

عوامل و پیامدهای حسادت در زندگی زناشویی

* فاطمه عباسی

چکیده

حسادت به معنای داشتن آرزوی زوال و نیستی نعمت کسی که استحقاق آن نعمت را دارد، می-باشد. حسادت از عواملی است که به زندگی زناشویی آسیب می زند. خطر و عواقب حسادت در زندگی زناشویی چنان است که حتی ممکن است خانواده را از هم بپاشد. یکی از راه های رهایی از حسادت در زندگی زناشویی، شناخت عوامل به وجود آورنده حسادت و یادآوری پیامدهای منفی آن است. بنابراین پرداختن به عوامل و پیامدهای حسادت در زندگی زناشویی ضرورت دارد. این مقاله به روش تحلیلی- توصیفی به بررسی عوامل و پیامدهای حسادت در زندگی زناشویی می-پردازد. در اسلام حسد رذیله اخلاقی به شمار می آید و از گناهان کبیره است که به شدت تحریم شده و حسود مستحق کیفر می باشد. یافته ها نشان می دهد از عوامل حسادت در زندگی زناشویی؛ عدم اعتماد به نفس، عدم باور به داشته ها و توانایی ها، وابستگی شخصیتی و مقایسه و تخریب شخصیتی هستند و پیامدهای حسد بر زندگی زناشویی؛ از بین رفتن دوستی ها و محبت ها، حقیر شدن ارزش های فرد (رنگ باختن خوبی های او)، نابود کننده ایمان، مانع رشد و تعالی، حساسیت و پرخاشگری می باشند.

واژگان کلیدی: عوامل، پیامد، حسادت، زندگی زناشویی.

مقدمه

حسادت از جمله رذایل اخلاقی است که در آیات و روایات بسیاری مورد مذمت و نهی قرار گرفته و می توان گفت هر مفسده و ظلمی که در عالم اتفاق افتاده منشأ آن حسادت بوده است. شیطان با حسادت به آدم (علیه السلام) از درگاه خدا رانده شد، هابیل به قابیل حسادت کرد و او را کشت، کفار به انبیا حسادت کردند و دچار عذاب شدند و هزاران موارد دیگر از حسادت که سبب بدبختی انسان ها در طول تاریخ شده اند. حسد یک خصلت منفی و در واقع یک بیماری است که در صورت بی توجهی و غفلت از آن نه تنها فرد حسود را از تعالی معنوی و آسایش روانی باز می دارد، بلکه ممکن است مخاطرات جبران ناپذیری برای حسادت کننده نیز بر جای بگذارد.

یکی از مهم ترین حوزه های زندگی هر فرد که می تواند زمینه رسیدن به سعادت و یا شقاوت او را در دنیا و آخرت، فراهم کند، زندگی زناشویی است. عوامل بسیاری می تواند تهدید کننده ی زندگی زناشویی موفق و برخوردار از رحمت و خوشبختی باشند. تشکیل خانواده و زندگی زناشویی موفق همواره مستلزم از داشتن خودگذشتگی و بخشش و بلندنظری است و وجود رذایل اخلاقی در هریک از زوجین می تواند زندگی زناشویی را با خطر مواجه کند. حسادت از جمله عواملی است که به زندگی زناشویی آسیب می زند. سرچشمه بسیاری از مشکلات در زندگی زناشویی، حسادت است. خطر و عواقب حسادت در زندگی زناشویی چنان است که ممکن است حتی خانواده را از هم بپاشد.

یکی از راه های رهایی از حسادت در زندگی زناشویی، شناخت عوامل به وجود آورنده حسادت و یادآوری پیامدها و عوارض منفی آن است. آنچه که در بحث و بررسی درباره ی حسادت در زندگی زناشویی مهم و ضروری است، شناخت علل و عوامل حسادت و پیامدها و عواقب آن برای مقابله با این رذيله اخلاقی و درمان آن است. بنابراین پرداختن به بحث عوامل و پیامدهای حسادت در زندگی زناشویی و نوشتن درباره ی آن ضرورت می یابد.

