

نقش حسادت بر سلامت بدن

پوران منصوری^۱

چکیده

حسد، یعنی آرزوی زوال نعمت دیگری. چه این که حاسد، این نعمت را برای خود بخواهد یا نخواهد. با اینکه حسادت یک رفتار خلقی به نظر می‌رسد ولی از لحاظ روانشناسی مجموعه‌ای از حس خود کم‌بینی و حقارت، عصبانیت و تنفر و کینه جویی را در بر می‌گیرد که دارای پیامدهای روانی، معنوی، جسمانی و اجتماعی است. برای آشنایی با نقش حسادت بر سلامت بدن با مطالعه کتب و به روش اسنادی مشخص گردید که حسادت وقتی کنترل نشود و شدت پیدا کند بر روح و روان تأثیر گذاشته و سبب بروز احساسات منفی شده که پیامد آنها استرس است. استرس زیاد باعث اختلال در ترشح هورمون‌ها می‌شود که نقش هورمون‌ها بر سلامتی بدن واضح است و هرگونه اختلال در ترشح آن بر کارکرد عضوی از بدن تأثیر گذاشته و باعث اختلال در سلامت جسم می‌شود. این رذیله (حسادت) موجب بروز بیماری‌هایی می‌شود که علت اصلی آنها ناشناخته و صعب‌العلاج به نظر می‌رسد.

کلید واژگان: استرس، بیماری، حسادت، هورمون.

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه اندان خمینی شهر.

مقدمه

آدمی در زندگی روزمره خود احساسات و عواطف مختلفی را تجربه می‌کند. برخی از این احساسات خوشایند هستند و برخی ناخوشایند. احساسات بر روح و روان تأثیر می‌گذارند و اختلال و بیماری روح و روان بر جسم بی‌تأثیر نیست. احساسات خوشایند دارای بار مثبت و احساسات ناخوشایند دارای بار منفی هستند. احساساتی که بار منفی دارند مانند ترس، اضطراب و استرس وقتی شدید شوند به اختلال روانی تبدیل شده و پیامدهای روحی و جسمی خطرناکی دارند.

حسادت نوعی هیجان است که در آن ترکیبی از احساسات منفی نهفته است، احساساتی همچون ترس، اضطراب، استرس و خشم و کینه و حتی در پیامدهای آن اعمال غیرمعقولی مثل قتل و انتقام دیده شده است. در قرآن کریم اشاراتی به این رذیله و اثرات بد آن شده است مثل داستان هابیل و قابیل یا داستان حضرت یوسف(ع)، که در آنها درس‌های زیادی است.

از آنجا که اسلام دین کامل است و راه و رسم زندگی شاد و سالم را پیش روی پیروانش گذاشته، این صفت در آن نکوهش شده است. در جامعه کنونی نیز بیماری‌هایی صعب‌العلاج با ریشه نامعلوم و ناشناخته افزایش یافته است که ریشه در روان ناسالم دارند. زندگی‌های تجمل‌گرایانه امروزی باعث افزایش حسادت‌ها شده و چشم و هم‌چشمی افزایش یافته است. این رفتارها در این بحران اقتصادی باعث صرف هزینه‌های هنگفت برای خانواده‌ها و از بین رفتن فرهنگ ساده‌زیستی و ایجاد کینه و عداوت بیهوده و در نتیجه آن از بین رفتن محبت و مودت و اتحاد بین خانواده‌ها شده است. با این اوصاف تلخ از این رذیله قصه‌ای تلخ‌تر نیز هست و آن نقش حسادت بر سلامت جسم است که در این مقاله آثار سوء حسادت بر سلامت بدن و چگونگی این اثر بر متابولیسم بدن بررسی می‌شود.

پژوهش‌های زیادی پیرامون واژه حسد، آثار حسادت، علل ایجاد این احساس، روش‌های درمان آن از دیدگاه قرآن و روایات و آثار حسادت بر سلامتی روان و تأثیر این رذیله بر معنویات نگاشته شده است. کتب اخلاقی از قبیل محجه البیضا، ارشاد قلوب، جامع السعادات، معراج السعاده، الاخلاق و ... به طور کلی به موضوع حسد پرداخته‌اند.

