

بررسی علل و آثار حسادت و راهکارهای درمان آن در آیات و روایات

سمیه رضایی^۱

چکیده

حسد، صفت رذیله‌ای است که به مراتب، از بدی‌ها و زشتی‌های دیگر قابل تامل تر و پررنگ تر است چراکه میتواند باعث گناهان و رذایل اخلاقی دیگری باشد. حسد به معنای تمنا کردن انتقال نعمت و فضیلت از کسی بسوی خویش یا زایل شدن نعمت از وی است که گاهی ممکن است با تلاش حاسد برای گرفتن نعمت از محسود همراه باشد. به طور کلی؛ اصلترین و مهمترین زمینه و علت ایجاد حسد، ضعف ایمان و ضعف اعتقاد دینی و الهی است. همانطور که تمام صفات خبیثه با دور شدن آدمی از خدا و انحراف از مسیر معنوی در روح انسان رسوخ میکند، حسد نیز بیش از هر چیزی نتیجه ضعف ایمان، وسوسه شیطان و جهل به حکمت و خواست الهی است. حسد به مثابه یک بیماری روحی است که آثار زیانبار جسمی، روحی و اجتماعی متعددی به دنبال دارد. قرآن و روایات معصومین علیهم السلام تنها نسخه شفا بخش همه بیماریهای روحی است و لذا درمان روحی آدمی با ایمان حقیقی، یاری جستن از اولیا الله و استمداد به کلام خدا و روایات معصومین علیهم السلام امکان پذیر است. در این نوشتار که با عنوان بررسی زمینه‌ها و آثار و روش‌های درمان حسادت در آیات و روایات، به روش توصیفی و با جمع‌آوری داده‌های کیفی-کتابخانه‌ای نگاشته شده است و هدف آن بررسی همه جانبه حسادت در دیدگاه اسلام از جمله علل ایجاد حسد، آثار زیانبار و روشهای درمان آن است، لذا سعی بر آن شده که تعریفی دقیق از معنای حسد و زمینه‌ها و علل ایجاد آن با استناد به قرآن کریم، روایات ائمه معصومین علیهم السلام بیان شود و همچنین علاوه بر شرح آثار زیانبار و منفی حسد، راهکارهایی برای درمان این صفت رذیله ارائه گردد. به طور کلی، هدف از نگارش این مقاله تنها به بررسی این احساس رذیله و علل و آثار آن نیست، بلکه دعوت به تغییر، رشد و بهبود روابط انسانی نیز مد نظر است. با تکیه بر آموزه‌های دینی و تجربیات انسانی، افراد میتوانند بهبود یابند و فرهنگ همدلی و محبت را در جامعه خود تقویت کنند. این کار نه تنها به افراد بلکه به کل جامعه کمک خواهد کرد تا به یک فضای مثبت و سازنده تبدیل شود.

واژگان کلیدی: آیات، آثار و زمینه‌های حسد، بیماری‌های روحی، حسد، روایات

^۱ - طلبه سطح دو، مدرسه علمیه تخصصی حضرت زهرا (سلام الله علیها)، شهرستان دورود.

مقدمه

خداوند در قرآن کریم که کتاب هدایتگر انسان هاست حالات مختلف روان انسان و ویژگی های فطری او را متذکر شده است و علل بیماری های روح آدمی و انحراف او و همچنین راه های تهذیب و تزکیه نفس را به انسان آموخته است یکی از صفات رذیله که در وجود آدمی میتواند ریشه دواند، حسد است. حسد به معنای آرزوی سلب نعمت از دیگری است. حسد را علمای اخلاق اینگونه تعریف کرده اند: حسادت، خواهش سلب نعمت از دیگران است، یعنی حسود دوست دارد نعمت ها از طرف مقابل گرفته شود، خواه آن نعمت به حسود برسد یا نرسد.

