



*خوره‌هایی که در کمپین وجود همه ما است*

# جرم: قتل برادر

# علت: حسادت

و بر تر بودم. چون هدی‌م‌ن پذیرفته نشد، او را به قتل رساندم! با توجه به اقرارات صورت گرفته و شواهد و دلایل موجود و به حکم خداوند حکیم و قادر، هر دو متهم به حبس ابد، همراه با سخت‌ترین شکنجه‌ها محکوم شدند. همچنین نام آنها را فاش می‌کنیم تا عبرتی شوند برای دیگران. نام: ابلیس، جرم: سرپیچی از دستور خداوند و سجده نکردن بر آدم، علت جرم: حسادت. اقرارنامه: انا خیر منه، خلقتنی من نار و خلقته من طین: من از او بهتر و بر ترم، من از آتش و او از خاک است. نام: قابیل، جرم:

حجت‌الاسلام مهدی حسین پور

بعد از احضار به دادگاه مجرمین به جرم خود اقرار کرده و مسئولیت این کار را بر عهده گرفتند. متهم ردیف اول، علت اطاعت نکردن از دستور مافوق را این گونه بیان می‌کنند: من از او بهتر و بر تر بودم. چرا به من دستور داده شد که باید بر او سجده کنم؟! من هرگز از این فرمان پیروی نمی‌کنم. متهم ردیف دوم هم این گونه توضیح می‌دهد که: چرا هدی‌های که او آورد پذیرفته شد ولی هدی‌ه من مورد قبول واقع نشد؟! من از او بهتر

حسد ایمان را می‌خورد

چه بیماری خطرناکی است این حسادت که هزاران سال عبادت را بر باد می‌دهد و کاری می‌کند تا دستور مستقیم پروردگار انکار شود و در نهایت، عذاب و خشم الهی، حکمی است که از دادگاه عدالت خداوند صادر می‌شود.

چه بیماری خطرناکی است این حسادت که قابیل حاضر می‌شود، برادر خود که بر او برتری داده شده بود را به قتل برساند و تا آنجایی پیش رود که از یک حیوان (کلاغ) درس بگیرد که چگونه جنازه را در زمین دفن کند! پناه بر خدا از حسادت که ایمان را همچون لقمه‌ای چرب می‌بلعد.

از بیانات امام صادق (ع) است که فرمودند: «همانا حسد، ایمان را می‌خورد چنانکه آتش هیزم را می‌خورد». حسادت یک بیماری مزمن است که جاده هلاکت را صاف می‌کند و خورهای است که در کمین وجود همه ما است. امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرماید: «الحسد داءٌ عیاء لایزول الا بهلك الحساد و موت المحسود». «حسادت مریضی مزمنی است که درمان نمی‌شود، مگر با هلاکت حسادت‌کننده یا مرگ حسادت‌شونده».

مگر نشنیده‌ایم که فرزندان یعقوب نبی با برادرشان که برگزیده خدا بود چه کردند؟! آیا دلیلی جز حسادت و وجود داشت که باعث شد آنها ایمانشان را فاسد و حکم به قتل برادر صادر کنند! وقتی فرزندان یعقوب احساس کردند که پدرشان یوسف را بیشتر از آنها دوست دارد، حسادت در وجودشان جوانه زد و نتایج شومی را به بار آورد که از جمله آن نتایج شوم می‌توان به این موارد اشاره کرد: به گناه افتادن فرزندان حضرت یعقوب، صادر کردن حکم قتل برادر، دوری چندین ساله پدر از فرزنده، به‌رگدی فروختن حضرت یوسف،

### سبک‌نگرش

■ **زهر ا محمدتپا**!

حسادت حتی در حالت خفیف آن احساسی اضطراب‌آور است و شخص را دچار ترس می‌کند، ترس از طرد شدن، آفسوس و خشم و زیان دیدن، حسادت یک انگیزه است و باعث جاه‌طلبی می‌شود. به معنای طلب زوال و از دست رفتن موقعیت، موفقیت، نعمت‌های دیگرانی است که فکر می‌کنیم از ما برتر هستند.