در برخی از کتابها مانند: «آیین زندگی؛ اخلاق کاربردی» نوشته مهدی علیزاده و مهدی فدایی (۱۳۹۲) و کتاب «اسلام پزشک بی دارو» نوشته احمد امین شیرازی (۱۳۹۸) و کتاب «مهارت‌های زندگی» نوشته مهدی نیلی پور (۱۳۹۰) اشاره بر نقش حسد بر سلامتی جسم شده است.

در مقالاتی همچون مقاله «روانکاوی زمینه و عوامل درونی حسد از نظر اسلام و روانشناسی» نوشته ابوالقاسم و محمد مهدی ولی زاده و در مقاله خبری «حسادت احتمال ابتلا به بیماری های عصبی را افزایش می دهد» از دکتر بهناز نوید (گزارش خبری _ ایرنا ۱۲ بهمن ۱۴۰۰) بررسی دقیق تری بر موضوع حسد و تأثیر آن بر سلامت روان شده است. در این مقاله به اثرات مخرب حسادت بر سلامت بدن پرداخته می شود که هیچ یک از منابع یافت شده به طور مشخص به این موضوع نپرداخته اند.

این مقاله پس از بیان مفهوم حسادت، فرق غبطه با حسادت و ...، نقش استرس (ناشی از اوج حسادت) در سلب سلامت و راهکارهای کنترل حسادت مورد بررسی قرار می گیرد.

مفهوم حسد

راغب در مفردات می گوید: «حسد عبارت است از تمنی زوال نعمت از کسی که استحقاق آن نعمت را دارد»^۱ و چه بسا حسود علاوه بر تمنی روانی، در تمنی از بین رفتن آن نعمت، سعی و تلاش دارد. در حقیقت، معنای حسادت آرزوی نابودی نعمت دیگران است؛ خواه این نعمت را برای خود بخواهد یا نه، چرا که حسود، گاه آن نعمت را دارد، ولی با این حال، خواستار زوال نعمت برای دیگران است.

حسد از جمله خُلُقیات ناپسند است و اولیای دین، مسلمانان را از آن بر حذر داشتند.

امیرالمؤمنین علی (ع) می فرمایند: «الحاسد یری أنَّ زوالَ النعمه عَمَّنْ یَحْسُدُهُ نعمته علیه»

حسود از نعمتهای محسود آنقدر ناراحت است که زوال نعمت او را برای خود نعمتی به حساب می آورد.^۲

همچنین قرآن کریم می فرماید: «إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا».^۳

۱. راغب اصفهانی، مفردات ألفاظ القرآن، ص ۱۸۹.

۲. الشعیری سبزواری، جامع الاخبار، ج ۱، ص ۱۵۹.

۳. ال عمران: ۱۲۰.

اگر به شما نیکی برسد آنان را ناراحت می‌کند و اگر حادثه‌ی ناگواری بر شما رخ دهد، خوشحال می‌شوند. آیه فوق بیانگر این است که اگر کسی به خاطر از بین رفتن دیگران یا نابودی نعمت دیگران شادمان شود یا بخاطر دستیابی مؤمنی به نعمتی غمگین شود، چنین شخصی دارای حسادت است و همچنین ضمن تعریف حسد، دو مشخصه انسان حسود را معرفی می‌کند، که اولاً، در ناراحتیهای دیگران خوشحال و ثانیاً در خوشی‌های آنان ناراحت می‌شود.

این صفت ناخواسته در موقعیتهای مختلف بر ضمیر انسان غلبه می‌کند. برخورداری از این صفت باعث ایجاد حس رقابت شده و انسان را به تلاش برای بهبود زندگی سوق می‌دهد، اما آن لحظه خطرناک می‌شود که از حد معمول خود خارج شود و از حالت رقابت و غبطه به حالت رشک و حسد برسد.

