

عوامل پیدایش حسد از منظر اسلام و قرآن

مریم آقایی^۱

چکیده:

حسد یکی از رذائل اخلاقی است که در آموزه‌های اسلامی به شدت مذموم شمرده شده و آثار مخرب فردی و اجتماعی آن مورد تأکید قرار گرفته است. این مقاله با هدف بررسی عوامل پیدایش حسد از منظر قرآن کریم و روایات اسلامی، به تحلیل زمینه‌های روان‌شناختی، تربیتی و معرفتی این صفت ناپسند می‌پردازد. با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی و استناد به منابع معتبر دینی، مشخص شد که عواملی چون ضعف ایمان، خودکم‌بینی، حب دنیا، جهل به حکمت الهی و تربیت نادرست، از مهم‌ترین زمینه‌های شکل‌گیری حسد در انسان هستند. همچنین، تفاوت حسد با غبطه و نقش تربیت دینی در پیشگیری از آن مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که شناخت دقیق علل پیدایش حسد می‌تواند زمینه‌ساز تهذیب نفس و اصلاح رفتارهای اخلاقی در جامعه اسلامی باشد. در اخلاق اسلامی، حسد، منشأ بسیاری از گناهان و انحرافات رفتاری است. از منظر قرآن کریم، حسد نه تنها یک حالت درونی منفی است، بلکه می‌تواند به رفتارهای بیرونی خطرناک منجر شود. آیات متعددی به نقش حسد در انحراف انسان‌ها اشاره دارند؛ از جمله داستان قابیل و هابیل در سوره مائده، داستان برادران یوسف در سوره یوسف، و حسادت اهل کتاب نسبت به پیامبر اسلام در سوره نساء. این آیات نشان می‌دهند که حسد می‌تواند زمینه‌ساز ظلم، قتل، دشمنی و انکار حقایق باشد.

در این مقاله، چارچوب مفهومی بر اساس منابع قرآنی و روایی تنظیم شده و تلاش می‌شود تا با رویکردی تحلیلی، عوامل اصلی شکل‌گیری حسد در انسان شناسایی و تبیین شود.

واژگان کلیدی: حسد، قرآن کریم، رذائل اخلاقی، غبطه، تهذیب نفس

حسد، به عنوان یکی از رذائل اخلاقی، از دیرباز در متون دینی و اخلاقی مورد توجه بوده و آثار مخرب آن بر فرد و جامعه بارها هشدار داده شده است. در قرآن کریم، حسد نه تنها به عنوان یک حالت درونی مذموم معرفی شده، بلکه منشأ بسیاری از انحرافات رفتاری و اجتماعی نیز دانسته شده است. از قتل قابیل تا توطئه برادران یوسف، از دشمنی اهل کتاب با پیامبر اسلام تا توصیه به پناه بردن از شر حسود در سوره فلق، همگی نشان دهنده جایگاه خطرناک این صفت در ساحت انسانی است.

در عصر حاضر، با گسترش فضای رقابتی، رسانه‌های اجتماعی، و فرهنگ مقایسه محور، زمینه‌های بروز حسد در جامعه به ویژه در میان نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. این وضعیت، نه تنها سلامت روان افراد را تهدید می‌کند، بلکه موجب تضعیف روابط انسانی، افزایش کینه توزی، و کاهش همدلی اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، در فضای تربیتی و دینی، کمتر به تحلیل ریشه‌ای این صفت پرداخته شده و اغلب به مذمت کلی آن بسنده شده است.

ضرورت این پژوهش از چند جهت قابل تبیین است: نخست آن که شناخت دقیق عوامل پیدایش حسد، زمینه ساز تهذیب نفس و اصلاح رفتارهای اخلاقی است. بدون درک علل درونی و بیرونی این صفت، نمی‌توان راهکارهای مؤثر تربیتی و اخلاقی برای مقابله با آن ارائه داد. دوم آن که منابع اسلامی، به ویژه قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام، ظرفیت عظیمی برای تحلیل روان شناختی و تربیتی حسد دارند که تاکنون کمتر به صورت نظام مند مورد بهره برداری قرار گرفته‌اند. این پژوهش می‌کوشد با رویکردی تحلیلی، این ظرفیت‌ها را استخراج و تبیین کند. سوم آن که در فضای پژوهشی معاصر، بیشتر مطالعات اخلاقی به توصیف کلی حسد و آثار آن پرداخته‌اند و کمتر به تحلیل علل و زمینه‌های پیدایش آن از منظر دینی توجه شده است. این مقاله با تمرکز بر عوامل معرفتی، روانی، اجتماعی و تربیتی، تلاش دارد خلأ موجود در ادبیات پژوهشی را پر کند.