درباره ی عوامل و پیامدهای حسادت آثاری پدید آمده است همچون:

مقاله پیامدشناسی حسد از منظر قرآن و روایات نوشته ی ابوالقاسم ولی زاده و محمدمهدی ولی زاده،

مقاله آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه های قرآنی نوشته ی محمدعلی همتی و علی شیروانی شیری

مقاله ی معناشناسی حسادت زوجین مبتنی بر قرآن نوشته ی فاطمه جعفری و دیگران،

مقاله حاضر سعی دارد عوامل و پیامدهای حسادت در زندگی زناشویی را مورد بررسی قرار دهد.

۱- مفهوم شناسی حسادت

حسد به معنای «آرزو داشتن برای زوال و نیستی نعمت کسی که استحقاق آن نعمت را دارد و چه بسا که با این آرزو و حسادت، عملاً هم در نابودی نعمت او کوشش بنماید»^۱ است. در اصطلاح علم اخلاق نیز حسد به معنای «تمنای زوال نعمتی از کسی و از نعمت هایی است که صلاح او باشد»^۲ است.

۲- دین و جایگاه حسد

از نظر دین اسلام حسد از رذایل اخلاقی به شمار می آید که انسان را وادار به تجاوز و تخریب موقعیت و شخصیت دیگران می نماید. حسد از گناهان کبیره است که به شدت تحریم شده و حامل آن مستحق کیفر دانسته می شود. حسد این گونه است که انسان نتواند دیگران را در نعمتی ببیند و بکوشد به شکلی آن نعمت را از دست آنان درآورد و یا از راه دیگری زیانی به افراد وارد کند. حسد اغلب اوقات به شکل عاملی برای عقب افتادگی است نه عامل پیشرفت. حسد نوعی بیماری اخلاقی است که عامل آن از نظر روانی بیش از هر چیز خود را می سوزاند و عامل عقب ماندگی و تحقیر شخص می گردد.^۳ امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «الْحَاسِدُ مُضَرٌّ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَضُرَّ بِالْمَحْسُودِ؛ شخص حسود بیش از آنکه به محسود زیان برساند، به خودش ضرر می - رساند.»^۴

در تفسیر نور درباره حسد است: «تلاش برای به دست آوردن کمالاتی که دیگران دارند، غبطه و ارزش است؛ ولی تلاش برای نابود کردن کمالات دیگران حسادت است. حسادت نشانه کم ظرفیتی و تنگ نظری است. نخستین قتلی که در زمین واقع شد، به خاطر حسادت میان فرزندان

۱ - راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۲۳۴

۲ - نراقی، احمد، معراج السعادة، ص ۳۸۹.

۳ - مکارم شیرازی، ناصر، یکصد و پنجاه درس زندگی ص ۲۸

۴ - مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۵۵.

آدم بود و نخستین گناهی که در آسمان واقع شد، حسادت ابلیس به آدم بود. حسادت در میان تمام شرور، برجسته ترین شر است؛ زیرا حسود نقشه‌ها میکشد و حيله ها می‌کند و مرتکب انواع شرور می‌شود تا به هدف خود برسد. حسود درواقع به خدا اعتراض دارد و در برابر اراده و حکمت او جهت می‌گیرد که چرا به او عطا کرده و به من نداده است. حسود هرگز خیرخواهی و نصیحت نمی‌کند و به‌خاطر خوی حسادت، از رسیدن خیر خودش به دیگران جلوگیری می‌کند. حسود، اهل تواضع و تشکر نیست و هرگز به کمالات دیگران گواهی نمی‌دهد و قهراً مرتکب گناه کتمان حق می‌شود.^۱

راه رها شدن از حسد، یادآوری عوارض و پیامدهای آن است. پیامدهایی که در احادیث برای حسد آمده است به اندازه ای هولناک است که به نظر می‌آید هیچ یک از رذایل اخلاقی دارای چنین پیامدهای فردی، اجتماعی، مادی و معنوی نیست در روایات حسد به عنوان ریشه همه رذایل و رأس همه عیوب معرفی شده است.^۲