ماهیت حسد

همه در زندگی این حس را به نوعی تجربه می‌کنند. حسادت از لحاظ روانکاوی حسی طبیعی است، به شرط آن که شخص با خود آگاهی آن را کنترل کند. اما اگر این حس در فردی قوت بگیرد، تا جایی که مدام در حال رشک بردن و غبطه خوردن باشد حالتی مریض و بیمارگونه به خود می‌گیرد و نیازمند درمان است.

رشک یا حسد یک حس آزار دهنده روانی است که در واقع می‌توان آن را ترکیبی از حس خود کم بینی و حقارت، عصبانیت و تنفر و کینه جویی دانست. حسادت باعث می‌شود که فرد خود را نالایق، بی‌کفایت و ناقص تلقی کند و در کشمکش درونی و روانی خود دائم خود را با دیگران مقایسه کند و این احساسات آزار دهنده اگر کنترل نشود فرد را دچار استرس می‌کند. با توجه به این اوصاف شایسته است استرس ناشی از اوج حسادت و تأثیر و تحلیل احساسات بخصوص حس حسادت بر جسم و تن بررسی شود.

فرق غبطه با حسد

فرق حسد با غبطه این است که در غبطه، تمنّای داشتنِ آن نعمت را برای خود دارد، بدون اینکه تمنّای زوال آن از غیر را داشته باشد. ولی در حسد، خواستار از بین رفتن آن نعمت برای دیگران است.

اگر کسی به دلیل نابودی نعمت دیگران خوشحال شود و یا به دلیل ناگواری دیگران شادمان گردد، چنین فردی حسود است؛ چرا که وی مانند کسی که قبل از، از میان رفتن نعمت، آرزوی نابودی آن را داشته است.^۱

اختلاف این دو، در این است که حسد، جنبه منفی و غیراخلاقی دارد و غبطه جنبه غیر اخلاقی ندارد و از جمله ردائل به شمار نمی آید؛ بلکه امری است پسندیده در امور واجب، چنانچه حسد از امراض قلبی و داخل در دایره ذهن است. اکثر بزرگان مکتب اخلاق، حسد را یکی از خطرناک‌ترین امراض قلبی دانسته‌اند و امیرالمؤمنین (ع) در نهج البلاغه در مورد خطرناک بودن این مرض قلبی می فرماید:

«اذا ارادَ اللهُ أنْ يُسَلِّطَ على عبدٍ عَدُوًّا لَا يَرْحَمُهُ تَسَلَّطَ عَلَيْهِ حاسداً»^۲

هنگامی که خداوند بخواهد دشمنی را بر بندهاش مسلط گرداند که بر او رحم نکند، حسودی را بر او مسلط می گرداند.

از گفتار امیرالمؤمنین (ع) چنین برداشت می شود که حسد یک بیماری خطرناک است که علاوه بر خودِ شخص، به دیگران نیز ضرر می رساند.

همچنین می فرمایند: «الْحَسَدُ خُلِقَ دَنِيًّا وَمِنْ دِنَاءَتِهِ أَنَّهُ مُوَكَّلٌ بِالْأَقْرَبِ فَلَأُقْرَبِ»^۳

حسد، خلق پستی است و از پستی آن اینکه به نزدیکان سرایت می کند.

منشاء احساسات و رابطه آن با جسم

احساسات پیوندی مستقیم با بدن دارند به همین دلیل است که نه تنها بر روان بلکه بر وضعیت جسمانی تاثیرگذار هستند. بنابراین لازم است از قدرت احساسات آگاه شد تا وضعیت روان را تحت کنترل گرفت و سلامت جسم را حفظ کرد. با خودآگاهی و توجه به احساسات آزار دهنده و سعی در بهبود آنها می توان وضعیت روان و جسم را به تعادل رساند.

۱. نراقی، معراج السعادت، ج ۱، ص ۲۴۱؛ فیض کاشانی، راه روشن، ص ۷۷.