و نهایتاً، اهمیت این پژوهش در آن است که می‌تواند مبنایی برای تدوین برنامه‌های تربیتی در خانواده، مدرسه، حوزه و دانشگاه باشد؛ برنامه‌هایی که با تکیه بر آموزه‌های اسلامی، به اصلاح اخلاق فردی و اجتماعی کمک کنند و زمینه ساز رشد معنوی و روانی افراد شوند.

موضوع حسد در منابع اسلامی، به ویژه قرآن و روایات، جایگاه مهمی دارد و پژوهش‌های متعددی به بررسی آثار و پیامدهای آن پرداخته‌اند. با این حال، تمرکز اغلب این مطالعات بر پیامدهای اخلاقی و اجتماعی حسد بوده و کمتر به تحلیل علل و عوامل پیدایش آن از منظر دینی پرداخته‌اند. در این بخش، به برخی از مهم‌ترین پژوهش‌های پیشین اشاره می‌شود:

۱. همتی، محمدعلی و شیروانی شیر، علی (۱۴۰۰)

در مقاله‌ای با عنوان «آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه‌های قرآنی»، نویسندگان به بررسی مفهوم حسد در قرآن و تحلیل پیامدهای فردی و اجتماعی آن پرداخته‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که حسد ناشی از ضعف ایمان، حب دنیا، و رقابت‌های ناسالم است. با وجود تحلیل‌های دقیق، تمرکز مقاله بر پیامدها بوده و علل پیدایش حسد به صورت مستقل بررسی نشده است.

۲. ولی‌زاده، ابوالقاسم و ولی‌زاده، محمد مهدی (۱۳۹۹)

مقاله «پیامدشناسی حسد از منظر قرآن و روایات» در نشریه اخلاق، به دسته‌بندی پیامدهای معنوی و مادی حسد پرداخته است. از جمله آثار معنوی حسد، زوال ایمان و دوری از رحمت الهی، و از آثار مادی آن، افسردگی، تنهایی و ناامنی اجتماعی ذکر شده است. این مقاله نیز بیشتر بر پیامدها تمرکز دارد و به عوامل پیدایش حسد کمتر پرداخته است.

۳. مطالعات روان‌شناختی و تربیتی

برخی پژوهش‌ها در حوزه روان‌شناسی اسلامی، حسد را از منظر روان‌شناختی بررسی کرده‌اند و عواملی مانند خودکم‌بینی، مقایسه منفی، و ضعف عزت نفس را از علل آن دانسته‌اند. با این حال، این مطالعات معمولاً فاقد پیوند مستقیم با منابع قرآنی و روایی هستند و بیشتر بر داده‌های تجربی تکیه دارند.

۴. منابع تفسیری و اخلاقی

در آثار تفسیری مانند "المیزان" و "تفسیر نمونه"، حسد در ذیل آیات مربوطه تحلیل شده است. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۵۴ سوره نساء، حسد را نشانه‌ای اعتراض به حکمت الهی می‌داند. همچنین در "نهج البلاغه" و "تحف العقول"، حسد به عنوان آفت ایمان و منشأ دشمنی معرفی شده است. این منابع بیشتر جنبه توصیفی و اخلاقی دارند و کمتر به تحلیل ساختاری عوامل پیدایش حسد پرداخته‌اند.

مقاله حاضر با عنوان «عوامل پیدایش حسد از منظر اسلام و قرآن» دارای چند وجه امتیاز مهم نسبت به پژوهش‌های پیشین است:

۱. تمرکز بر علل و عوامل پیدایش حسد

برخلاف اغلب مطالعات که بر پیامدهای حسد تمرکز دارند، این مقاله به صورت اختصاصی به تحلیل علل معرفتی، روانی، تربیتی و اجتماعی پیدایش حسد پرداخته و تلاش کرده است ریشه‌های آن را از منظر منابع اسلامی استخراج کند.

