

حسادت؛ زمینه‌های رشد و راه‌های جلوگیری از آن

پروردگار متعال می‌خواهد که همه ما سرشار از نیرو و اشتیاق باشیم و جسم، ذهن و روحی سالم داشته باشیم. بی‌تردید، زندگی پر نشاط و با طراوت منظور پروردگار است و ذهنیت‌های نادرست، این وضعیت مطلوب را برهم می‌زند. یکی از ذهنیت‌های نامطلوب، «حسادت» است که باید علل و زمینه‌های رشد آن را در خانواده، جامعه و از همه مهم‌تر، در خود جست و جو کرد و با توجه به آثار نامطلوب جسمی و روانی که در ما ایجاد می‌کند، با به کارگیری شیوه‌های اخلاقی و علمی، از بروز آن در خردسالی جلوگیری کرده، در صورت شکل‌گیری، با خشکاندن ریشه‌های آن در بزرگسالی، خود را از دام این هیجان نامطلوب رها سازیم .

مقدمه

حسادت» (۱) واکنشی هیجانی است که از قریب دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و بر طبق الگوهای مختلف فرهنگی، به صورت‌های متفاوتی جلوه‌گر شود. حسادت در کودک، پاسخی طبیعی است به محرک‌ها و هنگامی ایجاد می‌شود که به اعتقاد وی، عاطفه یا محبتی را از دست داده باشد. در الگوی حسادت، غالباً نوعی ترس نیز وجود دارد؛ زیرا حسود احساس می‌کند که دیگری عاطفه شخص مورد علاقه او را نسبت به وی به خطر انداخته است و یا مقامی را که او انتظار رسیدن به آن را داشته، دیگری احراز کرده است. بنابراین، موقعیتی که حسادت را برمی‌انگیزد، غالباً یک موقعیت اجتماعی است.

کودکان در ابتدا، از احساسات درونی خویش (حسادت) و علل پیدایش و پیامدهای آن در رفتار خود، آگاهی زیادی ندارند و نمی‌دانند که چرا رفتارهای آنان تغییر کرده است. به عبارت دیگر، رفتارهای آزار دهنده کودک حسود تا حد زیادی ناآگاهانه یا نیمه آگاهانه است، ولی با رشد عقلی بیش‌تر و نزدیک شدن به دوران بلوغ و نوجوانی و جوانی و پس از آن تا بزرگسالی و به دست آوردن تجربه‌های درونی و بیرونی درباره علل و

انگیزه‌های رفتار حسادت‌آمیز خود، این‌گونه رفتارها بیش‌تر آگاهانه می‌شود و به همین دلیل، از نظر اسلام رفتارهای حسادت‌آمیز، پس از بلوغ مورد تکلیف قرار می‌گیرد و فرد وظیفه دارد به گونه‌ای آن‌ها را مهار کند .

زمینه‌های رشد حسادت

منشا محرک‌های حسادت را باید در موقعیت‌ها، شرایط خاص محیطی و روابط اجتماعی و به‌خصوص در وجود اشخاص جست و جو کرد. بدین‌روی، در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود :

الف - شرایط خانواده و تفاوت‌های فردی

رقابت و هم‌چشمی یکی از فرزندان نسبت‌به سایر خواهران و برادران، که گاه «رقابت هم‌شیرها» (۳) نامیده می‌شود، یکی از زمینه‌های مساعد و عمده رشد حسادت در کودکان است و والدین آن را طبیعی و تقریباً غیر قابل اجتناب می‌دانند با توجه به چنین شرایطی، می‌توان گفت :

۱. اولین فرزند نسبت‌به کودکان بعدی حسادت بیش‌تری از خود نشان می‌دهد؛ زیرا او مدت‌ها تمام محبت و مواظبت پدر و مادر را به خود اختصاص داده بود. ولی با تولد فرزند دوم، این فرصت از او گرفته می‌شود و همین موجب تحریک حسادت او سبب‌به او می‌گردد .