۲. جعفری، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۰۰.

۳. همان، ص ۳۰۶.

استرس می‌تواند باعث شود که هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن آزاد شوند. این هورمون‌ها ضربان قلب را افزایش می‌دهند و بدن را در وضعیت تنش نگه می‌دارند. این واکنش به عنوان واکنش جنگ یا گریز شناخته می‌شود و برای بقای انسان در مراحل اولیه‌ی تکامل حیاتی بوده است.

همان‌طور که از نام آن پیداست، واکنش جنگ یا گریز بدن را برای حمله آماده نگه می‌دارد و اغلب با افزایش ضربان قلب و قند خون همراه است. این شرایط می‌تواند منجر به بی‌خوابی یا کاهش کیفیت خواب شود.

راهکارهای کنترل حسادت

برخی معتقدند حسادت ارثی نیست و دلیل بیولوژیکی نیز ندارد، نوعی حس اکتسابی است که فرد در محیط خانواده و اجتماع به آن مبتلا می‌شود. از این رو آموزش صحیح در خانواده در سنین پایین باعث کنترل حس حسادت و جایگزینی آن با حس رقابت می‌شود. پذیرش ظرفیت‌ها و توانایی‌ها می‌تواند در آینده فرد را در کنترل این حس یاری نماید. بنابراین توقعات ما از هر فردی باید به اندازه توانایی‌ها و امکاناتش باشد. مقایسه کار درستی نیست چرا که شرایط یکسان نیست. برخی روان‌شناسان متقدند مداومت خانواده بر یک رفتار باعث می‌شود آن رفتار در ژنهای فرد جای گیرد و در نسلهای بعد با بروز یک حادثه ناگهانی دوباره این ژن خفته بیدار شود و خود را نشان دهد. این دسته نقش ارث و ژن را در بروز رفتارها هر چند ضعیف موثر می‌دانند. نکته ای که می‌توان در این بین دریافت این است که بروز چنین رفتارهایی هم ریشه در ناخودآگاه مغز دارد و هم بعضی مواقع با آگاهی کامل صورت می‌گیرد. در هر حال قابل کنترل است. پذیرش شخصیت وجودی خود، یعنی «آنچه هستیم» زندگی را برای ما لذت بخش تر می‌کند و روان ما را از مقایسه با دیگران بر حذر می‌دارد تنها رعایت چند نکته ساده برای رفع حس حسادت کافی است:

- ۱- داشته‌هایتان را قدر بدانید و آن را یادداشت کنید و به خاطر آن شکر گذار خالق کائنات باشید.
- ۲- کمال گرایی خوب است اما یادتان باشد کمال مطلق خداست و غیر او در زندگی وجود ندارد. خوب و بد زندگی در هم تلفیق شده است.
- ۳- واقع بینی رمز موفقیت در زندگی است و شما را از حسادت دور می‌کند.

۴- شاید آنچه برای یک فرد مناسب است در شرایط کنونی برای شما بسیار نامناسب باشد.

۵- معنویات در آرامش روان اثرات مثبتی دارد و با توسل به ذات حق و ائمه می‌توان بر خواسته‌های نفس غلبه کرد.

ارمغان حسادت، استرس و فشار روانی است و دستاورد استرس، بیماری. پس با خود مهربان باشیم و بجای حسادت به دیگران از زندگی کوتاهمان نهایت لذت را ببریم.

تفاوت بیماری با منشاء فیزیولوژیکی با بیماری با منشاء روانی (روان تنی)

بیماری‌های جسمانی بر اثر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، ورود عفونت‌ها، ویروس‌ها و ... رخ می‌دهند و با استفاده از آزمایشات مختلف علت‌های آن قابل تشخیص است؛ اما اغلب بیماری‌های روان تنی علل فیزیولوژیکی ندارند و در آزمایشات نیز علل آن‌ها مشخص نمی‌گردد. اختلالات سایکوسوماتیک (روان تنی) برخلاف بیماری‌های جسمانی ارتباط مستقیمی با خلق و خو دارند. اغلب بروز بحران و شرایط استرس‌زا علائم بیماری‌های روانی را تشدید می‌کند.