به بیان دیگر، حسادت از جمله رذایل اخلاقی است که در دین مبین اسلام بهطور جدی نکوهش شده و بهعنوان یکی از معایب اخلاقی بنیادین شناخته میشود. این صفت ناپسند نه تنها بر روح و روان فرد حسود تأثیر منفی میگذارد، بلکه میتواند روابط اجتماعی او را نیز به خطر اندازد و آسیبهای جدی به ارتباطات انسانی وارد کند.

آیات قرآن کریم و روایات پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) به صراحت نشان میدهند که حسادت میتواند به فساد و تباهی ایمان انسان منجر شود. بهعنوان مثال، در آیهای از سوره بقره، به وضوح بیان شده که اهل کتاب از روی حسادت نسبت به مسلمانان تمایل به بازگرداندن آنها به کفر دارند. این حسد، نتیجه جهل و عدم پذیرش حقیقت است و نشان میدهد که حسادت میتواند به یک بیماری روحی و روانی تبدیل شود که فرد را از مسیر حق منحرف میکند.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره میفرماید: «منشأ و ریشه رذایل حسادت است.» (انصاری، ۱۳۶۶: ص ۵۲۴)

این صفت رذیله که عامل و منشا بسیاری از گناهان دیگر است علاوه بر آثار زیانبار روحی و روانی می‌تواند منجر به آسیب‌های اجتماعی نیز بشود و عمل آدمی را به سمت و سوی انحراف بکشد. واژه ای که در مقابل مفهوم حسد قرار می‌گیرد و تاحدودی می‌توان گفت که به حسد بار ارزشی مثبت می‌دهد، مفهوم «غبطه» است، که آرزوی داشتن نعمتی بدون تمنای زوال آن نعمت از دیگری است. غبطه برخلاف حسد که مذموم و ناپسند است صفتی پسندیده و عامل تقویت‌ایمان است. (مجلسی، ۱۳۸۶: ج ۷۵، ص ۴۴)

در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) می‌خوانیم «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغْبُطُ وَلَا يَحْسُدُ، وَالْمُنَافِقُ يَحْسُدُ وَلَا يَغْبُطُ»، «مؤمن غبطه می‌خورد؛ ولی حسد نمی‌ورزد، امّا منافق حسد می‌ورزد؛ ولی غبطه نخورد». (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ج ۲، ص ۱۳۷) محسود می‌تواند پیامبر صلی الله علیه و آله یا ائمه معصومین علیهم سلام و یا فردی عادی باشد. گاهی نیز حسد می‌تواند از گروهی متوجه فرد خاصی شود مثل حسادت قریش و منافقین به پیامبر. (مجلسی، ۱۳۸۶: ج ۲۹، ص ۳۸۵)

آشنایی با پیشینه تحقیق از اساسی‌ترین بخش‌های تحقیق است که عمق و ارزش بالای پژوهش را نشان می‌دهد. پیشینه تحقیق، شناسنامه و شجرنامه موضوع تحقیق است و به همه منابعی گفته می‌شود که با موضوع پژوهش در ارتباط هستند. لازم به ذکر است که بررسی نتایج تحقیقات پیشین در مقاله نه تنها اعتبار پژوهش را نمیکاهد بلکه بر ارزش آن می‌افزاید.

در این بخش از نوشتار به سه مورد از تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، اشاره شده است.