حسادت واکنشی هیجانی است که از زمان دوسالگی شروع می‌شود و در آن زمان به نوعی پاسخی طبیعی است. کودکان از غلل پیدایش و پیامدهای این واکنش آگاهی ندارند اما با رشد عقلی و افزایش سن این رفتارها آگاهانه می‌شود. پس از بلوغ افراد باید این حس را در خود مهار و کنترل کنند زیرا همه ما سرشار از نیرو و اشتیاق هستیم و باید آن را برای رسیدن به مقام و موقعیت بهتر به کار بگیریم. حسادت ژنتیکی نیست بلکه آموختنی است، خانواده‌هایی که مدام در مقایسه خود، زندگی و فرزندانشان با دیگران هستند، حس حسادت را در فرزندان تقویت می‌کنند. برای مقابله با حسادت خانواده‌ها باید نیازهای روانی و عاطفی فرزندان خود را برآورده کنند، به آنها محبت و خلایحی آنها را پر کنند. حسادت احساسی است که هنگام کمبود در برابر داشته‌های دیگران به وجود می‌آید و افراد حسود



حسادت واکنشی هیجانی است که از زمان دوسالگی شروع می‌شود و در آن زمان به نوعی پاسخی طبیعی است. کودکان از غلل پیدایش و پیامدهای این واکنش آگاهی ندارند اما با رشد عقلی و افزایش سن این رفتارها آگاهانه می‌شود. پس از بلوغ افراد باید این حس را در خود مهار و کنترل کنند

# سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### نگاه

چه کسی از حسادت ضرر می‌کند

## داشته‌های دیگران ربطی به ما ندارد

■ **مطهره علوی**

انسان‌ها وقتی می‌توانند با آرامش زندگی کنند که از داشته‌های خود لذت ببرند و این دقیقاً همان قناعت است که نبودش باعث بروز حسادت خواهد شد. حسادت یعنی خودکم‌بینی یا اندکی چاشنی حس ریاست و برتری طلبی که اساس بسیاری از گناهان و آلودگی‌های اخلاقی دیگر محسوب می‌شود و از این رو شاید بتوان آن را ام‌الرذایل نامید، همچنان که حضرت علی(ع) فرمودند: **رَأْسُ الرَّذَائِلِ الْحَسَدُ؛** «ریشه تمامی رذیلت‌ها حسادت است.» شخص حسود نه تنها دوست دارد خودش از هر نعمتی بهره‌مند شود بلکه دوست دارد بقیه از داشتن آن نعمت محروم باشند. حالا آن نعمت می‌تواند سلامتی باشد یا فرزند یا مال و اموال. قدمت حسادت را می‌توان با تاریخ بشریت مساوی دانست. آنجا که قابیل به خاطر حس برتری طلبی اش دست به اولین قتل تاریخ زد. حسادت دست تسلط شیطان است بر روح بشریت و پها دادن به این حس در فرد این قدرت را به شیطان می‌دهد که رفته رفته روح انسان را دچار اضمحلال کرده و با تکیه بر حسادت فرد، او را رفته رفته به گناهای چون دروغ، تهمت، غیبت و... سوق دهد.

■ **چه کسی ضرر می‌کند؟**

هدف هر حسودی سلب آسایش و نعمت از دیگران است اما آنچه مسلم است اینکه حسادت پیش از هر چیزی به روح و جان شخص حسود آسیب می‌رساند. خودخوری‌ها و آزارهای روانی

درونی حسود را مورد فشار قرار می‌دهد و نفاق او به همین علت رفته رفته بیشتر و بیشتر می‌شود و این درحالی است که این حالات و تنفر درونی وی هیچ ضرری برای شخص مورد حسادت قرار گرفته نخواهد داشت. حسادت علاوه بر حس دشمنی باعث می‌شود که فرد حسود آرزوی آسیب و مصیبت برای شخص حسود داشته باشد و رفته رفته لطافت روح خود را از دست داده و به یک شخص خبیث تبدیل شود.

■ **درمان و مدارا**

بی‌شک حسادت یک بیماری روانی است که مثل تمام بیماری‌های روانی دیگر نیاز به درمان دارد ولی درمان آن تا زمانی که شخص بیمار متوجه بیماری خود نشود ممکن نخواهد بود. افراد حسود علاوه بر بیماری حسادت معمولاً افرادی هستند که از بیماری اعصاب و ترس از دیده نشدن نیز نزع می‌برند. به همین سبب فردی که در مقابل شخص حسود قرار می‌گیرد برای هر طرف کردن حسادت وی کاری از دستش بر نخواهد آمد و اگر بخواهد مقابله به مثل کند علاوه بر اینکه آتش حسادت و کینه شعله‌ورتر می‌شود خودش نیز دچار این رذیلت خواهد شد پس بهترین مقابله در مواجهه با چنین مواردی چشم‌پوشی و مداراست. با نفاقل می‌توان حداقل



قتل برادر، علت جرم: حسادت. اقرار نامه: وائل علیهم نبأ یعنی آدم بالحق

اذ قربا قربانا فتقبل من احدهما و لم يتقبل من الآخر قال لاقتلک... هنگامی که دو فرزند آدم برای تقرب و نزدیکی به خدا قربانی آوردند. اما از یکی پذیرفته شد و از دیگری پذیرفته نشد. قابیل به برادرش گفت: به خدا قسم تو را خواهم کشت...!