پیش‌تر گفته شد حس حسادت اگر کنترل نشود اثراتی بر رفتار فرد دارد بروز ترس، خشم، حس حقارت، کینه ورزی و ... از جمله آنهاست. با شدت یافتن این احساس سیستم ناخودآگاه بدن درگیر شده و اختلالات هورمونی بوجود می‌آید. در این مرحله هنوز امید هست که با تفکر صحیح و ترک افکار منفی به آرامش قبلی بازگشت. اما اگر انسان دچار سردرگمی گردد و به عمل خود ادامه دهد دچار تنیدگی و فشار روانی شده و این فشار مداوم او را از پای در خواهد آورد. این سرآغاز بیماریهایی می‌شود که علت آن مشخص نیست ولی بدن را درگیر کرده است.

حسادت که به عنوان سرطان روان و ذهن شناخته می‌شود. اساساً احساسی است که ذره ذره افکار منفی، ترس، ناامنی، اضطراب و تمامی دیگر احساسات منفی را به ذهن و روان فرد تزریق می‌کند. گاهی اوقات حسادت به مجموعه‌ای از احساسات مختلف منفی همچون: عصبانیت، بی‌لیاقتی، تنفر، دلخوری و درماندگی اطلاق می‌شود و در هر سن و سالی می‌توان آن را تجربه کرد. فشار خون بالا، سردرد، اسپاسم عضلانی، دردهای شکمی، زخم معده، مشکلات عصبی، حمله قلبی یا سکته مغزی را می‌توان از مشکلات

ناشی از استرس دانست و گفته شد که شدت و مداومت حس حسادت موجب استرس می شود. مضراتی که برای حسد، در بیماری ها بر شمرده اند، نشانگر این است که این بیماری علاوه بر ضرر معنوی و روانی دارای ضرر جسمانی و در پی آن صرف هزینه برای بازگشت سلامت نیز می باشد و این یعنی از نظر اقتصادی هم مضر است.

چنانچه حضرت علی(ع) می فرماید: «صِحَّةُ الْجَسَدِ، مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ» سلامتی تن، در دوری از حسادت است.^۱

نتیجه

حسادت یک رذیله اخلاقی است که بر بعد فردی و اجتماعی انسان اثر می گذارد و او را شخصی منفور و منزوی تبدیل می کند. در بعد فردی روح و روان فرد را درگیر کرده تا حدی که دیگر لذتی از زندگی نمی برد. با این درگیری روح و روان فرد بیمار می گردد.

با توجه به اینکه به سختی می توان پذیرفت که در باب این موضوع مقصر در بیماری جسمی، خود فرد است و اثبات آن قابل تصور برای همه افراد نیست. با کمک علم پزشکی و آناتومی بدن و روان پزشکی این امر را می توان اثبات نمود. از آنجا که انسان موجود تک بعدی نیست و روان و جسم در تعاملند سلامت جسم نیز به خطر می افتد. به این طریق که فشار عصبی ناشی از حس حسادت شدید استرس ایجاد می کند و متابولیسم بدن را تحت تاثیر قرار داده و عملکرد غدد شیمیایی بدن را مختل می کند. اختلال در ترشح هورمونهای درون ریز باعث اختلال در عملکرد اندامهای داخلی بدن شده و فرد را دچار بیماری می کند. در نتیجه با تحریر به زبان ساده تر گاهی می توان گفت: «از ماست که بر ماست».

سلامت روان و جسم از موضوعاتی هستند که در زندگی حایز اهمیت هستند. زندگی های تجمل گرایانه امروزی باعث افزایش حسادتها شده و چشم و هم چشمی افزایش یافته و این رفتارها در این بحران اقتصادی باعث صرف هزینه های هنگفت برای خانواده ها و از بین رفتن فرهنگ ساده زیستی و ایجاد

۱. دشتی، نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶.

