تأملات في النفس

١. الحسد.
٢. تقدير الذات.
٣. المنطق.
٤. الترف.
٥. الضحية.

obeikandl.com

obeikandl.com

١ الحسـد

obeikandl.com

obeikandl.com

الحسـد

منذ القدم فطن الحكماء إلى أن مشاعر التعاطف مع مصاب إنسان آخر أسهل على النفس البشرية من مشاعر الفرح لنعمة نزلت به.

الكثير من الناس يجدون صعوبة في الاستبشار عندما يسمع خبراً سارًّا لقريب أو صديق أو زميل، ويشترك السواد الأعظم من الجنس البشري في هذه المشاعر لحكمة و ابتلاء من الخالق – عزوجل – هكذا تمت برمجتهم الذهنية، مع اختلافات بين البشر بحسب تربيتهم وثقافة مجتمعاتهم وجيناتهم أيضاً، وهذا لا يعني الاستسلام لهذه المشاعر واعتبارها أمراً طبيعيًّا، بل من المهم مجاهدة النفس على مغالبة ذلك الخاطر الرديء ودفعه.

والحسد حقيقة بشرية لا يمكن تجاهلها. وبحسب تعريفه البسيط، كما هو متداول في تراثنا العربي والإسلامي أنه: كراهية حصول المحسود على نعمة وتمني زوالها.

أما «وبستر دكشنري» فينقلنا إلى النظر من زاوية أخرى للحسد، حيث يعرفه بما يمكن أن يترجم بالآتي:

«الألم والامتعاض، حين تعلم بوصول منفعة إلى إنسان آخر مع رغبتك في الحصول على المنفعة نفسها».

لاحظ إضافته لتمني الحصول على المنفعة أو النعمة، في حين الرؤية في تراثنا تنصب مع الكراهية على تمني زوال تلك النعمة أو المنفعة.

obeikandl.com

شـيخ الإسـلام ابن تيمية يوسـع دائرة الحسـد بشـكل أكبر، إذ يقرر أن الحسد: مجرد الكراهة والبغض، لما يرى من حسـن حال المحسـود، سواء تمنيت زوال النعمة، أم لم تتمنَّ ذلك.

يحار كثير من الباحثين حول الفرق بين الحسـد والغيرة، وإن كان الغالبية يعتقد أنهـما يتجهـان إلى النتيجـة نفسـها، وإن كانت الغـيرة ترتبط بشريحة النسـاء من حيث استخدام المفهوم في السياق الثقافي والمحيط الاجتماعي.

ويُعدّ الحسد من أعظم الخطايا البشرية وأقدمها وأكثرها تكديراً لسعادة الإنسان، بل إنها في حكم الإسلام كبيرة من كبائر الذنوب ومحبط من محبطات الأعمال.

وسـنحاول في هذه التأملات التعرف إلى طبيعة الحسد أو «سيكولوجية الحسد» إن صـح التعبـير، وما الوظيفة التي يقوم بها هذا الشـعور؟ وهـل بالإمكان التخلص منه، أم لا؟

إن أول مشـكلة تواجه المتأمل والباحث في هذا الموضوع هي النفور الشديد منه وصعوبة الشروع في حديث عنه، وكأن الناس لا تقبل حتى مناقشـته أو التأليف فيه، وأعتقد أن مصدر ذلك يعود إلى أنه شعور يصعب تبريره.

فبينـما يتحمـل أحـد النـاس أن يوصـف بالبخـل، ويـبرر ذلك على أنـه تخطيط للمسـتقبل وحفـظ لحقوق الأولاد أو بالجبـن، ويبرره على أنه تعقـل لتحقيق أهداف أبعد ورغبة في البقاء من أجل الآخرين، على الرغم من تهافت هذه التبريرات إلا أنه، أي الموصوف بالجبن أو البخل، لايرضى مهما كان الثمن وصفه بالحسد أو أنه ذو عين حاسـدة، وذلك لسـبب بسـيط جدًّا، وهو أن الحسـد شـعور لا يمكن تبريره، فكيف تفسر كراهية وصول نعمة إلى إنسان آخر؟ إنه شعور محير جدًّا.

ومـن أبرز دلائـل نفور المجتمعات من هـذا الداء عدم وجـود مرادفات لكلمة حسـد، فعلى سـبيل المثـال كلمة حب (المقبولـة للنفوس والمرغوبة مـن الجميع) تجد لهـا عـشرات المرادفات، وإن كانـت بدرجات مختلفة لنفس الشـعور (هيام ــ غرام ــ ولـع... إلخ)، أما الحسـد فلا مـرادف على الإطلاق، فقط يختلـط مفهومه عند الناس بكلمة الغيرة.