پناه بر خدا از حسود و حسادت‌تی که در دل دارد. برای در مان بودن از شر حسود باید سوره فلق را بخوانیم؛ و من شر حاسدا ادا حسد.

شوهرم تحمل مرا بریده و دیگر طاقت شنیدن این حرف‌ها را ندارم. زنی که حس مالکیت نسبت به همسر و زندگی‌اش دارد اکنون احساس خطر می‌کند و شعله‌های حسادت در وجودش زبانه می‌کشد.

■ **حسادت‌های اشتباهی**

اکنون به چند مورد از حسادت‌هایی که ناخواسته در زندگی‌ها ایجاد می‌شود، اشاره می‌کنم. از وقتی فرزندان به دنیا آمده، همسر کمتر به من توجه می‌کند. احساس می‌کنم عافکش به من کمتر شده و فرزندش را بیشتر از من



حسادت آنچنان خطرناک است که فرزندان به پدر و به مادرش و با همسر و با برادرش تشنه بود و هر کاری برای از بین بردن آنها انجام می‌داد خودش هم از شدت ناراحتی و خشم به شدت رنج می‌برد و در سببش به طرز عجیبی ضعیف شده بود! بعد از جلسات مختلف با او و با خانواده‌اش، متوجه مطلب ناراحت‌کننده‌ای شدم! متأسفانه مادر او و مادر بزرگش، دائماً او را با پسرعمو و برادرش مقایسه می‌کردند و می‌گفتند که تو چرا مثل اینها نیستی! ببین اینها چقدر از تو بهترند! آنها با برانگیختن آتش حسادت در وجود آن فرزند بی‌گناه، هم او و هم پسرعمو و برادرش را در معرض خطر و نابودی قرار داده بودند. خانم محترمی که راه چاره را در جدایی و طلاق می‌دید، می‌گفت: شوهرم دائماً خانم‌های محل کار یا خانم‌های اقوام سخن می‌گفت و خواسته یا ناخواسته آنها را به رخ من می‌کشید! این کار آنقدر ادامه یافت که اکنون



## حسادت آموختنی است

# اسارت در زندان خودساخته

بديختی‌ها و نداشته‌هایشان می‌دانند و به خاطر نفرت و کینه‌ای که در دل پرورده‌اند، راضی به شکست دیگران هستند. افرادی که حسادت بیمار گونه دارند، دائم افرادی را که در کارهایشان موفق هستند سرزنش می‌کنند. افراد حسود چشم دیدن داشته‌های دیگران را ندارند اما با خود فکر نمی‌کنند که آن شخصی که بیشتر دارد حتماً سخت‌تر تلاش کرده و زحمت خود را کسبیده است. کسانی که مدام به دیگران حسادت می‌ورزند تصور واقع‌بینانه و عادلانه‌ای از دنیای خود ندارند. احساس نامتی کرده و هر چیزی را تهدیدی برای خود تلقی می‌کنند و به همین دلیل در پی تخریب افراد سرآمد و موفق برمی‌آیند. این افراد با یک رفتار سرسختانه و خشونت‌آمیز به دیگران حمله می‌کنند و در تلاش هستند تا اجازه ندهند دیگران از داشته‌های



■ **روانشناس بالینی**

خود لذت ببرند. افراد حسود اصولاً در اجتماع چهره‌های محبوبی نیستند و معمولاً چون تظاهر می‌کنند کمتر شناخته می‌شوند، از درون رنج زیادی می‌کشند. در واقع آنان در زندانی اسیر هستند که به دست خودشان ساخته‌اند. افراد حسود چون خود را ناتوان در رسیدن به مقام و منزلت و دارایی می‌دانند سعی می‌کنند دیگران را نیز به عقب برگردانند. از جمله زیان‌های حسادت، از دست دادن روابط خانوادگی، از دست دادن دوستان

صمیمی، و خراب افتادن موقعیت شغلی، حقیر شدن و تخریب شخصیت خود و دیگران، تخریب ارتباطات بین فردی، طرد شدن و تنها شدن، بی‌اعتمادی فرآگیر و انزوا، مشکلات جسمانی و روانی همچون بیماری قلبی، سردرد، اختلال حواس، قق کردن و مشکلات روانی همچون تنش، اضطراب، ناامیدی و ناکامی است. حسادت از منظر قرآن نیز بی‌اسناد است.

خداوند در آیه ۵ سوره فلق فرمودند: و من شر حاسد اذا حسد: «و پناه می‌برم بر خدا از حسود وقتی که حسد بورزد.» حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است، حسود متعرض بر حکمت خداست که چرا خدا به افرادی عنایت کرده و نعمت پخشیده است. یا در آیه ۵۴ سوره نساء فرمودند: ام یحسدون الناس علی ما آتاهم الله من فضله: «به مردم برای آنچه خدا از فضل خویش

به آنان عطا کرده رشک می‌ورزند.»

از جمله راهکارهای کنترل حسادت از منظر روانشناسی می‌توان به آموزش و آگاهی دادن خانواده به فرزندان، تبلیغات در کتب درسی به منظور بیان مضرات حسادت، خود را با دیگران مقایسه نکردن و برای رسیدن به موقعیت بهتر تلاش کردن، ظاهر زندگی دیگران را با داشتن زندگی خود مقایسه نکردن، داشته‌های دیگران را داشته‌های خود دانستن اما دست از تلاش بر نداشتند و برای آنچه در زندگی داریم ارزش قائل شدند.

اگر کسی امکاناتی دارد که شما ندارید، مسلماً شما هم امتیازاتی دارید که دیگران ندارند. برای رسیدن به به نیازهای واقعی خود تلاش کنید نه صرفاً رسیدن به چیزی که دیگران دارند حتی اگر مناسب شرایط شما نباشد.



گونه منظور نامناسبی یکی از فرزندان را بیشتر از بقیه مورد لطف خود قرار می‌دهند باید متوجه این موضوع باشند که باعث رشد حس حسادت در دیگر فرزندان خود خواهند شد.

همچنین وقتی پدر و مادری کودکان خود را دائماً با دیگران مقایسه می‌کنند و به این شکل فرزندان خود را سرزنش می‌کنند، باید منتظر عواقب روحی این عمل باشند که از بدبختی‌ترین این آثار، رشد حس برتری طلبی و حسادت در بین فرد است. این تقسیم‌اشتباه محبت در دوستان، مادر شوهر و عروس‌هایش، مادرزن و دامادهایش، همه و همه ممکن است اتفاق بیفتد از دیگر عوامل بروز حسد در اجتماع می‌توان به حس نمایشگری عده‌ای در جامعه و خصوصاً فضای مجازی اشاره کرد. عده‌ای بدون در نظر گرفتن مخاطب عام اینگونه شبکه‌ها به تصویر کشیدن لحظات لوکس و خاص خود زمینه‌بروز حسادت در اجتماع را شکل می‌دهند. تقصیر این دست افراد در ناهنجاری‌های اجتماعی ناشی از حسادت اگر بیشتر از فرد حسود نباشد کمتر نیست. زندگی همه ما بالا و پایین‌های منحصر خلق و خوی بسیار پسندیده‌ها را پهرم‌مند شود و در برابر آزار دیگران از این سلاح استفاده کند، حتماً در رسیدن به هدف موفق خواهد شد.

امام صادق(ع) می‌فرماید: مرد را از سه چیز، گریزی نیست: مشاوره با بصیحت‌کننده، مدارا با حسود و دوستی با مردم.

■ **آثار اجتماعی**

حسادت علاوه بر آثار فردی که بر شخص حسود دارد پیامدهای اجتماعی منفی‌ای را هم در پی دارد که از جمله آنها می‌توان به کم شدن خلق و خوی بسیار پسندیده‌ها، مدارا پهرم‌مند شود و در برابر آزار دیگران از این سلاح استفاده کند، حتماً در رسیدن به هدف موفق خواهد شد. امام صادق(ع) می‌فرماید: مرد را از سه چیز، گریزی نیست: مشاوره با بصیحت‌کننده، مدارا با حسود و دوستی با مردم.

■ **روانشناس بالینی**