۱- در مقاله ای با عنوان «شناسایی مفهوم و ابعاد حسادت در قرآن و حدیث و مقایسه آن با روانشناسی» که در سال ۱۳۹۷ به قلم زهرا بیرجندی، ثریا قطبی و محمدرضا شعیری نگاشته شده هرآنچه در ذیل مفهوم حسد می‌گنجد از منظر قرآن و حدیث بررسی شده و مقایسه‌های بین دیدگاه روانشناسی و دیدگاه قرآن و احادیث نسبت به حسد صورت گرفته است. از نقاط قوت نگارش این مقاله می‌توان به انسجام و نظم مناسب در توصیف و تحلیل مطالب اشاره کرد؛ علاوه بر این، پیوند مطالب حسادت از دیدگاه اسلام و مفهوم شناسی حسد در دیدگاه روانشناسی به صورت هدفمند و به خوبی صورت گرفته است اما به نظر میرسد مهمترین نقص این پژوهش کمبود منابع روایی و عدم تحلیل کافی روایات در تحلیل موضوع حسادت بوده است ضمن آنکه پیشتر اشاره شد که ترکیب دیدگاه روانشناسی و اسلام در این مقاله به خوبی صورت گرفته است، انتظار میرفت به منابع و متون روایی بیشتر پرداخته میشد.

۲- محمدعلی همتی و علی شیروانی شیری در سال ۱۴۰۰ مقاله با عنوان «آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه‌های قرآنی» نگاشته‌اند که از نقاط قوت این مقاله می‌توان به بررسی همه جانبه و کامل موضوع حسد، آثار و روش‌های درمان آن اشاره کرد؛ علاوه بر این، منابعی قوی و معتبر در متن پژوهش به کار رفته بود که همین

امر باعث قوت و ارزش علمی بالای این مقاله شده است. در زمینه معایب این نوشتار میتوان به پردازش بیشتر به درمان حسد نسبت به آثار حسد اشاره کرد چراکه با توجه به عنوان پژوهش انتظار میرفت حجم بیشتری از متن مقاله متناسب با عنوان باشد هرچند راهکارهای پیشنهادی بسیار کارآمد و ارزشمند بود.

۳- مریم میر در سال ۱۴۰۰، مقاله ای را با عنوان «بررسی آثار حسادت بر سلامت روان و راه های درمان آن از دیدگاه قرآن و روایات» نگارش کرده است که فرم و قالب مقاله از نظر علمی بسیار منسجم و منظم پرداخته شده است، سوالات اصلی و فرعی به صورت هدفمند و دقیق مطرح و پاسخ داده شده که همین انسجام در طرح سوالات، باعث شده است کلیت موضوع مقاله، به درستی و به صورت کامل مورد بررسی قرار گرفته است و همچنین بیان مسئله به خوبی موضوعی که در پژوهش بدان پرداخته شده است را شرح داده است. یکی از عیوبی که به این پژوهش وارد است ضعف ساختاری در نگارش چکیده است، چکیده مطلب خلاصه تمام آن چیزی است که خواننده در ادامه نوشتار قرار است با آن مواجه شود اما در این پژوهش چکیده آن چنان که متناسب با قوت متن، مورد انتظار بود، نگارش نشده است.

در این نوشتار سعی بر آن شده ناگفته های پژوهش های پیشین بررسی شود لذا ابتدا تعریفی از کلیت حسد ارائه دهیم و پس از آن علل و آثار حسد را به صورت گسترده تر و جزئی تری نسبت به آنچه در مقالات پیشین آمده است، بررسی کنیم و همچنین تلاش کرده ایم همه علل و آثار حسد را از آیات و روایات استخراج کنیم به طوریکه کل متن پژوهش مستند به آیات و روایات باشد علاوه بر این در این پژوهش نه تنها آثار حسد بلکه روش های درمان حسد نیز از دیدگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار گرفته است، همچنین سعی شده که قوت و استحکام ساختار متن و صحت قالب کاملاً حفظ شود و در انتها به دیدگاه کلی نسبت به حسد، علل، آثار و درمان منحصر از منظر قرآن و روایات برسیم.