وفي القرآن العظيم وردت هذه الكلمة في مرات قليلة نادرة قد لا يشاركها هذه الندرة أي شعور إنساني آخر، أربع مرات فقط وردت فيها هذه الكلمة: مرتان في حق أهل الكتاب ومرة في الفلق؛ للاستعاذة من شر الحاسد إذا حسد.

وفي السـنة النبويـة كذلك لا تمر هذه الكلمـة إلا لماماً، وفي إحدى المرات ذكرت بصيغة عجيبة، فقد خرَّج البخاري ومسـلم حديثاً عن النبي ﷺ أنه يقول: (**لا حسد إلا في اثنتين**...) وهـو حديـث يحتاج إلى تأمل، فالمرء يسـتغرب من اسـتخدام لفظة حسـد وإباحته في هاتين الحالتين، وهو في الحقيقة يحتاج إلى تحليل لغوي، وربما تحليل ثقـافي نفسي معمق، فتعريف الحسـد هـو كراهة وصول النعمة إلى المحسـود، فكيف يستقيم المعنى هنا؟

أمـا في موروثنا العربي والإسـلامي فلم يفرد كتاب خاص بالحسـد فحسـب ما توافر لدي من معلومات، بل يأتي ذكره في مواضع متفرقة أو رسـائل متناثرة تأتي على سبيل الوعظ والتحذير منه وتبيان خطورته، وقد ركزت الأدبيات التي تبحث في هذا الموضوع على ربط الحسد بالعين ووسائل الحماية من ذلك والمعالجة عند الشك في وقوع هذا الأمر، ولعل اسـتئثار الوعظ والتحذير من مغبة الحسـد جاء على حساب البحث في طبيعـة هـذا الداء والوظيفـة التي يؤديها، وسـبيل معالجته في النفس الحسـود التي نادراً ما يتم التطرق إليها، وتدور بقية المعالجات حول تبشـيع هذا الصنيع ليس أكثر.

obeikandl.com

وسـأعرض طائفـة مـن أبـرز آراء أئمة عـصر التأليـف الكلاسـيكي في التراث الإسلامي:

في «**إحياء علوم الدين**» يوجه أبوحامد الغزالي نصيحة لمعالجة الحسـد تتمثل في مدح المحسود والإحسان إليه وقسر النفس على ذلك.

وقبل ذلك يجمل أبوحامد مداخل الحسد في سبعة أبواب، كما يأتي:

«ومداخله كثيرة جدًّا، ولكن يحصر جملتها سـبعة أبواب: العداوة، والكبر، والعجب، والخوف من فوت المقاصد المحبوبة، وحب الرياسـة، وخبث النفس، وبخلها".

ثم يضع أبو حامد اجتماع هذه الأسـباب أو أكثرها أو أقلها مقياساً لمدى تعاظم الحسد أو خفوته في النفس، فيقول:

«وقـد يجتمع بعض هـذه الأسـباب أو أكثرها أو جميعها في شخص واحد، فيعظم فيه الحسد بذلك، ويقوى قوة لا يقدر معها على الإخفاء والمجاملة، بـل ينتهـك حجـاب المجاملـة، وتظهـر العداوة بالمكاشـفة. وأكثر المحاسـدات تجتمـع فيها جملة من هذه الأسباب وقلما يتجرد سبب واحد منها».

ثم يغوص أبوحامد على طبيعة الحسـد، فيعرض إلى السبب وراء: أن التحاسد لا يكون إلا بين الأمثال والأنداد:

«وهذه الأسباب إنما تكثر بين أقوام تجمعهم روابط يجتمعون بسببها في مجالس المخاطبات، ويتواردون على الأغراض، فإذا خالف واحد منهم صاحبه في غرض من الأغراض نفر طبعه عنه وأبغضه وثبت الحقد في قلبه، فعند ذلك يريد أن يستحقره، ويتكبر عليه، ويكافئه على مخالفته لغرضه ويكره تمكنه من النعمة التي توصله إلى أغراضه وتترادف جملة من هذه الأسباب، إذ لا رابطة بين شخصين في بلدتين متنائيتين، فلا يكون بينهما محاسدة، وكذلك في محلتين نعم إذا تجاورا في مسكن أو سوق أو مدرسة أو مسجد تواردا على مقاصد تتناقض فيها، أغراضهما، فيثور من التناقض التنافر والتباغض، ومنه تثور بقية أسباب الحسد، ولذلك ترى العالم يحسد العالم دون العابد، والعابد يحسد العابد دون العالم، والتاجر يحسد التاجر... إلى أن قال ـ رحمه الله ـ: فأصل هذه المحاسدات العداوة، وأصل العداوة التزاحم بينهما على غرض واحد، والغرض الواحد لا يجمع متباعدين، بل متناسبين، فلذلك يكثر الحسد بينهما».