۲. در میان کودکانی که تفاوت سنی آنان بین ۱۸ - ۴۲ ماه است، بیش از سایر کودکان زمینه حسادت وجود دارد. بچه خردسال به هر مزیتی که طفل بزرگ از آن برخوردار است، حسادت می‌ورزد و بچه بزرگ‌تر از محبت و مواظبتی که به بچه کوچک‌تر می‌شود بدش می‌آید .

۳. در خانواده‌های ۲ یا ۳ فرزند، بیش از خانواده‌های پرجمعیت حسادت وجود دارد .

۴. والدینی که به فرزندان خود توجه افراطی دارند و شدیداً نگران و مواظب آنها هستند، بیش از والدینی که به کودکان خود توجه کمتری دارند با مشکل حسادت کودکانشان روبه‌رو هستند؛ زیرا این والدین برای پیشرفت فرزندان خود قوانین معینی وضع کرده‌اند و وقتی که اطفال نتوانند خود را با آن منطبق سازند، مورد سرزنش پدر و مادر قرار می‌گیرند. این فرزندان بیش‌تر اوقات با کودکانی که پیش‌تر رفته‌اند مقایسه می‌شوند و این موجب برانگیخته شدن حسادت نسبت به دیگر کودکان می‌شود .

۵. در محیط‌های خانوادگی، که مادران شیوه منظم و ثابتی در تربیت کودک خود ندارند و برخوردشان بی‌ثبات و متغیر است، بیش از سایر خانواده‌ها، رفتارهای حسادت‌آمیز مشاهده می‌شود .

۶. در دختران بیش از پسران حسادت دیده می‌شود (۵) و از هر سه بچه حسود دوتایشان دخترند.

۷. حسد در میان اطفال باهوش‌تر بیش‌تر است .

۸. حسد در روابط بین دختر با دختر بیش‌تر مشاهده می‌شود تا روابط بین پسر و پسر و دختر و پسر .

۹. اگر میان همسران تضادی باشد، فرزندی که از یک یا چند جهت به یکی از آنها شبیه است، هدف خشم و قصاص دیگری واقع می‌شود. طفلی که این‌گونه مورد بی‌مهری واقع می‌شود، به خواهر یا برادری که بر خلاف خودش از محبت و نوازش برخوردار است، حسادت می‌ورزد

ب - برخوردهای تبعیض‌آمیز

به طور کلی، «امتیاز و تبعیض» حسادت را به دنبال دارد. کسی که نسبت به دیگری از امتیاز ویژه‌ای برخوردار است در معرض حسادت دیگران قرار می‌گیرد؛ چنانچه در

حدیثی از امام علی علیه السلام آمده است: «کل ذی رتبه سنیة محسود»؛ (۸) هر شخص دارای امتیاز و رتبه شایسته، مورد حسادت واقع می‌شود.

برخی از پدران و مادران به دلایل گوناگون، بعضی از فرزندان را بر خواهران و برادران خود ترجیح داده، مورد توجه و محبت بیش‌تری قرار می‌دهند؛ چنانچه گاهی جنسیت فرزندان عامل تبعیض می‌گردد، به طوری که مادران معمولاً با پسران خود صمیمی بوده و پدران بیش‌ترین محبت خود را متوجه دختران می‌نمایند. در نتیجه، فرزندی که از طرف یکی از والدین محبت و ملاحظت کم‌تری دریافت می‌کند و شاهد رفتاری غیرعادلانه است، نسبت به فرزند دیگر حسادت می‌ورزد و از وی متنفر می‌شود.

همچنین زمانی که والدین بیش‌ترین تماس و نوازش خود را با تولد نوزاد جدید به وی اختصاص می‌دهند، سایر فرزندان احساس می‌کنند که این نوزاد سبب بی‌مهری و فراموشی آنان گردیده است. در نتیجه، به وی حسادت می‌ورزند.

ممکن است هریک از والدین برخی از فرزندان خود را به دلیل زیباتر، باهوش‌تر، زرنگ‌تر، خون‌گرم‌تر، ساکت‌تر و یا عاطفی‌تر بودن و یا به دلیل معلولیت جسمی و ذهنی مورد محبت بیش‌تری قرار دهند و در نتیجه درخواست‌های این کودکان سریع‌تر مورد پذیرش سرپرست‌خانه واقع گردد و به اعمال و گفتار آنان علاقه بیش‌تری ابراز شود؛ چنین رفتارهایی برای سایر فرزندان، بی‌مهری و تبعیض آشکار تلقی گشته، آنان را به حسادت وامی‌دارد. به طور کلی، در صورت مشاهده رفتارهای غیرعادلانه در خانواده، وجود حسادت شدید و پر دردسر، امری اجتناب‌ناپذیر است.

متأسفانه این رفتارها فقط در دوران کودکی، به خانه پدری و خواهر و برادر محدود نمی‌شود و ریشه‌های حسادت را برای آینده زنده نگه می‌دارد و فرد را دچار مشکلات فراوانی می‌کند. مثلاً، ممکن است پس از ازدواج، نتواند تبعیض مادرزن خود را - هرچه اندک باشد - تحمل کند و نسبت به دیگر داماد خانواده حسادت بورزد و موجب اختلاف‌های خانوادگی و تلخ‌شدن زندگی زناشویی و کانون گرم خانواده خود گردد.

ج - احساس محرومیت

یکی دیگر از زمینه‌های بروز حسادت، شرایطی است که کودکان احساس می‌کنند از دارایی‌های مادی و یا هر نوع دارایی دیگری نظیر دارایی‌های عاطفی محروم شده‌اند؛ مثلاً، اسباب بازی، لباس یا هر شیء مورد علاقه دیگری ممکن است زمینه به وجود آمدن حسادت کودک را نسبت به دیگری فراهم آورد. این نوع حسادت، که از علاقه شدید به چیزی ناشی می‌شود گاهی «غبطه» (۱۰) خوانده می‌شود. لازم به ذکر است که تهیه چند چیز و تقسیم آن به طور مساوی بین فرزندان، ضرورتاً به حل مشکلات حسادت نمی‌انجامد، زیرا در هر صورت، کودکان بزرگ‌تر به دلیل ارشد بودن خود، احساس می‌کنند که باید سهمی بیش از دیگران نسبت به بقیه داشته باشند. اما والدین می‌توانند با توضیح و توجیه و فراهم کردن مقدمات فکری و شناختی، از بروز حسادت جلوگیری نمایند.

آثار حسادت

از جمله آثار عمومی حسادت، که در کودک و بزرگسال وجود دارد، «خشم» است. حسود فرد مورد حسادت واقع شده را هدف غضب خود قرار می‌دهد؛ چنانچه از امام علی علیه السلام نقل شده است: «الحسود یغتاظ علی من لا ذنب له»؛ (۱۱) حسود نسبت به کسی که هیچ گناهی ندارد خشمگین می‌شود. تنها خطای او برخورداری از نعمتی است که حسود از آن محروم می‌باشد. حسود ممکن است به دنبال حسادتی که خشم او را بر افروخته حسادت خود را به طور مستقیم یا غیر مستقیم ظاهر سازد.

۱- واکنش‌های مستقیم: (۱۲) این نوع واکنش در رفتار کودکان بیش از بزرگسالان دیده می‌شود. کسانی که عواطف فرد مورد علاقه کودک را به خود جلب نمایند، معمولاً مورد خشم و غضب وی قرار می‌گیرند. برای مثال، اگر با تولد فرزند جدید، عواطف مادر از فرزند بزرگ‌تر به نوزاد جلب شود، نوزاد مورد خشم کودک بزرگ‌تر واقع می‌شود. او در این هنگام، ممکن است قهر خود را با واکنش‌های لفظی علنی و روشن و یا حملات بدنی مثل گاز گرفتن، لگد زدن و هل دادن کودک تازه متولد شده آشکار سازد.