تعریف حسد و نشانه های آن

حسد در معنای لغوی به معنای رشک و بدخواهی و تمنای زوال نعمت دیگران است. راغب اصفهانی حسد را این چنین تعریف میکند: «الحسدُ تمنی زوالِ نعمهٍ مِنْ مُستحقِّ لها؛ حسد تمنای زوال نعمت از مستحق آن است و گاه همراه آن تلاشی در زوال نعمت انجام میگیرد.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ص ۱۲۵)

در فرهنگ لغت المنجد نیز حسد اینگونه تعریف شده است: «تمنی زوالِ نعمهٍ و تحوُّلُها الیه؛ حسد، آرزوی از دست رفتن نعمت کسی و رسیدن به شخص حسود است.» (لویس معلوف، ۱۳۸۱ق: ص ۱۳۳)

حسد درجات و مراتب مختلفی دارد، بدترین مرتبه حسد این است که علاوه بر آرزوی زوال نعمت، تلاش برای سلب نعمت از کسی صورت پذیرد. حسادت نشانه‌ها و صفاتی مانند غیبت و عیب جویی را در افراد ایجاد میکند و بذرا حساساتی چون خشم و غم را در دل میکارد حتی گاهی فرد حسود از این حد پا فراتر می‌نهد و به عداوت و دشمنی با محسود می‌پردازد گاهی نیز حسادت موجب ایجاد بیمهری و قطع ارتباط افراد باهم میشود.

شهید مطهری ویژگیهای فرد حسود را اینچنین بیان میکند: «حسود تنها در فکر بدبختی دیگری است و فراموش میکند که در فکر عادت خویش باشد، آرزویش این نیست که خود را خوشبخت شود و ده برابر آرزویش این است که دیگری بدبخت شود.» (مطهری، ۱۳۷۷: ج ۲۳، ص ۲۳۰)

امام علی علیه السلام در توصیف نشانه‌های فرد حسود میفرماید: «یکفیک من الحاسد انه یغتم فی وقت سرورک؛ برای شناخت حسود همین بس که او غمگین شود درحالی که تو شادمانی» (مجلسی، ۱۳۸۶: ج ۷۳، ص ۲۵۳)

امام جعفر صادق علیه السلام نیز در توصیف ویژگی‌های فرد حسود میفرماید: «لِلْحَاسِدِ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ: يَغْتَابُ إِذَا غَابَ وَ يَتَمَلَّقُ إِذَا شَهِدَ وَ يَسْمَتُ بِالْمُصِيبَةِ: آدم حسود سه علامت دارد: در پشت سر غیبت میکند، هنگام حضور تملق میجوید. و در وقت بلا و مصیبت انسان را شماتت مینماید.» (شیخ صدوق، ۱۳۵۲: ج ۱، ص ۶۰)

آیاتی در قرآن کریم وجود دارد که حسادت کافران به نعمات پیامبر را با شرح نشانه‌های حسد توصیف میکند برای مثال در آیه ۵۰ سوره توبه میفرماید «هرگاه نیکی به تو رسد، آن‌ها را ناراحت میکند و اگر مصیبتی به تو رسد، میگویند ما قبلاً پیش بینی چنین مطلبی را کردیم در حالی که خوشحالتند.»

زمینه‌های ایجاد حسد

حسد یکی از حالات روانی منفی است که میتواند به تخریب روابط فردی و اجتماعی منجر شود. در جوامع مختلف، این احساس منفی میتواند منابع مختلفی داشته باشد که باعث میشود افراد در برابر خوشبختیها و دستاوردهای دیگران واکنشهای نامناسبی نشان دهند. برای درک بهتر این پدیده، باید به بررسی علل و ریشههای ایجاد حسد پرداخت، این علل میتوانند شخصی، روانی، اجتماعی یا حتی اقتصادی باشند. بررسی این عوامل نه تنها به شناسایی راههای پیشگیری از حسد کمک میکند بلکه میتواند به تقویت روابط انسانی و ارتقای سطح رضایت و خوشبختی در جامعه منجر شود.