۲. رویکرد تلفیقی قرآنی-روایی و روان‌شناختی

مقاله با بهره‌گیری هم‌زمان از آیات قرآن، روایات اهل بیت، و تحلیل‌های روان‌شناختی، تصویری جامع از عوامل پیدایش حسد ارائه داده است. این تلفیق، مقاله را از نظر روش‌شناسی متمایز می‌سازد.

۳. تبیین تفاوت حسد و غبطه

یکی از نوآوری‌های مقاله، بررسی تفاوت مفهومی حسد و غبطه و تأثیر این تمایز در تربیت اخلاقی است؛ موضوعی که در اغلب پژوهش‌ها مغفول مانده است.

۴. ارائه راهکارهای تربیتی مبتنی بر منابع اسلامی

مقاله در پایان، راهکارهایی برای پیشگیری و درمان حسد ارائه کرده که مبتنی بر آموزه‌های دینی و قابل استفاده در برنامه‌های تربیتی حوزه، مدرسه و خانواده است.

تعریف حسد از منظر اسلام و قرآن، ترکیبی از نگاه‌های اخلاقی، معرفتی و روان‌شناختی است که در منابع دینی با دقت و عمق بسیار بیان شده است. در ادامه، این مفهوم را از چند زاویه بررسی می‌کنیم.

۲- مفهوم شناسی:

تعریف لغوی و اصطلاحی

در لغت، «حسد» به معنای آرزوی زوال نعمت از دیگری است؛ خواه آن نعمت به شخص حسود برسد یا نرسد. این تعریف در آثار علمای اخلاق مانند "جامع السعادات" و "المحجۃ البیضاء" آمده است.^۲ راغب اصفهانی در "المفردات" می‌گوید:

«الحسد هو تمنی زوال النعمۃ عن الغير»؛ یعنی حسد، آرزوی نابودی نعمت دیگران است. (حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ذیل واژه «حسد»)

در اصطلاح علم اخلاق اسلامی، حسد یکی از رذایل نفسانی است که موجب رنج درونی و رفتارهای مخرب بیرونی می‌شود. خواجه نصیرالدین طوسی در "اخلاق ناصری" حسد را چنین تعریف می‌کند:

«حسد آن است که شخص، زوال نعمت دیگری را بخواهد، بی‌آنکه خود را مستحق آن نعمت بداند».^۳

^۲ فیض کاشانی، المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۵، ص ۳۳۴- محمد مهدی بن ابی ذر نراقی، جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۰۴-۲۰۵

^۳ خواجه نصیرالدین طوسی، اخلاق ناصری، ص ۲۴۰

حسد در قرآن کریم

حسد در اصطلاح قرآن کریم تمنای زوال نعمت بحساب می آید و نهی شدید از آن شده است.^۴ قرآن کریم در آیات متعددی به حسد اشاره کرده و آن را عامل انحراف، دشمنی و حتی جنایت معرفی کرده است:

- سوره نساء، آیه ۵۴: «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» این آیه حسادت اهل کتاب نسبت به پیامبر اسلام را بیان می کند و نشان می دهد که حسد می تواند منشأ انکار حقایق باشد.

- سوره مائده، آیه ۲۷: «وَأْتَلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبَلُ مِنْ أَحَدِهِمَا وَ لَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ». داستان حسادت قابیل نسبت به هابیل، که به قتل منجر شد، نخستین نمونه حسد در تاریخ بشر است.

- سوره یوسف، آیات ۸-۹: «إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ. اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ». حسادت برادران یوسف نسبت به جایگاه او نزد پدر، زمینه ساز توطئه و ظلم شد.

- سوره فلق، آیه ۵:

خداوند دستور می دهد از شر حسود هنگام حسادت به او پناه ببریم: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ»^۵

حسد در روایات اسلامی

در روایات اسلامی نکوهش شدیدی از حسد شده به گونه ای که در باره کمتر صفتی از صفات رذیله چنین نکوهش دیده می شود، به عنوان نمونه کافی است که به چند حدیث زیر که گوشه کوچکی از آن احادیث است نظر بیفکنیم:

^۴ اجتناب از دوستی، با حسودان و بدخواهان امری لازم و ضروری است. ودوا لو تکفرون کما کفروا فتکونون سواء فلا تتخذوا منهم اولیاء... [سوره نساء، آیه ۸۹] «آنان آرزو می کنند که شما هم مانند ایشان کافر شوید، و مساوی یکدیگر باشید. بنا بر این، از آنها دوستانی انتخاب نکنید، مگر اینکه (توبه کنند، و) در راه خدا هجرت نمایند. این آیه شریفه به منزله بیان است برای جمله: "و الله اركسهم بما كسبوا" تریدون ان تهدوا من اضل الله" و معنای آن این است که چگونه می خواهید آنان را که خدای تعالی گمراهشان کرده، هدایت کنید؟ و حال آنکه علاوه بر اینکه خدا گمراهشان کرده و شما نمی توانید آنان را هدایت کنید، آنها می خواهند شما را به طرف خود بکشند، دوست دارند شما و ایشان در کفر مساوی باشید سپس مسلمانان را نهی می کند از اینکه با کفار دوستی کنند، مگر آنکه آن کفار دست از کفر برداشته به سوی اسلام هجرت کنند. (طباطبائی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۵، ص ۴۵).

^۵ در آخرین آیه این سوره می فرماید: و از شر هر حسودی هنگامی که حسد می ورزد (و من شر حاسد اذا حسد). این آیه نشان می دهد که حسد از بدترین و زشت ترین صفات رذیله است، چرا که قرآن آن را در ردیف کارهای حیوانات درنده و مارهای گزنده، و شیاطین وسوسه گر قرار داده است. (مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص ۴۶۲).

شکل‌گیری همدلی و اعتماد در جامعه می‌شوند. از این‌رو، حسد را می‌توان حلقه آغازین زنجیره‌ای از آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی دانست که با کینه‌ورزی و دشمنی تداوم می‌یابد و نیازمند مداخلات تربیتی و ایمانی برای مهار آن است.^{۳۱}

۲- از بین رفتن حرمت و کرامت انسانی

از بین رفتن حرمت و کرامت انسانی یکی از پیامدهای اجتماعی عمیق و نگران‌کننده حسد است که در منابع اسلامی و مطالعات اخلاقی به‌طور جدی مورد توجه قرار گرفته است. حسد، با ایجاد نگاه تحقیرآمیز نسبت به دیگران و تلاش برای زوال نعمت‌های آنان، موجب تضعیف ارزش‌های بنیادین انسانی مانند احترام، عزت نفس، و حق برخورداری از کرامت می‌شود. در چنین فضایی، فرد حسود نه تنها حرمت طرف مقابل را زیر پا می‌گذارد، بلکه با رفتارهای مخرب و گفتارهای توهین‌آمیز، زمینه بی‌اعتمادی و فروپاشی روابط اجتماعی را فراهم می‌سازد. به‌ویژه در جوامعی که حسد با تبعیض، تفاخر یا رقابت ناسالم همراه می‌شود، کرامت انسانی به‌عنوان اصل اخلاقی و دینی، قربانی امیال نفسانی و تعصبات فردی می‌گردد. چنان‌که علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، حسد را از جمله رذایل اخلاقی می‌داند که موجب فساد در روابط انسانی و بی‌اعتنایی به حقوق دیگران می‌شود.^{۳۲} حسد در تعاملات اجتماعی، به‌ویژه در بستر نابرابری، موجب تخریب شخصیت و بی‌حرمتی به انسان‌ها می‌شود.

۳- اختلال در روابط سالم اجتماعی

اختلال در روابط سالم اجتماعی یکی از پیامدهای مهم و نگران‌کننده حسد است که در مطالعات روان‌شناسی اجتماعی و آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار گرفته است. حسد، با ایجاد فضای رقابت ناسالم، بی‌اعتمادی، و سوءظن، مانع شکل‌گیری تعاملات مثبت و همدلانه میان افراد می‌شود. فرد حسود به‌جای تقویت ارتباط، درصدد تضعیف جایگاه اجتماعی دیگران است و این رفتار موجب گسست روابط، کاهش انسجام اجتماعی، و افزایش تنش‌های بین‌فردی می‌گردد.

حسد در بستر تعاملات اجتماعی، به‌ویژه در محیط‌های کاری و خانوادگی، موجب بروز رفتارهای مخرب، قهر، طرد، و حتی خشونت روانی می‌شود که سلامت روانی و اجتماعی افراد را تهدید می‌کند. از منظر قرآن نیز، حسد به‌عنوان عاملی برای فساد در روابط انسانی معرفی شده است؛ چنان‌که در آیه ۵ سوره فلق، خداوند

^{۳۱} همتی، محمدعلی، آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه‌های قرآن، ص ۲۶۷

^{۳۲} طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۳۵۶

انسان را از شر حسود در هنگام حسادت پناه می‌دهد، که نشان‌دهنده تأثیر منفی آن بر امنیت روانی و اجتماعی جامعه است.

۸- راهکارهای درمان حسد

۱. تقویت ایمان و توکل

یکی از بنیادی‌ترین راهکارهای درمان حسد، تقویت ایمان به حکمت الهی و توکل بر خداوند است. حسد اغلب از نارضایتی نسبت به تقسیم نعمت‌ها ناشی می‌شود و فرد حسود، به‌طور ناخودآگاه، عدالت الهی را زیر سؤال می‌برد. قرآن کریم در آیه ۳۲ سوره نساء می‌فرماید: *وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ*. این آیه انسان را به پذیرش تفاوت‌ها و رضایت از مقدرات الهی دعوت می‌کند. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، حسد را نشانه ضعف ایمان دانسته و آن را عامل فساد در روابط انسانی معرفی می‌کند. تقویت توکل، موجب آرامش قلبی و کاهش تمایل به زوال نعمت دیگران می‌شود.^{۳۳}

۲. تمرین رضایت قلبی و شکر نعمت

تمرین شکرگزاری و رضایت از داشته‌ها، از جمله روش‌های مؤثر در کاهش حسد است. روان‌شناسی مثبت‌گرا تأکید دارد که تمرکز بر نعمت‌های شخصی، احساس محرومیت را کاهش داده و عزت نفس را تقویت می‌کند. مارتین سلیگمن در کتاب از بدبینی به خوش‌بینی نشان می‌دهد که نوشتن روزانه‌ی سه نعمت زندگی، به‌طور چشم‌گیر احساس رضایت و آرامش را افزایش داده و حسادت را کاهش می‌دهد. این تمرین‌ها موجب تغییر نگرش فرد از کمبود به فراوانی می‌شوند.^{۳۴}

۳. تربیت اخلاقی و تهذیب نفس

تهذیب نفس از طریق آموزش‌های اخلاقی، تمرین عفو، و کنترل امیال نفسانی، نقش مهمی در درمان حسد دارد. در منابع اسلامی، حسد به‌عنوان رذیله‌ای اخلاقی معرفی شده که ایمان را می‌سوزاند. امام صادق (ع) در می‌فرماید: *"الحسد يأكل الإيمان كما تأكل النار الحطب"*^{۳۵} این بیان نشان‌دهنده تأثیر مخرب حسد بر ایمان و اخلاق فردی است. تربیت اخلاقی در قالب برنامه‌های تربیتی، معنوی و مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه، به پالایش قلب و اصلاح رفتار کمک می‌کند. همچنین، تمرین فضایل مقابل حسد مانند محبت، همدلی و غبطه، در کاهش آن مؤثر است.

^{۳۳} طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۳۵۶

^{۳۴} سلیگمن، مارتین، از بدبینی به خوش‌بینی، ص ۱۴۷

^{۳۵} کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۳۰۶

۴. آموزش تفاوت غبطه و حسد در خانواده و مدرسه

آگاهی بخشی درباره تفاوت غبطه (آرزوی داشتن نعمت بدون زوال آن از دیگری) و حسد (آرزوی زوال نعمت دیگران) در محیط های تربیتی، موجب اصلاح نگرش کودکان و نوجوانان می شود.

آموزش مفاهیم اخلاقی در خانواده و مدرسه، نقش پیشگیرانه در کاهش حسد و تقویت همدلی دارد. ایجاد فضای گفت و گو، تشویق به تحسین موفقیت دیگران، و الگوسازی از شخصیت های اخلاقی، از جمله روش های مؤثر در تربیت ضد حسادت هستند.

پیشنهادهای

۱. در برنامه های تربیتی مدارس و حوزه های علمیه، آموزش مفاهیم اخلاقی مانند حسد و غبطه با تکیه بر منابع اسلامی گنجانده شود.
۲. خانواده ها با تقویت ایمان، آموزش قناعت و شکرگزاری، و پرهیز از مقایسه های منفی، زمینه شکل گیری حسد را در فرزندان کاهش دهند.
۳. پژوهش های آینده می توانند به بررسی راهکارهای درمان حسد از منظر عرفان اسلامی، روان شناسی دینی، یا سیره اهل بیت بپردازند.
۴. تولید محتوای رسانه ای با محوریت اخلاق اسلامی، می تواند در اصلاح نگاه عمومی به موفقیت و نعمت های دیگران مؤثر باشد.

۹- نتیجه‌گیری

حسد به عنوان یکی از رذائل اخلاقی، در آموزه‌های اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد و آثار مخرب آن در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام به تفصیل بیان شده است. این مقاله با بررسی منابع دینی، نشان داد که عوامل پیدایش حسد را می‌توان در ضعف ایمان، خودکم‌بینی، حب دنیا، تربیت نادرست، جهل به حکمت الهی و عدم شناخت تفاوت حسد و غبطه جست‌وجو کرد. تحلیل این عوامل نشان می‌دهد که حسد نه تنها یک حالت روانی، بلکه یک بیماری معرفتی و تربیتی است که نیازمند درمان ریشه‌ای در ساحت اخلاق و تربیت دینی است.

شناخت این عوامل، زمینه‌ساز تهذیب نفس و اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی است و می‌تواند در تربیت نسل جوان، نقش پیشگیرانه و سازنده‌ای ایفا کند. همچنین، تبیین تفاوت حسد و غبطه در منابع اسلامی، راهی برای بازسازی نگاه اخلاقی به موفقیت دیگران فراهم می‌سازد.

منابع و ماخذ

قرآن کریم

۱. **ابن ابی الحديد، عبد الحميد بن هبه الله،** *شرح نهج البلاغه*، محقق: ابراهيم، محمد ابوالفضل، ناشر مكتبة آية الله العظمى المرعشى النجفى (ره) - قم، ۱۳۶۳ ش.
۲. **ابوداود، سليمان بن اشعث،** *سنن أبى داود*، محقق: جميل، صدقى محمد، ناشر: دار الفكر - بيروت، ۱۴۲۰ ق.
۳. **تمیمی آمدی،** *غرر الحکم و درر الکلم*، نشر جامعه مدرسين قم، ۱۳۸۲ ش.
۴. **خمینی، سيد روح الله،** *چهل حديث*، مؤسسه نشر و تنظيم امام خمینی ره، تهران، ۱۳۸۵ ش.
۵. **راغب اصفهانی، حسين،** *المفردات الفاظ القرآن*، دار الصاد، بيروت، ۱۴۱۰ ق.
۶. **سليگمن، مارتين،** *از بدبینی به خوش‌بینی: چگونه ذهن و زندگی خود را متحول سازیم*، مترجم: مهدی قراچه‌داغی، انتشارات طاعتی، ۱۳۹۸ ش.
۷. **طباطبایی، سيد محمد حسين،** *تفسير الميزان*، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۸. **طوسی، خواجه نصير الدين،** *اخلاق ناصری*، نشر راهب، تهران، ۱۳۸۹ ش.
۹. **فيض کاشانی، ملا محسن،** *محجة البيضاء*، قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۶ ق.
۱۰. **کلینی، محمد بن يعقوب،** *الكافي*، جامعه مدرسين، قم، ۱۳۸۱ ش.
۱۱. **مجلسی، محمدباقر،** *بحار الانوار*، نشر فقاہت، قم، ۱۳۹۱ ش.
۱۲. **متقی، علی بن حسام‌الدین،** *کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال*، محقق: دمیاطی، محمود عمر، ناشر: دار الكتب العلمیة - بيروت، ۱۴۱۹ ق.
۱۳. **نراقی، ملا احمد،** *جامع السعادات*، نشر فروتن، مشهد، ۱۳۷۹ ش.

* مقالات:

فروتن، زهرا، نقش هیجان‌ات منفی، مجله مطالعات روانشناسی و اخلاقی، ۱۳۸۹ ش، دوره ۴، شماره ۲
همتی، محمدرضا و شیروانی شیری، زهرا. «آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه‌های قرآنی»، نشریه: علوم تربیتی از دیدگاه اسلام: ۱۴۰۰ | دوره: ۹ | شماره: ۱۶