در برخی موارد، ممکن است کودک از درون به انجام کارهایی مانند دزدی و فریب کاری، که از نظر اجتماعی ناپسند است، تحریک گردد تا شیء مورد علاقه خود را، که در اختیار دیگری است، به چنگ آورد. همچنین ممکن است کودکان نزد والدین خود از فرزندگی که از امکانات ویژه‌ای برخوردار است شکایت کنند و یا سعی نمایند شیء مطلوبی را که در اختیار دیگری است مورد تحقیر قرار داده، کم ارزش جلوه دهند و یا والدین خود را به دلیل تهیه نکردن آن سرزنش کنند

در روایتی از امام علی علیه السلام، به واکنش سریع و پرخاشگرانه حسود اشاره شده است: «الحسود سریع الوثبة» حسود زود پرخاش می‌کند.

۲- واکنش‌های غیر مستقیم: (۱۵) رفتارهای حسادت‌آمیز همیشه آشکار نیست؛ در برخی موارد، به ویژه در دوران پیش دبستانی و در سال‌های بالاتر، به گونه‌های غیر مستقیم و پوشیده ظاهر می‌شود. بنابراین، برخورد با این رفتارها تا حدی مشکل‌تر است. اعمال غیر مستقیم عبارتند از :

الف. بازگشت به دوران شیر خوارگی و انجام رفتارهایی مناسب با سطوح اولیه رشد؛ مثل شب‌اداری و انگشت مکیدن ؛

ب. کوشش برای جلب توجه دیگران از طریق تظاهر به ترس‌هایی که قبلاً از او دیده نشده است، غذا نخوردن یا خواستن غذاهای مخصوص، اظهار بیماری بی‌مورد، تخریب و ویرانگری، نافرمانی عمومی و ناسزاگویی، عیب‌جویی همراه با تظاهر به بی‌نیازی از محبت و توجه اطرافیان، خراب کردن اسباب بازی‌های خود و مانند آن

ج. دیگر آزاری؛ مثل اذیت اطفال کوچک‌تر از خود، آزار جانوران، ایجاد نزاع بین بچه‌ها و همانند این‌ها ؛

د. دست زدن به رفتارهای ضد اجتماعی؛ مثل تکبر، تظاهر، تقلب، ترش‌رویی، گوشه‌گیری و همچون آن .

گاهی کودک به نحو غیر عادی نسبت به فرد مورد حسادت اظهار علاقه و محبت می‌نماید و گاهی با انجام رفتارهای مطلوب و جامعه‌پسند و جلب توجه والدین به سوی خود، سعی می‌کند تا فرد مورد حسادت را شکست دهد

در برخی از روایات به بعضی از واکنش‌های غیرمستقیم حسود اشاره شده است: امام صادق علیه السلام به نقل از لقمان در ذکر نشانه‌های حسود می‌فرماید... «: در پنهان، از فرد مورد حسادت بدگویی می‌کند، اما در ظاهر، به چاپلوسی می‌پردازد و هنگام مصیبت، شماتت می‌کند

آثار جسمی و روانی حسادت

حسادت گذشته از واکنش‌های مستقیم و غیرمستقیم نسبت به دیگران، دارای آثار جسمی و روانی نامطلوبی در خود حسود نیز می‌باشد که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود :

آثار جسمی حسد موضوعی است‌شایان توجه و تحقیق علمی بیش‌تر. فعل و انفعالات تنکرده‌شناختی - همانند فعالیت غدد درون‌ریز - و واکنش دستگاه‌های عصبی هنگام بروز و ادامه یافتن این حالت هیجانی باید مورد توجه بیش‌تر قرار گیرد .

در روایات بسیاری، آثار جسمی حسد مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان مثال، در تعدادی از آن‌ها آمده است که حسادت بدن را ذوب می‌کند. (۱۸) در بعضی دیگر، حسد به زنگار و بدن به آهن تشبیه شده است؛ همان‌گونه که زنگار به تدریج موجب نابودی آهن می‌گردد، حسد نیز بدن را از بین می‌برد. (۱۹) در اجتماع، به وضوح این آثار جسمی در افراد حسود مشهود است، اما گاهی به آن توجه نداریم و نمی‌دانیم که از کجا ریشه گرفته است و فقط به درمان ظاهری و برطرف کردن عوامل غیر واقعی می‌پردازیم، ولی با کمی تفکر و مراجعه به مشاوران متخصص و دلسوز، می‌توان به ریشه پی‌برد و آن را خشکاند .

آثار روانی حسد، به ویژه در سال‌های بالای رشد، از اهمیت فراوانی برخوردار است. حسادت در سال‌های اولیه، رشد چندان عمقی ندارد و به همین رو، آثار آن زودگذر است و با از بین رفتن شرایطی که باعث حسادت شده، آثار آن نیز از بین می‌رود. به عنوان مثال، هنگامی که یک اسباب بازی مورد علاقه کودکی قرار می‌گیرد و با کودکی که آن را در اختیار دارد درگیر می‌شود، اگر اسباب بازی بشکند یا اسباب بازی را از آن‌ها بگیریم، ممکن است مدتی بعد رفتار صلح‌آمیز از سر گرفته شود. ولی در سال‌های بالاتر، حسادت عمیق‌تر و پابرجاتر است و گاه چندین سال ادامه می‌یابد. در این موارد، آثار روانی نامطلوب حسادت آشکار می‌شود. این نکته در روایات متعدد مورد تاکید قرار گرفته و به آثاری از حسادت همچون اندوه مداوم اشاره شده است. حسود نسبت به چیزی محزون است که توانایی تغییر آن را ندارد. او از محرومیت خود رنج می‌برد، در حالی که نه قدرت سلب آن نعمت را از دیگری دارد و نه توانایی کسب آن را برای خود. حسادت حتی بهره‌مندی فرد را از چیزهایی که در اختیار دارد و لذت بردن از نعمت‌های موجود را از او سلب می‌کند (۲۰) و بدین سان، او را از آسایش روانی محروم می‌گرداند (۲۱) و در دراز مدت، موجب ابتلای او به بیماری‌های سخت روانی می‌شود.

راه‌های جلوگیری از رشد حسادت

۱. درمان حسادت در کودکی

برای جلوگیری از ظهور و رشد حسادت در کودکی، لازم است والدین توجه داشته باشند که کودک را به دلیل حسادت مورد ملامت و سرزنش قرار ندهند، بلکه با برخوردهای حساب شده، در حذف علت‌های آن گام‌های مؤثری بردارند. والدین می‌توانند با خودداری از تنبیه و کنار کشیدن ظاهری خود، رفتار او را نادیده بگیرند و احساس ارزشمندی، شخصیت و محبوبیت را در او تقویت کنند. (۲۲) به عنوان مثال، برای کاهش حسادت کودک نسبت به نوزاد، می‌توان پیش از تولد، کودک را از ورود وی آگاه ساخت و پس از تولد نیز در طول روز مدتی را با کودک بزرگ‌تر سپری نمود و او را مورد مهر و نوازش

قرار داد. در مورد کودکان کوچک‌تر نیز می‌توان شیئی از طرف نوزاد به او هدیه داد و در نگهداری و انجام کارهای نوزاد او را سهیم کرد .

اگر والدین در برخورد با کودک، واکنش‌های حسادت‌آمیز وی را تشدید کنند و او را به شدت خشمگین سازند، تاثیرات منفی زیادی را در او ایجاد خواهند کرد. اگر والدین انتظار داشته باشند که او هنگام حسادت، هیچ واکنشی نشان ندهد و هیجان درونی خود را نادیده بگیرد، در این صورت، به تدریج و به طور طبیعی، ممکن است شیوه‌های دفاعی نامطلوبی برای مقابله با این موقعیت‌ها در او شکل گیرد. همان‌گونه که اشاره شد، بهترین راه از بین بردن زمینه حسادت در کودکان، به کارگیری عدالت در بین فرزندان و توجه و محبت به همه آنهاست. این نکته در آموزش‌های تربیتی اسلام آمده و سفارش شده است که نسبت به فرزندان به عدالت رفتار کنید (۲۳). همچنین با پنهان نمودن برتری و برجستگی یکی از فرزندان نسبت به دیگری، می‌توان جلوی حسادت آنها را گرفت؛ چنانچه حضرت یعقوب علیه السلام به فرزند برجسته‌اش، یوسف علیه السلام، سفارش می‌کند که خواب نویدبخش خود را برای برادرانش نقل نکند؛ مبادا باعث حسادت آنان گردد. (۲۴)

۲. درمان حسادت در بزرگ‌سالی

برای درمان حسادت در بزرگ‌سالی، ابتدا شناخت ریشه آن ضروری است تا بتوان با مقابله و از بین بردن آن، حسادت را درمان نمود. می‌توان گفت: ریشه اصلی حسادت ضعف فکری در نحوه تلقی امور و بدبینی است؛ اگر کودک نسبت به نوزاد حسادت می‌ورزد که چرا پدر یا مادر به او محبت می‌کنند، برای این است که احساس می‌نماید ممکن نیست پدر هر دو را دوست بدارد؛ یا اگر اسباب بازی و چیزی از این نوع در کار است، احساس می‌کند فقط همین یکی است و دست‌یابی به مثل آن امکان ندارد. البته این مساله در سال‌های اولیه رشد ناآگاهانه یا نیمه‌آگاهانه است، ولی در سال‌های بالاتر، به دلیل آگاهی بیش‌تری که فرد نسبت به حالات خود پیدا می‌کند، با دید وسیع‌تری به امکانات موجود در جهان می‌نگرد؛ یعنی این بار بدبینی و کج‌فکری هنگام حسادت به نظام

عالم و خدای متعال تغییر جهت می‌دهد؛ فرد وسعت فضل الهی را انکار می‌کند و یا فکر می‌نماید خدا او را دوست نداشته که فلان نعمت را به او نداده است. به همین دلیل، در بعضی روایات، ریشه «حسادت»، کفر و انکار فضل الهی ذکر شده است. (۲۵) با توجه به ریشه حسادت، می‌توان راه‌های فکری و عملی برای رفع حسادت پیشنهاد کرد .

در فرهنگ اسلام (قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلام و کلمات دانشمندان اخلاق)، برای جبران ضعف‌شناختی بزرگ‌سالان که منجر به حسادت می‌شود، راه‌های متعددی وجود دارد که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می‌شود :

الف - توجه به رحمت و حکمت‌خدای متعال: توجه به گستردگی نعمت‌ها (۲۶) و نیز کمیت‌خدای متعال، که هر کاری را از روی حکمت انجام می‌دهد، می‌تواند چاره بدبینی در حسود باشد. اگر نعمت‌های الهی را به دریایی از آب شیرین و گوارا تشبیه کنیم، هیچ کس بر سر سیراب شدن از آن، به دیگری حسد نخواهد برد. از سوی دیگر، محدودیت‌هایی که در بهره‌مندی از این دریای عظیم وجود دارد به دلیل حکمت‌هایی است که خداوند در اداره این عالم به کار گرفته است. توجه به این دو مطلب زمینه را برای قناعت و راضی بودن فرد به آنچه از امکانات برایش فراهم شده آماده می‌کند و او را از حسادت نسبت به نعمت‌هایی که در دست دیگران است، باز می‌دارد .

توجه به کمال نبودن بهره‌مندی مادی - که غالباً موضوع حسادت است - و توجه به فضیلت صبر بر تلخی محرومیت‌ها و نیز تلاش برای به دست آوردن خواسته‌ها از راه صحیح، از دیگر اندیشه‌های سودمند برای مبارزه با حسادت است. اسلام پیروان خود را همواره به بی‌اعتنایی نسبت به آنچه در دست مردم قرار دارد (۲۷) و بی‌ارزش شمردن و اصالت ندادن به بهره‌مندی‌های مادی و بسنده نمودن به قدر کفایت همراه با پاکی و عفاف، دعوت نموده است.

ب - توجه به موقعیت‌ها و امکانات شخصی: علاوه بر توجه به گستردگی نعمت‌های الهی در این جهان مادی و محدود و توجه به نعمت‌های فراوانی که خداوند، به هر یک از ما داده است، توجه به آنچه را که حسود به صورت بالفعل دارد، می‌تواند راه عملی دیگری

برای مبارزه با حسادت باشد؛ (۲۹) همین که فرد محاسبه کند «من چه نعمت‌های زیادی دارم که دیگران ندارند و می‌توانم با تلاش و به کارگیری توان خود، بیش از این هم به دست آورم»، او را کمک می‌کند تا ریشه حسادت را در درون خود بخشکاند .

ج - توجه به ضررهای حسادت: تلقی حسادت به عنوان یک بیماری خطرناک، می‌تواند زمینه را برای درمان آن فراهم آورد. همان‌گونه که گذشت، حسد موجب ضررهای بدنی و نیز رنج و اندوه فراگیر و طولانی می‌شود. توجه به این که حسادت پیش از فرد مورد حسادت، اولین ضربه و مهلک‌ترین آن‌ها را بر حسود وارد می‌آورد (۳۰) و او را اسیر غم و اندوه می‌سازد، می‌تواند به عنوان زنگ بیدار باش مورد توجه قرار گیرد .

راه‌های عملی درمان حسادت در بزرگ‌سالی

با وجود آن که ریشه حسادت فکری است، ولی کسی که به حسادت مبتلا شده غیر از رسیدگی به جنبه‌های فکری و شناختی، باید با آثار بدی که حسادت به وجود آورده است - مانند نفرت و کینه - نیز به مقابله برخیزد و این تنها با اندیشه اصلاح نمی‌گردد، بلکه باید از نظر عملی هم روش‌هایی را برای از بین بردن آثار نامطلوب حسادت به کار بندد. در این‌جا، با توجه به نصایح و سخنان اندیشمند بزرگ اخلاق، مولی محسن کاشانی، راه‌های مبارزه با حسادت در دو مرحله بیان می‌شود :

مرحله اول: تمرین بر ترتیب اثر ندادن به حسادت و رفتار بر ضد آن؛ مثلاً، فرد به جای بدگویی، آگاهانه به مدح و ثنای طرف مقابل پردازد و به جای تکبر، تواضع نسبت به او را در پیش گیرد .

مرحله دوم: ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت؛ به این صورت که وقتی حسود رفتار خود را اصلاح کند، طرف مقابل این مساله را درک خواهد کرد و دلش نسبت به او نرم می‌گردد و زمینه روانی مناسبی برای محبت و دوستی فراهم می‌شود. واکنش طبیعی فرد مورد حسادت در این هنگام، نیکی و احسان خواهد بود . بدین‌سان، حسود نیز به سمت احسان و نیکی تمایل پیدا می‌کند و زمینه توافق قلبی و

برطرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می‌گردد. (۳۱) این روشی است که - به طور کلی - قرآن کریم برای رفع کینه‌ها در روابط بین افراد پیشنهاد می‌کند.

ناگفته نماند که برای ریشه‌کن شدن حسادت، اطرافیان و اجتماع نیز وظایفی دارند و باید به فرد کمک کنند؛ زمینه‌های بروز حسادت و رفتارهای حسادت‌آمیز را از میان بردارند تا تلاش‌های شخصی هر کس برای غلبه بر هیجان حسادت به ثمر برسد و جامعه‌ای باصفا و دارای آرامش روانی مطلوب داشته باشیم .

غبطه اگر به حسادت نینجامد، خود مذموم نیست و این مساله مورد توجه دانشمندان اخلاق اسلامی قرار داشته است. به عنوان نمونه، مرحوم فیض کاشانی در کتاب محجۀ البیضاء، ج ۵، ص ۳۲۵، می‌فرماید: اگر فرد از برخوردار دیگری از نعمتی احساس رنج نکند و علاقه به سلب آن از او نداشته باشد، اما از این که خودش را برخوردار از آن نعمت نمی‌بیند ناراحت باشد و دوست‌بدارد که خود نیز مانند او دارای آن نعمت باشد، به چنین حالتی «غبطه» می‌گویند که ناپسند هم نیست .