۷- استغفار :

حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرمایند: «سه چیز است که امت من همیشه دارند: سوء ظن، حسد و فال بد، هنگامی که سوء ظن داشتی، تحقیق نکن و هنگامی که حسادت ورزیدی، استغفار کن و هنگامی که فال بد زدی، از آن بگذر، و به آن ترتیب اثر نده.» (متقی هندی، ۱۴۲۵ق: ج ۱۶، ص ۲۷)

امام سجاد علیه السلام می فرمایند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسُدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ، وَحَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعَمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَخَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَحَدِّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ.» بار خدایا، بر محمد و آل او درود فرست، و سینه ام را از حسد، تهی گردان تا به هیچ کس از آفریدگانت بر چیزی از احسانت رشک نبرم، و تا آنکه نعمتی از نعمت هایت را در دین یا دنیا یا تن درستی یا پرهیزگاری یا گشایش یا آسایش بر هیچ یک از خلق تو نبینم، جز آنکه بهتر از آن را به وسیله تو و از جانب تو، که تنهایی و شریک نداری، برای خود آرزو نمایم. (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۹: دعای ۲۲، ص ۱۵۲)

۸- **تلاش و تقویت اراده :** انسان زمانی که برای رسیدن به خواسته های خویش تلاش میکند و درصدد رسیدن بهاهداف مهم زندگی خود است بالطبع جایی برای حسادت و کینه توزی ندارد از دیدگاه روانشناسی یکی از عوامل ایجاد حس حسادت، کمبود اعتماد به نفس و احساس حقارت فرد حسود است. فرد با اعتماد به نفس نگاهش به مسیر پیشرفت خود است و با اراده آهین تلاش میکند که به اهداف خود برسد و به جای حسادت با توکل به خداوند و اعتماد به طرح و برنامه الهی برای زندگی خود در جهت مسیر صحیح قدم برمیدارد امیرالمؤمنین علیه السلام در این زمینه میفرماید:

«ارزش هر کس، به مقدار همت اوست.» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹: ح ۴۴)

۹- **احسان و محبت:** محبت به دیگران یکی از مؤثرترین راهکارها برای درمان حسد است و تأثیرات مثبتی بر روی روحیه فرد میگذارد. زمانی که فرد به دیگران محبت میکند و برای آنها آرزوی موفقیت و خوشبختی دارد، احساس حسد و رقابت های منفی در او کاهش مییابد. این محبت میتواند حسد را با احساسات مثبت جایگزین کرده و باعث ایجاد همبستگی و ارتباط عمیقتری با دیگران شود. همدلی و درک چالشهای دیگران میتواند باعث کاهش حسادت شود و به تدریج

رابطه‌های دوستی و محبت‌آمیز را تقویت کند. همچنین، محبت به دیگران می‌تواند اعتماد به نفس فرد را افزایش دهد، زیرا او کمتر به مقایسه خود با دیگران می‌پردازد و بیشتر بر نقاط قوت خود تمرکز می‌کند. ایجاد یک فضای مثبت از عشق و محبت نیز باعث می‌شود افراد به جای حسادت، موفقیت‌های یکدیگر را جشن بگیرند و به هم کمک کنند. در نهایت، تقویت باورهای مثبت و کاهش احساسات منفی به وسیله محبت به دیگران می‌تواند به فرد این احساس را بدهد که موفقیت دیگران به هیچ وجه به او آسیب نمی‌زند. بدین ترتیب، محبت به دیگران نه تنها حس حسادت را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند به ایجاد روابط مثبت‌تر و زندگی شادتری نیز منجر شود.

۱۰- آگاهی و اعتراف به حسد : گاهی و اعتراف به حسد به عنوان قدم ابتدایی و اساسی در درمان این احساس منفی مطرح می‌شود. این آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد که واقعاً خود را بررسی کند و با شفافیت به چالش‌های درونیاش بپردازد. در بسیاری از مواقع، افراد از حسد خود آگاهی ندارند یا اقدام به سرکوب آن می‌کنند، که باعث می‌شود این احساس به تدریج عمق و شدت بیشتری پیدا کند. به همین دلیل، اعتراف به حسد و پذیرش آن به عنوان یک واقعیت درونی، نیازی ضروری است. پس از شناسایی این احساس، فرد می‌تواند با استفاده از تکنیک‌های مختلفی همچون تفکر مثبت و تمرکز بر ویژگی‌ها و نعمت‌های خود، حسد را مدیریت و در نهایت کاهش دهد.

