میکنند و این خود باعث عقده ی حقارت و باعث پیدایش حسد در کودکان میگردد.

برای پیشگیری و آلوده نشدن اطفال به حسد و رذالت باید از هر گونه بی عدالتی نسبت به آنان پرهیز نمود و بین آنان مساوات برقرار کرد . همان طور که پیامبر اکرم علیه السلام فرمودند : " در کار بخشش میان فرزندان خویش عدل و مساوات را کاملاً مراعات کنید." [۱۱]

۱۱- شخص مبتلا به حسد باید قدری فکر کند که آیا حسد ورزیدن نسبت به دیگران می تواند، آن نعمت را از دیگران بگیرد ، در حالی که خداوند آنچه را برای کس مقدر فرموده به او خواهد بخشید.

۱۲- حسادت به رفتار نباید

شخص حسود تلاش کند که در عمل حسادت را اعمال نکند . >> الا ان المومن لا يستعمل حسد << [۱۲] ؛

البته نکته اینست که مومن به حسد درونی خود در بیرون اعتنا نمی کند.

۱۳- فرار از حسادت به جانب غبطه ؛

نکته اینجا است که همه از حسادت ورزیدن نهی شده ایم ولی راهکاری را برای فرار از حسادت بیان داشته شده است . حضرت امام صادق علیه السلام فرمودند : "ان المومن و لا يحسد و المنافق يحسد و لا يغبط " [۱۳] ؛

البته مومن غبطه می خورد ، ولی حسادت نمی ورزد لیکن منافق حسادت می ورزد ولی غبطه نمی خورد. غبطه این است که شخص آرزو کند که مثل دیگری باشد اما این رشک بردن با حسادت تفاوت دارد چرا که در حسادت ، شخص حسود خواستار نابودی محسود می شود اما در اینجا انسان فقط آرزو می کند که او هم چنین نعمتی را داشته باشد . [۱۴]

به واقع غبطه خوردن نوعی بندگی و ورود به دژ ه محکم توحید است که شخص از خداوند درخواست همان نعمت را میکند ولی حسادت فرار از این

قلعه ی مستحکم الهی است که یا پایه های شرکآلوده و یا پایه های کفر آلوده دارد.

#### ۱۴- اظهار محبت به صاحب نعمت

برای درمان عملی به هر شکل تلاش کند که نسبت به او حسادتش آمده ابراز محبت کرده و در عمل چون رابطه ی محب و محبوب عمل کند. بعید نیست اینکه امام سجاد علیه السلام از خداوند متعال درخواست کردند که خدایا حسادت اهل بغی را که به برخورد عملی روی آورده اند نسبت به من تبدیل به مودت ساز ! برای این باشد که او به جای عمل ناروا به عمل خوب و خوشایند روی آورد. تا که هم خود نجات یابد و هم محسود را خسارتی نرساند این جا است که هر کس باید به نفس خویشتن تلقین کند که صاحب نعمت که گناهی مرتکب نشده پس چرا به او محبت نکنم . خواسته ی نفس را زیر پا نهد و برای محسود خیر خواهی کند . مگر تو چه کرده ای ، خود به درگاه ربوبی بار یاب و هر چه خواهی درخواست کن .

#### ۱۵- توجه دادن به توحید

اگر کسی مورد حسادت قرار گیرد به جا و مناسب است که دیگران را به صاحب نعمت یعنی خداوند متعال توجه دهد و از خود و یا نعمتی را دارد او را منصرف و منحرف سازد . نمونه ی الهی از این برخورد را از امام سجاد علیه السلام می بینیم :

زهری می گوید : من در معیت امام سجاد علیه السلام به مجلس عبد الملک مروان رفتم . عبد الملک با مشاهده ی اثر سجود ما بین دو چشم امام حضرتش را در کمال بزرگی و عظمت تلقی نمود . عرض کرد : مجاهدات شما در پیشگاه الهی مشهود است و کارهای نیکت نزد باری تعالی سابقه دارد . تو پاره ی تن رسول خدا هستی ، از جهت نسب به پیامبر اکرم ( صلوات الله علیه و آله ) نزدیکی و از نظر سبب بسیار محکم و موثق ، شما فضیلت و برتری عظیمی بر اهل بیت خودت و بر مردم زمانت داری ، از

مدارج فضیلت و علم و از مراتب دین و تقوا آنقدر بهره مندی که احدی نه امروز و نه در گذشته واجد آن نبوده است ، مگر پیشینیان و پدران بزرگوار خودت . خلاصه ، عبد الملک از حضرت علی بن حسین علیه السلام بسیار تمجید نمود . زهری می گوید : امام سجاد علیه السلام فرمودند : آنچه را گفتی و توصیف نمودی از فضل الهی و تایید و توفیق باری تعالی است ، اما شکر این همه نعمت کجاست ؟ و چگونه می توان این وظیفه ی بزرگ و سنگین را به درستی و شایستگی انجام داد ؟

پی نوشتها

۱. قال علی (علیه السلام): "العجب لغفلٍ ه الحساد عن سلامه الاجساد"، مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۷۳ ص ۲۵۶
۲. و قال علی علیه السلام: "صحہ الجسد من قله الحسد" همان، ص ۲۵۶
۳. و قال علی علیه السلام: "لا مروه لکذوب ولا راحه لحسود" همان، ص ۲۵۶
۴. و قال علی علیه السلام: "احذروا من الحسد فانه یزری النفس" آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۱۴۱
۵. موسوی خمینی، روح الله، چهل حدیث، ص ۱۱۲
۶. قال علی (علیه السلام): "تنافسوا فی الاخلاق الرغیبه والاحلام العظیمه والاطار الجلیله یعظم لکم الجزاء". آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۳۵۵
۷. قال الله: "فطوعت له نفسه قتل اخیه فقتله فاصبح من الخاسرین" مائده، ۳۰



(نفس اماره او را وادار به کشتن برادرش کردو او را کشت ،و از زیان کاران  
گردید )

۸. مکارم شیرازی ،ناصر ودیگران ،تفسیر نمونه ،ج۳،ص۴۲۳

۹. قال الصادق ( علیه السلام ) : " الحسد اصله من عمی القلب والحجود لفضل  
الله تعالى و هما جناحان للكفر ویا لحسد وقع بن آدم فی حسره الابد وهلكه  
مهلكا لا ینجو منه ابدا " نوری ، حسین ، مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۳۲۷

۱۰. موسوی الخمینی ، روح الله ، ۴۰ حدیث ، ص۱۱۳

۱۱. قال رسول الله ( صل الله علیه و آل وسلم ) : " ساووا بین اولادکم فی  
العطیه " نهج الفصاحه ، ص۳۶۶

۱۲. روضه ی کافی ، ج ۸ ، ص۱۰۸ ؛ و نیز وسائل الشیعه ، ج ۱۱ ، ص  
۲۹۳ ( کتاب الجهاد ) ، باب ۵۵ ، حدیث ۸

۱۳. محمد بن یعقوب کلینی ، اصول کافی ، ج ۲ ، ص۳۰۷

۱۴. لوئیس معلوف ، المنجد ، تحت واژه غبطه

۱۵. مجلسی ، بحار الانوار ، ج۴۶ ، ص۵۷

منابع دیگر : صحیفه سجادیه ، دعای ۲۰

معراج السعاده ، ص ۴۲۶ تا ۴۲۸

درسنامه علم اخلاق (۲) ، محمدرضا جباران

سال ۱۳۸۹