ثم يدخل دخول الخبير على العلاج منطلقاً من حقيقة الحسد، حيث يقول:

«فقد عرفت أنه لا حسد إلا للتوارد على مقصود يضيق عن الوفاء بالكل. ولهذا لا ترى

النـاس يتحاسـدون على النظـر إلى زينة السـماء، ويتحاسـدون على رؤية البسـاتين التـي هي جزء يسـير من جملـة الأرض، وكل الأرض لا وزن لها بالإضافة إلى السـماء، ولكن السماء لسعة الأقطار وافية بجميع الأبصـار، فلم يكن فيها تزاحم ولا تحاسد أصلاً. فعليك إن كنت بصيراً وعلى نفسك مشـفقاً أن تطلب نعمـة لا زحمة فيها ولذة لا كدر لهـا، ولا يوجـد ذلـك في الدنيـا إلا في معرفـة الله -عـز وجـل- ومعرفة صفاتـه وأفعاله وعجائب ملكـوت السـماوات والأرض. ولا ينال ذلك في الآخرة إلا بهذه المعرفة أيضاً».

ونختم بهذه الإشارة المهمة من كلام أبي حامد:

«فكل من يحب إساءة مسلم فهو حاسد».

ابن رجب الحنبلي في كتابه النفيس «جامع العلوم والحكم» يحلل نفسية الحاسد، فيقول:

«الحسـد يقتضي أن يكره الحاسد أن يفوقه أحد في خير أو يساويه فيه؛ لأنه يحب أن يمتاز على الناس بفضائلـه، وينفـرد بهـا عنهـم، والإيـمان يقتـضي خلاف ذلك».

obeikandl.com

ويقول عن قوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْاْ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ﴾:

«قـد فسر ذلك بالحسـد، وهو تمنـي الرجل نفس مـا أعطي أخـوه من أهل ومـال، وأن ينتقل ذلك إليـه، وفـسر بتمنـي ما هـو ممتنـع شرعًـا أو قدرًا كتمني النساء أن يكنّ رجالًا أو يكون لهن مثل ما للرجال مـن الفضائل الدينية كالجهاد، والدنيوية كالميراث والعقل والشهادة، ونحو ذلك».

أمـا ابـن الجـوزي فقد حاول تأمل طبيعة الحسـد مخالفـاً من ينعتهـم بالمبالغين الذين يعتقدون أنه لا يحسد إلا شرير يعادي نعمة الله، ولا يرضى بقضائه، ويبخل على أخيه المسلم، فيقول:

«فرأيـت في هـذا، فما رأيتـه كما يقولـون، وذاك أن الإنسـان لا يحـب أن يرتفع عليه أحـد، فإذا رأى صديقـه قد علا عليه تأثر هـو، ولم يحب أن يرتفع عليـه، وودّ لـو لم ينـل صديقه ما ينـال أو أن ينال هـو ما نـال ذاك؛ لئلا يرتفع عليـه، وهذا معجون في الطـين ولا لـوم على ذلك، إنما اللـوم أن يعمل بمقتضاه من قول أو فعل».

وينقل ابن قدامة المقدسي في كتابه مختصر «منهاج القاصدين» فلسفة ابن سيرين -رحمه الله- عن الحسد، فيقول:

obeikandl.com

«...وقال ابن سيرين: ما حسدت أحداً على شيء من أمر الدنيا؛ لأنه إن كان من أهل الجنة، فكيف أحسده على شيء من أمر الدنيا، وهو يصير إلى الجنة، وإن كان من أهل النار، فكيف أحسده على شيء من أمر الدنيا، وهو يصير إلى النار».

شيخ الإسلام ابن تيمية في الفتاوى يرشد الحاسد والمحسود إلى الواجب في حالهما؛ فيقول:

«ثم هذا الحسد، إن عمل بموجبه صاحبه كان ظالمًا معتديًا مستحقًّا للعقوبة إلا أن يتوب، وكان المحسود مظلومًا مأمورًا بالصبر والتقوى، فيصبر على أذى الحاسد، ويعفو ويصفح عنه، كما قال تعالى: (ود كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد إيمانكم كفاراً حسداً من عند أنفسهم من بعد ما تبين لهم الحق فأعفوا واصفحوا حتى يأتي الله بأمره))».

ابن القيم -رحمه الله تعالى- يعدّ الحسد نوعاً من معاداة الله، فيقول:

«الحسد نوع من معاداة الله، فإن الحاسد يكره نعمة الله على عبده، وقد أحبها الله، ويحب زوالها عنه، والله يكره ذلك، فهو مضاد لله تعالى في قضائه ومحبته وكراهته».

obeikandl.com

ويفسر بكر بن عبدالله المزني الذنب الذي اقترفه الحاسد في لفتة تهكمية جميلة، فيقول:

«ذنبـك عند الحاسـد دوام نعمة الله – عز وجل – عليك».

ويشرح الحسن البصري كيف لا يضر الحسد، حين سأله سائل:

«أيحسـد المؤمن؟ فقال: ما أنساك إخوة يوسف لا أبا لك؟! ولكن عمه في صدرك، فإنه لا يضرك ما لم تعد به يداً أو لساناً».

طبيعة الحسد:

حاولـت جاهـداً أن أبحث عن طبيعة الحسـد وأسـباب نشـوئه وهـل من دور يؤديـه؟، أي تلمـس حكمة الباري –عز وجل– في ملازمته للنفس البشرية، والحقيقة أن المصادر التي تبحث في هذا الموضوع شـحيحة، غير أني هديت إلى موسوعة كبرى عن الحسد أنجزها عالم الاجتماع الألماني «هلمت شوك « ونشرها في كتاب تحت عنوان: (الحسـد، نظرية في السـلوك الإنسـاني) والكتاب لـو ترجم إلى اللغـة العربية، لأثرى المكتبـة العربيـة في مثل هـذا الموضوع، وهذا الكتـاب الذي يقع في أزيـد من (٤٠٠) صفحة ثري جداً بالمباحث حول موضوع الحسد، مثل: الحسد في اللغة، سيكولوجية الحسـد، الحسد والعين، الجرائم المرتبطة بالحسد، الحسد بوصفه موضوعاً فلسفيًّا، ولم يغفل هذا العالم عن إجراء بحث في كتابه حول الحسد وأثره في السياسة.

وإن هناك فصلاً مشوقاً جدًّا حول مجتمع يوتوبي، وهو محاولة إحياء ما يشبه «الكيبوتز اليهودي» لخلق مجتمع خالٍ من الحسد.

obeikandl.com

يقول هلمت شوك:

«إن الظاهـرة التـي نصفهـا بكلمـة حسـد هـي عملية سـيكولوجية أساسية لافتراض أي وجود اجتماعي، (وجود اثنين أو أكثر من الناس...)».

من أجمل التفسـيرات التي أوردها هذا العالم لحكمة الحسد هو تشبيه الحسد على المستوى النفسي بالجاذبية الأرضية على المستوى المادي.

الحسد على مسـتوى المجتمع ينظم تصرفات الأفراد، ويربطها بمرجعية معينة، تشبه تنظيم الجاذبية لحركة المادة على كوكب الأرض.

وأثبتـت البحوث، أن الحسـد غائر في أعـماق المجتمعات البشريـة، حيث دلت استكشافات القبائل البدائية في البرازيل وإفريقيا على وجود درجات عالية من الحسد، ويمكن أن نستفيد من معلومة مهمة في هذا الخصوص، وهي أن الحسد في المجتمعات سريعة التحول أكثر انتشاراً من المجتمعات المستقرة، ويؤيد هذه الحقيقة اعتقاد سائد وشـائع بـين العامـة الآن، أن الناس أصبحوا أكثر حسـداً من قبـل، فإن صحت هذه النظـرة الاجتماعية فهي تعزز اعتقاد الناس، حيث أدت الطفرات الاقتصادية المتوالية والاختراقات الطبقية إلى ارتفاع شديد في وتيرة الحسد وضراوة هذا الشعور.

الحسد سيظل موجوداً ما بقي اثنان من بني آدم على هذه الأرض، فنحن نعرف الآن أن وظيفـة الحسـد جـزء من حكمـة الباري لابتلائنـا به، غير أن هنـاك كثيراً من الإدراكات التي لو صححت لخففت من هذا الشـعور، سـواء في شدته أو تكراره، إن من أهم الإدراكات التي يلزم تصحيحها هو أن هوية الإنسـان وقيمته يجب أن تنفك عن إنجازاته وممتلكاته، لا شيء يثير الحسـد من وجهة نظري مثل الشـعور بالدونية،

ومبعث الشـعور بالدونية هو المقارنات، وقد وقع الإنسان في فخ المقارنات منذ وجد على هذه الأرض، فقد حسد قابيل هابيل؛ لأنه قارن بين مدى قبول الرب -عزوجل- لقربان هابيل وعدم قبول قربانه.

وقد اطلعت على كتاب للقس الأمريكي «بوب سورج» عنوانه: «الحسد العدو الداخـلي»، وأثـار دهشـتي إلى أي مدى يعيش القساوسـة في بلد كالولايـات المتحدة الأمريكية هاجس الحسـد، يستشـهد هذا القس بمقالات عـدة لربط أحداث ٩/١١ بالحسـد، وقد أورد عـدداً من عبـارات الكنديين والروس واحتفال بعض المسـلمين بالأحداث بوصفها دليلاً على وجود الحسد بوصفه سبباً لهذه الأحداث بحسب ظنه، ويذهـب هـذا القس بعيداً في تحليلاته إلى درجة يربط فيهـا الصراع الراهن في الشرق الأوسـط بين العـرب والإسرائيليين، بحسـد مزعوم بين إسـحاق وإسـماعيل عليهما السـلام، قبل أربعة آلاف سـنة، ويخلص هذا القس في تحليله إلى أنه مهما كانت الأمور فإن الشيء الواضح له هو أن العالم مليء بالحسد.

ويؤكد القس بوب سورج أن طاقات الحسد تتولد من قلب مليء بتحقيق الذات والطموحات الشخصية، ويعتقد أن الحسد وتحقيق الذات يضلل كل منهما الآخر.

ويشـير أيضـاً هذا القس بشيء مـن الدقة إلى أن مما يثير الفضول أن الحسـد يتبع الخطـوط الجندرية (الجنسـوية) وهو محـق في ذلك إلى حد كبير، حيث يحسـد الرجال الرجال والنساء النساء.

ويلحظ هذا القس إحدى أوضح خصائص الحسـد، وهي التخفي، حيث دائماً ما يقدم أو يظهر الحسد نفسه في أشكال مختلفة، وقد يجهل لأنه يتلبس ببعض المشاعر النبيلة كإسداء النصح.

ويستشهد هذا القس بنصوص من الكتاب المقدس بوصفها وسائل لعلاج الحسد وأهمها حقيقة ما ورد على لسان كلوسينياس بأن تبرمج ذهنك على الالتفات إلى الأشياء العلوية، ولا تنظر إلى الأشياء الأرضية وبحسب هذا القس، فكلما ارتفعت أهدافك إلى السماء انحسرت المنافسة، وانعدمت مساحة تحقيق الذات، ومن ثم ينعدم الحسد.

تأمل تشابه رأيه إلى حد التطابق مع أبي حامد العزالي، ويضع هذا القس قاعدتين للأهـداف: إحداهما تنتمي للعالم الأرضي، والأخـرى تنتمي للعالم العلوي، حيث لا منافسة ولا حسد.

ومـن أجمـل ما يقدمه هذا القس من نصائح هو رأيه عن الهوية، فيقول بما يمكن ترجمته على النحو الآتي:

«خلقنـا الله، ولدينـا حاجـة لنعـرف مـن نحـن والسـعي لمعرفـة هويتنـا ليـس ذنبـاً، ولكـن الطريقـة التـي نسـعى بهـا إلى ذلـك قـد تكـون ذنبـاً، إن الحصـول عـلى هوية مـن الأشـياء التي نعملهـا أو الأشـياء التـي نملكها لن تمـلأ الفراغ الروحي الـذي نحس به، والـشيء الوحيد الذي سيشـبع حاجتنا هـو الارتبـاط بمحبـة خالقنا».

كلفني أحد الأصدقاء، بإحضار مجموعة مترجمة من مشروع الترجمة المصري في أثنـاء وجـودي بالقاهرة عام ١٤٢٢هـ، وعندها لفت انتباهي عنوان مثير عن الحسـد عنـد الإغريـق، وقد تبـين لي بعد الاطلاع على الكتـاب، أن هناك تشـابهاً بين الراعي الجركـسي في جبـال أثينا قبل (٣٠٠٠) سـنة وأعرابي الصحـراء في الجزيرة العربية في زماننـا الراهن، فكلاهما لا يسـعده أن تمدح غنمه، وإن شـك في نظراتك بصق ثلاث مرات، وما إلى ذلك، وهذه بعض الاقتباسات من كتاب الحسد عند الإغريق:

obeikandl.com

«ويـرى الإنسـان الجركـسي أن البـشر ليسـوا متسـاوين، مثـل أصابـع اليديـن، والأشـخاص الأقل حظًّا والأقل شرفاً يحسـدون من يفوقونهم حظًّا وشرفاً. وسوف يقودهم الحسد إلى الخديعة والمكر بشكل مباشر».

«.... إن قـوة العـين الحسـود تكمـن في جـذب الأشـياء المحسـودة. ومـن المهـم أن الأطفـال والقطيـع، وهما أهم ركنـين في المكانة الاجتماعية للإنسـان، كانا أكثر الأشـياء عرضة للهجوم. إن الرجـال الناجحـين، وبصفـة خاصـة الناجحين للغاية، هم المعرضـون للخطر. ومن الأمور التي لا تسـعد الرجـل الجركسي أن يقال لـه: إن قطيع أغنامـه في حالـة ممتـازة. فمـن المعتقـد أن المـدح والإعجـاب يشـيران إلى رغبة المعجـب، حتى لو كانـت غـير معتمدة لامتـلاك الأشـياء التي ترى عينـاه أنها جميلـة، وحيث إن امتلاكها مسـتحيل، فـإن الحسـد يـلي الشـعور بالإحبـاط. وحيث إن العـين الحسـود قد تحسـد بطريقـة غـير متعمدة، فإنـه ما من إنسـان يكـون متأكداً من أنـه قد يؤثر في وقـت مـن الأوقـات في النـاس الآخرين أو في ممتلكاتهـم أو حتى في نفسـه. ويضيـف كامبل أن البصـق ثـلاث مـرات عـلى الشـخص أو الشيء الذي يثير إعجاب المرء هو إجراء احتياطي فعال ضد الحسد».

«... الشخص المؤمن بالخزعبلات يبصق إذا ما رأى رجلاً مجنوناً أو مصاباً بالصرع. إن الاحتياطات التي يقوم بها المرء ضد عين الحسود أمر مسلم به، مثلها مثل الإيمان بالعين الحسود نفسها، وعلى الرغم من تقدم التعليم وتزايد الرخاء فإن المعتقدات والممارسات المتعلقة بالسحر مستمرة...».

الحسد وعلم الاجتماع:

علماء الاجتماع يعولون على قانون الندرة؛ لكونه سبب نشوء الحسد في المجتمعات البشرية، فمادام أن هناك قدراً محدوداً من أي بضاعة أو مادة فإن الشعور بالحسد سيكون طبيعيًّا عند الحصول على قدر من هذه البضاعة، حيث إن ذلك سيكون على حساب الآخر.

وعلى هذا الأساس، فإننا لا بد أن نستنتج إن صحت تحليلات علماء الاجتماع أن الحسد سيزداد كلما قلت الموارد، وهو ما تؤيده المشاهدة، ولا نملك معلومات بحثية تطبيقية تدعم هذا الاستنتاج.

ويلاحظ هلموت شوك:

«وقد بشرت الماركسية بمجتمع خالٍ من الحسد، عندما يسود توزيع متساوٍ للموارد بين الناس، ويبدو عسيراً على أي متأمل أن يلاحظ أن المجتمعات التي حاولت تطبيق النظريات الشيوعية قد استطاعت أن تحل مشكلة الحسد[١]».

(١) هلمت شوك: ص ٥

الحسـد يظهر بين الأشخاص المتسـاوين أو شبه المتساوين، ولكن هذا لا يتعارض مع فكرة أن المسـاواة تزيل مشـاعر الحسـد، وأن الأشخاص المتسـاوين الذين يتعرضون لحسـد أقرانهم ليسوا متسـاوين بالمعنى المطلق للكلمة، وإلا ما أثاروا حسد زملائهم، فقـد كانـت الديمقراطية تمنـح للمواطنين درجـة جزئية من المسـاواة وبمرور الوقت شـجعت المسـاواة السياسية على المطالبة بمسـاواة في الفرصة ومساواة في الملكية، فإن ذلـك الاتجاه يصبح مداناً سياسـيًّا، وأن يطالب معارضوه، كما يحدث اليوم، بتسـمية إحدى الفئات المنشـقة باسـم «سياسـات الحسـد» في حين يطلقون على الاتجاه الآخر اسم «العدالة الاجتماعية».

الحسد وعلم النفس:

أمـا علماء النفس فيرجع بعضهم منشـأ الحسـد إلى مرحلة الطفولة بـين الأقران، وأن السـبب في ارتباط الحسـد بالعنصر البشري هو طول مرحلة الطفولة، وتنمي المنافسة هذا الشعور، وتدعمها الطموحات لتحقيق الذات.

ويرتبط الحسد ارتباطاً وثيقاً بالمقارنات، حيث ينزع كل إنسان إلى أن ينظر إلى ما عنده من نعم، ويقارنها بما عند الآخرين، وقد عبرت حكيمة فرنسية عن هذا بقولها:

«إن النـاس لايهمهـم أن يكونـوا أغنيـاء، وإنـما يهمهم أن يكونوا أغنى من غيرهم».

كيف يقع الإنسـان في مأزق المقارنات؟ وهل له مصلحة في ذلك؟ يجيب بعض علـماء النفس عـن ذلك مرجعاً السـبب إلى حالـة الطفولة، حيث وجد الإنسـان لذة عندما وجد نفسه أفضل من غيره في أحد الجوانب، ومن ثم أدمن على هذا التصرف؛ لعلـه يجد تلك اللذة، ويسـمونه الدعم الإيجـابي لهذا التصرف، ويعـبر الدكتور ماثيو ماكي عن ذلك في كتابه «تقدير الذات» بقوله:

obeikandl.com

«إن معظم جهود مقارنة نفسك بالآخرين تجعلك تشـعر بأنك أقل كفاءة، ولكن تلـك المرات التي تكـون لها مردود، وتحصل لها عـلى الدعم، حيث تبـدو الأفضـل بالمقارنـة تجعلـك عالقـاً في عـادة المقارنة تلك».

وقد وصلنا هدي المصطفى ﷺ حول المقارنات في تقرير نبوي بظهور المقارنات في المشـهد الإنسـاني، فالإسـلام لايقفز على الحقائق إزاء المشـكلات، بـل يعترف بها بشـكل عقـلاني، ويضع جملة مـن العلاجات المتكاملة للمشـكلات، وقد تجسـد هذا النهج على سبيل المثال في حديث أبي ذر رضي الله عنه: «**انظر إلى مَن هو تحتك، ولا تنظر إلى مَن هو فوقك، فإنه أجدر ألا تزدري نعمة الله عندك**». والرسول ﷺ وهو الذي لاينطق عن الهوى يدرك مدى التصاق النفس البشرية بالمقارنات، فهي في الواقع ثمن ونتيجة طبيعيـة لحيـاة الإنسـان الاجتماعية، غير أن من المهـم أن تدرك حجم التأثير السـلبي للإفراط في المقارنات، حيث إنه في كل شـأن من شـؤون الحياة سـتجد من هو أفضل منك، ومن ثم سيصاحبك غم لا ينقطع.

إن تعزيـز فرديـة الإنسـان مهم جـداً لوضع المقارنـات في حدهـا الأدنى، ذكر نفسـك دائماً بأنك مخلوق لله خلقك -عزوجل- متفرداً جسـداً وروحاً، لا تشبه أحداً أبداً، ولا يشبهك أحد أبداً، حياتك مثل بصمتك ليس لها مثل.

أظهر اسـتطلاع طريف أن نصف الألمان يعتقدون أنهم يعيشـون في مجتمع يتميز «بالحسد والغيرة» وبلغت النسبة في شرق البلاد ٥٧٪. وقالت نسبة ٣٣٪ من الألمان: إن النسـاء أكثر حسـداً وغيرة من الرجال، وأيدت ذلك نسـبة ٤٦٪ من النسـاء، فيما اعتبرت نسبة ستة في المئة أن الرجال أكثر حسداً.

خطوات لمواجهة شعور الحسد:

في ضـوء تأملاتي عن الحسـد وظهـوره في الخريطة البشرية، رأيـت أنه من المفيد وضع خطوات عملية من شـأنها تقليل هوامش الحسـد وتضييق دوائره على المستوى الفردي والجماعي، وتتمثل تلك الخطوات في الآتي:

١. تجنب الفضول الاجتماعي؛ فهو الباب الأوسـع لتسـلل مشاعر الحسد، لا ترخِ سمعك لمن يتحدث عن الناس دون فائدة.

٢. اضبط الخلطة عند حدها المفيد.

٣. عندما تتسـلل إلى عقلك مشاعر الحسد، حال سماعك خبراً عن وصول نعمـة إلى أحـد من الناس " غالباً سـيكون قريباً منك " بادر إلى تصحيح إدراكات العقل الحاسد على النحو الآتي:

- إن هـذه هي قسـمة الله تعالى بـين خلقـه، وحكمته تامة وعلمـه كامـل، فـارضَ بقضـاء الله وقـدره، واعلـم أنه أرحم بعباده من أنفسهم.
- الشـخص الذي وصلـت إليه هذه النعمـة لا ينظر إليك بدونية أو انتقاص؛ لأن هذه النعمة لم تصل إليك.
- تقديـرك لحجـم هـذه النعمـة يختلـف عن حجـم تقدير المتلقي لها، ولو وصلت إليك لكانت أقل قدراً مما تظن.
- إن النعم تتناقص قيمتها مع مرور الوقت.
- نعـم الله لا تحـصى، ولا يمكـن الإحاطـة بهـا، فـإن كان قـد وصـل إلى أحد مـن النـاس نعمة لم تصلك، تحسـده عليهـا، فتذكـر حجـم النعم التـي لديـك، ولم تصل إلى ذلك الشخص، وما دفعه الله عنك من النقم، وهذا بحد ذاته نعمة.

obeikandl.com

- إنـك لا تعلـم مـا فقد ذلك الشـخص الذي تحسـده من النعم التي لديك.

٤. عندمـا تفقـد نعمة مـا، فقد تكون هـذه النعمة (المفقـودة) هي الحارس الأمين لبقية النعم.

٥. تذكر أن الحسـد أشـبه ما يكـون بالاسـتدراك على مشـيئة الله وحكمته في قسـمة فضلـه ورحمتـه والله -عـز وجـل- يقـول: ﴿ نَحۡنُ قَسَمۡنَا بَيۡنَهُم مَّعِيشَتَهُمۡ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا ﴾. فإذا كان الرؤسـاء من البشر في الحياة الدنيا يمقتـون من يعترض على قرارتهـم أو طريقة إدارتهم للموارد (ولله المثل الأعلى) فكيف نجرؤ على الامتعاض من إرادة الحكيم العليم؟!

٦. وتذكـر أيضاً أن الحسـد لهيب يحرق صاحبه، نفسـيًّا ودينيًّا، واسـترجع حقيقة أن الإسلام شرع لنا نهجاً إنسانيًّا فطريًّا راقيًّا، وهو «الغبطة» التي تعني استحسان ما لدى الآخرين وتمني تحصيله دون الرغبة في زواله.

بقـي موضـع تأمل أختم به هذا الفصل، وهو قول الله تعالى في سـورة الفلق: ﴿ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾. إلا يمكن لنا أن نفهم من هذا الاستدراك القرآني العظيم في الاسـتعاذة من الحاسـد بإضافة إذا حسد بأن هناك مرحلتين، فليس كل حاسد يحسد، فقـد يكون من طبع الإنسـان أنه حاسـد، ولكنه لا يحسـد، وربما نسـتطيع إرجاع هذا الفهم إلى علم النفس لنقول: إن التصرفات البشرية تدور حول ثلاث مراحل:

١- الإدراك.

٢- ثم الاستجابة وتشكل الاتجاهات.

٣- ثم النزوع السلوكي.

obeikandl.com

بمعنى أنه إذا توقف الإنسـان قبل مرحلة النزوع، وتشكل الاتجاهات الحسدية، فقد يكون معفى من ذنب الحسـد، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، خصوصاً أن ذلك يتطلب مجاهدة للنفس، ومن ثم فلا تسـتبعد حصول الإنسـان على ثواب نظير مدافعة الخواطـر الرديئـة ذات العلاقة بالحسـد. أما غيـاب المجاهدة في النفـس، فإنه قد ينقل الإنسان إلى أن يتصرف للتأثير في وصول نعمة ما إلى المحسود، وهنا الإشكالية الكبرى.

obeikandl.com