۱۱- مشاور و راهنمایی : مشاوره و راهنمایی از افرادی با تجربه یا علماء دینی نیز می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود وضعیت روحی افراد داشته باشد. این مشاوره‌ها می‌توانند به عنوان یک راهنما عمل کنند تا فرد به منابع معتبر و آموزه‌های دینی مراجعه کند و از آنها بهره‌برداری کند. مشاوران یا افراد با تجربه، می‌توانند به شخص در شکستن چرخه منفی حسد کمک کنند و با ارائه راهکارهایی عملی و مؤثر، او را در کمال آرامش و رضایت هدایت کنند. مجموع این عوامل می‌تواند به فرد این احساس را بدهد که تنها نیست و با کمک دیگران و آموزه‌های دینی می‌تواند بر حسد غلبه کند و به سوی یک‌زندگی رضا و آرامش حرکت کند.

نتیجه گیری

خداوند در قرآن ویژگی‌های فطری انسان و علل انحراف و زمینه‌های تزکیه را به او یادآوری کرده است. حسد این بیماری روحی را که عامل زایل شدن ایمان است نشانه‌ها و صفاتی را در فرد حسود ایجاد می‌کند که از آن جمله می‌توان به غیبت و عیب جوئی که بارزترین صفات این افراد است اشاره کرد. حسد در لغت به معنای خواهش زوال نعمت از