کینه و عداوت بیهوده و در نتیجه آن از بین رفتن محبت و مودت و اتحاد بین خانواده ها شده است. این رذیله تهدید جدی برای سلامت بدن است.

برای برخورداری از روابط فردی و اجتماعی سالم و سلامت جسم توجه به کنترل این هیجان و پرداختن به این موضوع حایز اهمیت است.

گفته شد که بیماری های روان بر سلامت جسم تأثیر می گذارند و سلامت جسم و روان در تعاملند. این نکته با توضیح عملکرد هورمونها به اثبات رسید.

خلاصه بحث آنکه حسادت یا با آگاهی فرد ایجاد و سبب استرس شده و پیامد کاهش ترشح هورمونها یا بر اثر عوامل فیزیکی (تغذیه نامناسب) و شیمیایی (بارداری) تغییراتی در ترشح هورمونها ایجاد شده که این تغییرات در خلق و خوی فرد تأثیر گذاشته و ناخودآگاه فرد حساس شده و حسادت می کند.

مراقبت از نفس و پاک نگه داشتن آن از گناهان علاوه بر اینکه انسان را از تمام لذایذ معنوی بهرمند می کند بلکه باعث سلامت روان و جسم و لذت بردن از زندگی دنیوی می شود.

منابع

* قرآن کریم، ترجمه: مهدی الهی قمشه ای.

* نهج البلاغه، ترجمه: محمدتقی جعفری و محمد دشتی.

۱. ابن سینا، حسین بن عبدالله، شرح و ترجمه اشارات و تنبیهات، ترجمه: حسن ملکشاهی، ج ۳، بی جا، ۱۳۷۹ ه، ق.

۲. راغب اصفهانی، ابی القاسم الحسین بن محمد، مفردات، چ ۴، قم، انتشارات نوید اسلام، ۱۳۹۰ ه.ش.

۳. دیلمی، حسن ابی الحسن بن محمد، ارشاد القلوب، بیروت، موسسه الاعلمی، ۱۴۱۲ ه.ق.

۴. شعیری، تاج الدین محمد بن محمد، جامع الاخبار، چاپ ۱، قم: موسسه اهل بیت (ع)، ۱۳۹۲ ه.ق.

۵. شیرازی، احمد امین، اسلام پزشک بی دارو، (نسخه pdf) کتابخانه دیجیتال نور، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶ ه.ش.

۶. طاهری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانیها، قم، زائر / آستانه مقدسه، ۱۳۸۸ ه.ش.

۷. فیض کاشانی، محمد بن مرتضی، **راه روشن**، ترجمه محمد صادق عارف، قم، جامع المدرسین فی حوزه علمیه، ۱۳۸۳ه، ق .
۸. نراقی، ملا احمد، **معراج السعاده**، تصحیح رضا مرندی، چاپ پنجم، تهران، نشر دهقان، ۱۳۸۴ ه، ش.
۹. نیلی پور، مهدی، **مهارت‌های زندگی**، اصفهان، مرغ سلیمان، ۱۳۹۰ه، ش.

مقالات

۱۰. بهشتی، محمد، «کیفیت ارتباط ساحت‌های وجود انسان»، پرتال جامع علوم انسانی، ش ۹، ۱۳۷۵ه، ش. منبع حوزه و دانشگاه.
۱۱. نوید، بهناز، گزارش خبری «حسادت احتمال ابتلا به بیماری های عصبی را افزایش می دهد»_ایرنا، ۱۲ بهمن ۱۴۰۰.
۱۲. ولی زاده، ابوالقاسم و محمد مهدی، مقاله «واکاوی زمینه و عوامل درونی حسد از نظر اسلام و روانشناسی»، جهاد دانشگاهی.

سایتهای

۱۳. سلامت تبیان
۱۴. نمناک (مجموعه مقالات پزشکی (بخش بهداشت و سلامت نمناک/ح.ب/ن))
۱۵. ویکی پدیا