۳- عوامل حسادت در زندگی زناشویی

۳-۱) عدم اعتماد به نفس

احساس حقارت، سر منشأ بسیاری از رذایل اخلاقی از جمله ریاکاری، خودنمایی و دیگر بیماری های روانی است، از آن به عنوان یکی از مهمترین عوامل در روانشناسی یاد می‌گردد. افرادی که دارای اعتماد به نفس کم و احساس حقارت هستند نیازمند به دیگران بوده و به تأیید آنها نیاز دارند، بنابراین تلاش دارند برای مطرح کردن خودشان، چهره سایرین را که مورد تأیید و بهتر از آنان هستند در نظر دیگران خراب نمایند و بدین وسیله خود را بالا ببرند.^۳ در نتیجه عزت نفس

۱ - قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱۰، ص ۶۴۷

۲ - تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرالحکم و دررالکلم، ص ۲۹۹-۳۰۰

۳ - شولتز، نظریه‌های شخصیت، ص ۳۶۵.

زمین بزند حسادت آستانه تحمل انسان را کم می‌کند و سبب بروز اختلاف و تفرقه می‌گردد. حسادت در ادبیات روانشناسی دارای ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است. از نظر شناختی، فرد به واسطه اسناد منفی، ارزیابی منفی و باورهای مبنی بر منفی بدودن موقعیت‌های بدین فردی و تأثیرگذاری این موقعیت‌ها بر بهزیستی فردی و اجتماعی‌اش، احساس تهدید می‌کند. از بعد عاطفی، هیجان‌هایی مانند غم، خشم، ترس، اضطراب و حقارت و در حیطه رفتاری، رفتارهای مبتنی بر کنترل‌کنندگی در افراد دارای حسادت دیده می‌شود^۱ تجربه بیشتر افراد از حسادت شامل هراس از دست دادن، بدگمانی یا خشم به دلیل بی‌وفایی و بی‌صداقتی ادراک شده، ضعف عزت نفس، بی‌اعتمادی، تنهایی و غم از دست دادن فرد مهم زندگی است.

زمانی که حسادت تبدیل به یک الگوی مداوم در رابطه گردد، منجر به فرسایش اعتماد و زوال احساسات مثبت در بین زوجین می‌شود حسادت زناشویی دارای جنبه‌های مختلف هیجانی، شناختی و رفتاری است هرچند حسادت عاطفی یک تجربه‌ی منصفانه‌ی مشترک همگانی در برابر تهدید رقبا در روابط می‌باشد، اما حسادت شناختی و رفتاری می‌تواند بیمارگونه باشد. حساس شدن به تهدید رابطه‌ی فرد می‌تواند اضطراب قابل ملاحظه‌ای به دنبال داشته باشد. درگیر رفتارهای غیراخلاقی شدن نیز مانند جست‌وجو در وسایل همسر، سطوح زیادی از پریشانی و ناراحتی را در فرد به وجود می‌آورد. تداوم حسادت شناختی و رفتاری باعث ایجاد اختلالات وسواسی و اضطرابی می‌گردد که با زندگی روزمره‌ی فرد تداخل پیدا می‌کند همسرآزاری، افسردگی، اقدام به خودکشی و مشکلات زناشویی از جمله رخدادهای پریشان‌کننده‌ی مرتبط با حسادت می‌باشد حسادت زناشویی، منجر به پیامدهای منفی، همچون عدم اطمینان به رابطه، سوءظن، دلبستگی آشفته و عزت نفس پایین در روابط می‌شود همچنین، این متغیر منجر به

۱ - برج خانلو و فرقانی، تفاوت حسادت شناختی، عاطفی و رفتار سبک‌های عاطفی در زنان بی‌وفا، خیانت دیده و فاقد تجربه‌ی خیانت، ۱۳۹۷

کیفیت پایین روابط زناشویی شده و می تواند در ایجاد یا گسترش روابط آزارگرانه از قبیل پرخاشگری جسمی و کلامی نقش داشته باشد.^۱

۱ - فلاح زاده، پیش بینی حسادت زناشویی براساس مؤلفه های خودمتمایزسازی و سبک های دلبستگی، ص ۵۳۷

نتیجه گیری

۱- براساس بررسی در مقاله به عمل آمد، می توان گفت از نگاه اسلام حسد یک رذیله اخلاقی و از گناهان کبیره است که انسان را وادار به تخریب موقعیت و شخصیت دیگران می نماید. در اسلام این صفت به شدت تحریم شده و حسود مستحق کیفر دانسته می شود. حسد اغلب سبب عقب افتادگی انسان می شود.

۲- حسادت از جمله خصلت هایی است که ذاتی انسان نبوده و انسان آن را با اختیار و انتخاب خود بدست می آورد. عوامل متعددی سبب به وجود آمدن این خصلت در انسان می شوند که این عوامل در زندگی زناشویی هم می توانند وجود داشته باشند و سبب حسادت میان زن و شوهر شوند. از جمله عوامل حسادت در زندگی زناشویی؛ عدم اعتماد به نفس، عدم باور به داشته ها و توانایی ها، وابستگی شخصیتی و مقایسه و تخریب شخصیتی هستند که به رابطه خوب زن و شوهر آسیب می زنند.

۳- حسد آثار و پیامدهای مخربی بر زندگی زناشویی انسان دارد. حسد می تواند زندگی زناشویی انسان را تبدیل به کانون بحران و درگیری کرده و روابط خوب و حسنه را تبدیل به قهر و کینه و دلخوری کند. از جمله آثار و پیامدهای حسد بر زندگی زناشویی؛ از بین رفتن دوستی ها و محبت ها، حقیر شدن ارزش های فرد (رنگ باختن خوبی های او)، نابود کننده ایمان، مانع رشد و تعالی، حساسیت و پرخاشگری می باشند که در مقاله به توضیح آنها پرداخته شد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱. برج خالو و فرقدانی، تفاوت حسادت شناختی، عاطفی و رفتار سبک‌های عاطفی در زنان بی-وفا، خیانت دیده و فاقد تجربه‌ی خیانت. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، شماره ۳، ۱۳۹۷.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غراالحکم و دررالکلم، تنظیم جلال الدین ارموی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۴۶.
۳. جعفری، فاطمه و دیگران، طراحی الگوی زوج درمانی از دیدگاه قرآن و روایات با تأکید بر حسادت زدایی، فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، شماره ۶۲، ۱۴۰۲.
۴. جعفری، فاطمه و دیگران، معناشناسی حسادت زوجین مبتنی بر قرآن، قرآن و روانشناسی، شماره ۱، ۱۴۰۱.
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت، دارالعلم، ۱۴۱۲ق.
۶. شولتز، دوان، شولتز، سیدنی آلن، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، ویرایش ۱۴۰۳.
۷. طالقانی، سید محمود، تفسیر پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۳.
۸. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
۹. فلاح زاده، هاجر و دیگران، پیش بینی حسادت زناشویی براساس مؤلفه های خودمتمایزسازی و سبک‌های دلبستگی، خانواده پژوهی، شماره ۷۱، ۱۴۰۱.
۱۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۷.

۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۱۲. کمالی، فاطمه و دیگران، بررسی حسد در آیات و روایات، فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی، دوره جدید، شماره ۱۷، بهار ۱۳۹۸.
۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳ق.
۱۴. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، ج ۳، قم، نسل جوان، ۱۳۷۱ش.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، یکصد و پنجاه درس زندگی قم، مدرسه امیرالمؤمنین، ۱۳۷۶.
۱۶. نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، آیین دانش، ۱۳۹۱.
۱۷. نمازی، علی، مستدرک سفینه البحار، مؤسسه بعثت، تهران، چاپ اول، ۱۴۱۰ق.
۱۸. نوری طبرسی، حسین، مستدرک الوسائل، قم، آل البيت، ۱۴۰۸ق.
۱۹. ولی زاده، ابوالقاسم، ولی زاده، محمدمهدی، پیامدشناسی حسد از منظر قرآن و روایات، اخلاق، شماره ۳۸، ۱۳۹۹.
۲۰. همتی، محمدعلی، شیروانی شیری، علی، آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه های قرآنی، علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، شماره ۱۶، ۱۴۰۰.
۲۱. یوسفی، ناصر، غلامی، شریفه، رابطه بین ویژگی های شخصیت مرزی با ابعاد حسادت در روابط عاشقانه در بین کاربران فضای مجازی، فرهنگ رسانه، سال سیزدهم، ۱۴۰۳.