کسی که اگر همراه با اقدام حاسد جهت گرفتن آن نعمت از محسود باشد تبدیل به ام الخبائث و سرچشمه بسیاری از گناهان دیگر میگردد. روح حسود با توکل و ایمان بیگانه است. زیرا حاسد به این امر که سلب و کسب هر نعمتی ناشی از اراده الهی است و اراده الهی مطابق با حکمت خداوند می باشد بی توجه است. اگر توکل و ایمان در قلب آدمی ریشه دواند حسادت و نارضایتی، ترس و اضطراب جای خود را به آرامش روانی و آسایش خاطر و طلب خیر برای دیگر بندگان خدا میدهد. اولین حسادت در تاریخ بشر، حسد قابیل به هابیل بود که منجر به اولین جنایت تاریخ شد. بعد از در طول تاریخ جنایات زیادی بر اثر حسادت اتفاق افتاده است و خداوند در قرآن به چند مورد از حاسدین و آثار زیان بار حسد اشاره کرده است. علل مختلفی در ریشه دواندن حسد در روح آدمی نقش دارد که وسوسه شیطان، جهل نسبت به حکمت الهی و ضعف ایمان مهم ترین و اساسی ترین علل ابتلا به حسادت است. خداوند در قرآن به داستان حسادت برادران یوسف اشاره کرده و علت عمل آنان را وسوسه شیطان و غرور و خودبزرگ بینی آنان دانسته است. حسد علاوه بر زیان های معنوی و روحی که به دنبال دارد عامل بیماری های جسمانی نیز میگردد زیرا فرد حسود مداوم درگیر احساسات منفی چون خشم و غم و حسرت است. حسادت همچنین عامل نابهنجاری آسیب های اجتماعی متعددی نیز میگردد همانطور که حسادت یهود و مشرکان به پیامبر باعث بسیاری از آشوب ها و آسیب های اجتماعی در صدر اسلام شد. با تفحص در روایات ائمه معصومین علیهم السلام به این نکته پی بردیم که حسد مهم ترین آفت ایمان است در دلی که حسد در آن لانه گزیند، ایمان نگنجد. در منابع دینی برگرفته از آیات قرآن و روایات ائمه، برای درمان این بیماری روحی راه های درمانی سفارش شده است تقویت ایمان و رضایت به خواست و مشیت الهی از مهم ترین و اصلی ترین راه های زدودن حسد از دل است. علاوه بر این موارد، راهکارهایی عملی که تمرین آنها میتواند موجب رفع حسادت شود توصیه شده است از آن جمله جایگزین کردن غطبه به جای حسد است چرا که حسد بار ارزشی مثبت به حسد میدهد و درواقع آرزوی داشتن نعمتی بدون تمنای زوال آن نعمت از دیگری است. دومین راهکار عملی درمان حسد، تمرین انجام اعمال برخلاف فرمان نفس است که به مرور به عادت رفتاری تبدیل شده و میتواند انسان را از شر حسد نجات دهد. در آخر، استغفار، دعا و تضرع به درگاه خداوند و کمک خواستن از او آدمی را برای رهایی از این بیماری یاری میدهد. درنهایت، با بهره گیری از تعالیم اسلامی و به کار بستن راهکارهای مذکور، میتوان به یک زندگی آرام و شادمانه دست یافت. این امر باعث میشود تا انسان به جای تمرکز بر ضعفها و ناراحتیها، بر نقاط قوت و نعمتهای خود تمرکز کند و با ایجاد ارتباطات سالم و سازنده با دیگران، به رشد و پیشرفت جمعی و فردی دست یابد. در این مسیر، ایمان به خدا و اعتماد به حکمت الهی نقش حیاتی دارد و میتواند به عنوان یک چراغ راهنما در تاریکی حسد و نارضایتی، مسیر درست را نشان دهد.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱. اکبری، محمود؛ بیماری های اخلاقی و درمان های قرآنی، ۱۳۹۶، ص: ۲۱۲
۲. بستانی، محمود، ۱۳۷۵، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هوشیم، مشهد، آستان قدس رضوی
۳. بن شعبه حرّانی، حسن بن محمد، 1383، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، قم، آل علی (ع)
۴. پهلوان، حمید، ۱۳۸۳، حسادت، زمینه های رشد و راه های جلوگیری، تهران، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۰، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد درایتی، قم، مکتب الاعلام ۶. حر عاملی، محمد بن حسن، مستدرک الوسائل، ۱۳۸۳، قم، اسماعیلیان
۷. خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، ۱۳۸۸، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، لبنان، دارالعلم
۹. شیخ صدوق، ۱۳۵۲، خصال صدوق، مترجم مدرس گیلانی، تهران، نشر جاویدان
۱۰. طباطبائی، سید محمد حسین، ۱۳۷۴، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین ۱۱. علی ابن الحسین (ع)، صحیفه سجاده، حسن انصاریان، ۱۳۷۹، چاپ ۲۷، آزادی
۱۲. قمی، شیخ عباس، ۱۳۹۳، ترجمه سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار جلد ۲، قم، کتاب عمیق
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، 1393، تهران، نشر آرایه
۱۴. گیلانی، عبدالرزاق، مصباح الشریعه، ۱۴۰۰ق، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات

۱۵. لیشی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحدیث
۱۶. متقی هندی، حسام الدین، ۱۴۲۵ق، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه
۱۷. مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، اخلاق در قرآن جلد دوم، قم، مدرسه طلاب غلی بن ابی طالب علیه السلام
۱۷. مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، تفسیر نمونه جلد ۴، قم، علی بن ابی طالب
۱۸. معلوف، لوئیس، ۱۳۸۱، المنجد فی اللغة، انتشارات ذوی القربی
19. مجلسی، محمدباقر، ۱۳۹۵، بحار الانوار، ترجمه محمدباقر کمره ای، قم، دارالحدیث
20. نجاریان، زکیه و بتول، ۱۳۹۳، راه کارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روان شناسی سال بیست و سوم - شماره ۲۰۵
21. نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۶۷، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی