فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی
Human Sciences Research Journal
دوره جدید، شماره هفدهم، بهار ۱۳۹۸، صص ۲۰۶-۱۸۱ New Period, No 17, 2019, P 181-206
شماره شاپا (۲۴۷۶-۷۰۱۸) ISSN (2476-7018)

بررسی حسد در آیات و روایات

فاطمه کمالی[۱]. محمد خوشبین[۲]. آمنه مکی آبادی[۳]. محسن قنبری شهواری[٤]
۱. کارشناسی علوم حوزوی حوزه علمیه حضرت زینب (س). ایران
KamalyFatmh58@gmail.com
۲. کارشناسی آموزش ابتدایی. ایران
۳. کارشناسی آموزش ابتدایی. ایران
٤. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. ایران

چکیده

دراین تحقیق به مبحث حسد در آیات و روایات و نقش آن درزندگی پرداختیم از آن جا که حَسَد یا حسادت از رذایل اخلاقی، به معنای آرزویِ از بین رفتن نعمت‌ها و داشته‌های دیگران است. واژه حسد چهار بار درقرآن به کار رفته است. در کتاب‌های حدیثی، احادیثی در نکوهش حسد، بیان انگیزه‌ها، نشانه‌ها و آثار آن آمده است. حسود تمام یا بیشتر نیرو و انرژی بدنی و فکری خود را صرف حسادت می‌کند، لذا این کار منشأ نابسامانی‌های اجتماعی است.

افرادحسود معمولاً افرادی رنجور، حساس، عصبی، پرخاشگرافسرده می‌باشند. دستگاه‌های مختلف بدن تحت تأثیر این حالت روحی دچار بیماری می‌گردد. رآن مجید می‌فرماید:و کسانی که بعد از آنها آمدند، می‌گویند: پروردگارا ما و برادرانمان را که در ایمان به ما پیشی گرفتند بیامرز و در دلهایمان کینه و حسدی نسبت به مؤمنان قرار مده...(سوره حشر، آیه ۱۰). حسد ازمنظر اندیشمندان مختلفی واکاوی شده ودلایلی ازجمله عدم رضایت به قضای الهی، خباثت باطنی و داشتن روحیه تکبر برای آن ذکر شده است. تفکردرباره آسیب‌های حسد، تقویت عقل و تقویت ایمان و توجه به حکمت‌های خداوند از جمله راه‌های علمی وعملی دانشمندان علم اخلاق برای درمان بیماری حسد است. درفقه حسد را از گناهان کبیره قلمداد می‌کنند ولی اگر دررفتار وکردار وارد نشود طبق حدیث رفع ایرادی بر آن وارد ندانسته‌اند. دراین تحقیق سعی بر آن داشته ایم که به مفهوم حسد این گناه کبیره وعلل آن و راه های درمان آن بپردازیم امید است توانسته باشیم حق مطالب را برسانیم.

واژه‌های کلیدی: حسد، آسیب‌های حسد، ایمان، گناه کبیره

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

مقدمه:

حسد به معنای آرزویِ نابودی نعمتها وداشته‌های دیگران و خواستن نعمت فقط برای خود است. (ارسطو، اخلاق نیکوماخوسی، ۱۳۷۸ش، ج۱، ص۷۱). وجود این خصلت درشخص گاه با تلاش برای نابودی داشته‌های دیگران همراه می‌شود. (یحیی بن عدی، ، ۱۳۶۵، ج۱، ص۱۹). یکی از مخرب ترین امراض نفسانی انسان رذیلت حسد است. حسادت این پتانسیل را دارد که مقام عبودیت و بندگی انسان را نابود کند همچنان که با موجودی به نام ابلیس چنین کرد.

در مکتب اسلام، یکی از اهداف تربیتی قرآن کریم به اقتضا فرمایش الهی «و شفاء لما فی الصدور» درمان بیماری های نفسانی انسان است. حسادت دربالاترین مراتب خود باعث رنج بردن شخص ازنیک‌بختی دیگران می‌شود. (یحیی بن عدی، تهذیب الاخلاق، ۱۳۶۵ش، ج۱، ص۱۹).

برخی از فرهنگ‌نویسان، اصل این واژه را از حَسْدَل به معنای کَنِه دانسته‌اند؛ همان‌گونه که کَنه پوست تن آدمی را زخم می‌کند و خونش را می‌مکد، حسد نیز با جان و روان شخص حسود چنین می‌کند. (زبیدی، تاج العروس، ۱۴۱۴ق،)

قرآن کریم حول محور توحید و عبودیت الگویی از درمانگری نفس در بیماری هایی همچون حسد را ارائه می دهد. معرفت افزایی، الگوسازی در قالب داستان و تمثیل، وعده بهشت و جهنم، تعوذ، تغییر اراده، راهکارهای عملیاتی همچون خیرخواهی نسبت به دیگران و ابتلا از جمله روش های درمانگری حسد در نظام اخلاقی قرآن است که حول محور عبودیت و توحید ارائه می شود. آنچه پیش از پرداختن به بحث درمان مهم و ضروری است، شناخت ریشه ها، زمینه‌ها و علل آن برای مقابله و درمان است. در علوم دینی و تربیتی، از ضعف فکری در نحوه امور و بدبینی به عنوان ریشه اصلی حسادت نام برده شده است. اگر کودک نسبت به نوزاد در دریافت محبت از سوی پدر و مادر حسادت می‌ورزد به دلیل آن است که احساس می‌کند ممکن نیست پدر و مادر هر دوی آنها را دوست داشته باشند. البته این مسئله در سال های اولیه رشد ناآگاهانه یا نیمه آگاهانه است، ولی در سال های بالاتر به دلیل آگاهی بیشتری که فرد نسبت به حالات خود پیدا می کند، با دید وسیع تری به امکانات موجود در جهان می نگرد؛ یعنی این بار، بدبینی و کج فکری هنگام حسادت به نظام عالم و خدای متعال تغییر جهت می دهد؛ فرد وسعت فضل الهی را انکار می کند و یا فکر می‌نماید خدا او را دوست نداشته که فلان نعمت را به او نداده است، به همین دلیل، در بعضی روایات، ریشه حسادت، کفر و انکار فضل الهی ذکر شده است. از نظر روان شناسان نیز احساس حقارت از عوامل روانی و تربیتی حسادت به شمار می‌آید. احساس حقارت منشأ بسیاری از اختلالات روانی از جمله خودنمایی، ریاکاری، تهمت و بسیاری دیگر از بیماری های روحی و روانی است. همچنین ضعف اعتماد به نفس یکی دیگر از مهم ترین عوامل حسادت است که در روان شناسی به آن اشاره می‌شود؛ زیرا افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند و نیازمند و وابسته به تأیید دیگران می باشند، سعی می‌کنند چهره کسانی را که در سطح بالاتری از آنها هستند خراب کنند و خود را بالاتر از آنها جلوه دهند

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

(شولتز، ۱۳۷۸، ص ۳۶۵). در این مقاله برآنیم مدل و الگوی قرآنی در درمان حسد را با رویکردی تحلیلی بررسی کنیم و از این گذر به الگوی روشمند و بدیعی از درمانگری برسیم انشالله که مورد توجه قرارگیرد و توانسته باشیم حق مطلب را به درستی ادعا کنیم.

اما دراین بین سوالاتی مطرح می شود:

- آیا حسد نخستین گناه است و چز گناهان کبیره محسوب می شود؟
- راه کارهای درمان حسادت از منظر اسلام و روان شناسی چیست؟
- بهترین روش برای درمان حسادت کدام است؟

بیان مسئله:

کلمه حسد و مشتقات آن در چهار آیه از قرآن به کار رفته است، برخی آیات نیز بدون بکار بردن واژه حسد یا مشتقات آن رساننده مفهوم حسد است. گفته شده واژه بَغْی در برخی از کاربردهای قرآنی، دارای معنایی حسد است. (دامغانی، الوجوه و النظائر فی القرآن، ۱۳۶۶ش، ج۱، ص۱۶۶) سیوطی (سیوطی، الاتقان فی علوم القرآن، ۱۹۶۷م، ج۲، ص۱۲۱.) بَغْی رادرلهجه تمیمی به معنای حسدمی‌داند. (ابو الفتوح رازی، ۱۳۷۶، ذیل بقره، آیه ۱۰۹.) واژه حسد دربسیاری از احادیث شیعه و اهل سنت دربیان نکوهش حسد، انگیزه‌ها و نشانه‌های آن وارد شده است.

درحدیثی، تأثیر این خوی ناپسند در تباه ساختن حسنات آدمی، به تأثیر آتش بر هیزم تشبیه شده است. (ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ۱۳۷۳ق، ج۲، ص ۱۴۰۸)بنابر حدیثی نبوی، حسد از خوی‌های ناپسندی است که هیچ کس ازآن درامان نیست. (حرعاملی، وسائل الشیعه، ۱۴۱۴ق، ج۱۵، ص۳۳۹.)

درحدیثی دیگر، حسد نخستین گناه است که درآسمان‌ها ابلیس و در زمین قابیل مرتکب شد. (ماوردی، ادب الدنیا والدین، ۱۴۰۷، ج۱، ص۲۶۱.)

حسد، از رذایل اخلاقی، گناهان کبیره و به معنای آرزویِ زوال نعمت‌ها و داشته های دیگران می‌باشد. از آن در بابهایی نظیر صلات و شهادات سخن گفته‌اند. برخی از مفسران واژه حسد را در اصل به معنی چیزی را بر چیزی ساییدن چندان که خراشیده شود، دانسته اند.

برخی از فرهنگ نویسان، اصل این واژه را از حَسْدَل به معنای کَنه دانسته اند؛ همان گونه که کَنه پوست تن آدمی را زخم می‌کند و خونش را می‌مکد، حسد نیز با جان و روان حاسد چنین می‌کند. یکی از گناهان خطرساز و کلیدی که گناهان متعددی را در پی دارد، «حسد» است. راغب اصفهانی در تعریف حسد، چنین می گوید: «اَلْحَسَدُ تَمَنّی زَوَالِ نِعْمَةٍ مِنْ مُسْتَحَقٍّ لَهَا وَ رُبَّمَا کَانَ مَعَ ذَلِکَ سَعْیٌ فِی ازَالَتِهَا؛ حسد، آرزوی زوال نعمت از مستحق آن است و گاه همراه این آرزو تلاشی [هم] در زوال نعمت انجام می گیرد. »

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

در روایات نیز به این معنی اشاره شده است. از جمله امام علی علیه السلام می فرماید: «الْحَاسِدُ یَرَی أَنَّ زَوَالَ النِّعْمَةِ عَمَّنْ یَحْسُدُهُ نِعْمَةٌ عَلَیْه؛

حسود [زوال نعمت را از دیگران آرزو می کند و[فکر می کند زوال نعمت از [دیگران و[کسی که به او حسادت ورزیده، نعمتی برای اوست [در حالی که چنین نیست].» و در چهل حدیث امام خمینی رحمه الله می‌خوانیم:

«حسد، حالتی است نفسانی که صاحب آن آرزو می کند سلب کمال و نعمت متوهمی را از غیر؛ چه آن نعمت را خود دارا باشد یا نه و چه بخواهد به خودش برسد یا نه. و آن غیر از «غبطه» است؛ چه که صاحب آن (غبطه) می خواهد از برای خود نعمتی را که در غیر توهم کرده است، بدون آنکه میل زوال آن را از او داشته باشد. ».

آنچه از گناهان کبیره شمرده می شود، حسدی است که همراه با تخریب و ظهور باشد، مثل اینکه قبولی فرزند فردی را در دانشگاه نمی تواند ببیند، بگوید: با داشتن پارتی قبول شده است. و اما حالت نفسانی حسادت با آنکه زیانها و ضررهای فراوانی را برای روح و جسم انسان دارد؛ ولی تا زمانی که ظهور و بروز نیافته، از گناهان کبیره محسوب نمی‌شود.

روش تحقیق:

در تحقیق حاضر از شیوه کتابخانه ای برای بررسی و تبیین موضوع استفاده شده وپس از بررسی موضوع و انتخاب هدف، منابع مورد نیاز را جمع آوری کرده و به توصیف موضوع پرداخته ایم، تحقیق از نوع کاربردی است و روش جمع آوری مطالب به شیوه کتابخانه ای و تحقیق به اعتبار ماهیت و روش توصیفی و به اعتبار موضوع دینی می باشد.

پیشینه مطالعات انجام شده:

با مطالعه در آیات و روایات پیرامون حسد درمی یابیم که این امر یکی از مباحث اخلاقی و تربیتی است که در اکثرعلوم اسلامی به آن اشاره شده است، موضوع و مسئله حسد از همان ابتدای خلقت مدنظر بوده و تاکنون هم ادامه داردو انبیاء و اولیای الهی و اندیشمندان اسلامی در هر مقطع زمانی و مکانی به آن اشاره‌ای داشته اند، در این زمینه کتب فراوانی نگاشته شده است که از جمله می توان به کتاب چهل حدیث امام خمینی (ره)تفسیر مجمع البیان ابوعلی فضل بن الحسن الطبری و آداب معشرت در اسلام (محمد حسن الجلال)که بستر شیوا به این بحث اختصاص داده شده است اشاره نمود. همچنین درپژوهش های گذشته در مورد درمان حسادت به راه کارهایی همچون استفاده از عقل و تفکر و توجه به نتایج زیان بار حسادت پرداخته شده است (حاجی زاده، ۱۳۹۱). رمزی خالصی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان حسد از دیدگاه آیات و روایات، علاوه بر بررسی نکاتی درباره پیش گیری از حسادت، از ایمان به خداوند و راضی بودن به آنچه

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

او برای بندگانش مقدر کرده است به عنوان راه کارهای درمان حسادت نام برده است. در پژوهش وصله (۱۳۸۶) نیز از زوال ایمان، زوال حسنات قلبی و بدنی به عنوان آثار سوء حسادت نام برده شده و راه کارهای درمان، به راه کارهای عمومی و عملی تقسیم شده است. صفورایی پاریزی (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی تحت عنوان حسادت؛ زمینه های رشد و راه های جلوگیری از آن، تمرین برای ترتیب اثر ندادن به حسادت و رفتار بر ضد آن و همچنین ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت را به عنوان راه های درمان عملی حسادت بیان کرده است. همچنین تاکنون مطالعات مختلفی در زمینه حسد درکشور و خارج از کشور انجام شده است که به ذکر آنها می‌پردازیم:

۱. اردیل وماسیلدیلی(۲۰۱۴) عنوان (حسادت در محل کار براشتیاق شغلی و قصدترک خدمت کارکنان) به این نتیجه رسید که حسادت کارکنان در محل کار بر اشتیاق شغلی تأثیر منفی و معنادار دارد و افرادی که دارای احساس حسادت هستند شور و شوق کمتری برای انجام وظایف دارند از طرفی احساس حسادت بر ترک خدمت کارکنان تأثیر مثبت و معناداری دارد به طوری که کارکنانی که احساس حسادت دارند تمایل بیشتری به ترک خدمت خود از سازمان دارند.

۲. ملا احمد نراقی (۱۳۷۷) در طی مطالعات خود حسادت را یک موضوع درون صنفی می‌داند و معتقد است هر صنفی حسد به صنف خود می‌برند نه به صنف دیگر، چون مقصود اهل یک صنف، یک چیز و هر یک مزاحم دیگری می گردند. پس عالم به عالم حسد می‌برد نه به عابد و تاجر به تاجر حسد می‌برد نه به عالم مگر به سبب دیگری که باز باعث رابطه گردد. نراقی معتقد است حسادت، نوعی بدبینی به عالم هستی و کائنات است. شخص حسود نمی‌داند که در روی زمین برای همه اشخاص وفور نعمت وجود دارد. در دیدگاه وی شخصی که اینگونه اعتراض می کند نمی‌داند که دارد به نظام حاکم بر کائنات اعتراض می کند.

۳. مومنپوروهمکاران (۱۳۹۷) با عنوان «نقش تعدیل کننده هویت سازمانی در رابطه سرمایه روانشناختی و رفتار شهروندی و انحرافی کارکنان اداره کل آموزش وپرورش استان» به این نتیجه دست یافت که بین سرمایه‌های روانشناختی و بروز رفتارهای شهروندی و انحرافی رابطه وجود دارد وهویت سازمانی رابطه منفی و معناداری بر رفتار انحرافی دارد به طوری که اگر کارکنان اعتبار و موفقیت سازمان را به منزله اعتبار و موفقیت خود در نظر بگیرند کمتر سعی به بروز رفتارهای انحرافی در سازمان دارند و در جهت مثبتی گام بر می‌دارند.

حسادت زمینه های رشد و جلو گیری از آن

رذایل اخلاقی از مهم‌ترین موانع تحقق اهداف انبیاء ـ که همان توحید و ایجاد جامعه‌ای متعادل و متکامل است هستند؛ زیرا ایمان را که مهم‌ترین سرمایه الهی انسان است، به کفرو الحاد تبدیل می کنند و انسان‌ها و جامعه اسلامی را به ورطه نابودی و فروپاشی می کشانند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

ثُمَّ کانَ عاقِبَةَ الَّذینَ أساوءُا السُّوای أنْ کَذَّبوا بِآیاتِ اللّهِ وَ کانُوا بِها یَسْتَهْزِوءُنَ (روم: ۱۰)
سپس سرانجام کسانی که مرتکب اعمال بد شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند. ازاین‌رو، توجه به اخلاق فرد و جامعه، بسیار با اهمیت است و نخستین مرحله برای حفظ سلامت اخلاق نیز شناخت و بررسی فضایل و رذایل اخلاقی، علل پیدایش و رشد و درمان آنهاست. حسادت، یکی از صفت‌های ناپسند اخلاقی است که ائمه اطهار قدس سرهما خطر آن را به ما یادآور شده‌اند و ما را به ترک آن فراخوانده‌اند.

معنای لغوی حسادت

راغب در مفردات خود حسد را چنین تعریف می‌کند: «الحسدُ تَمنِّی زَوالَ نعمةٍ مِنْ مُستحقٍّ لها؛(راغب اصفهانی، بیروت، ۱۹۹۹ م. ص ۱۲۵.) حسد آرزوی از دست رفتن نعمت کسی است که مستحق و شایسته آن نعمت باشد». همچنین، در فرهنگ لغت المنجد در تعریف حسد آمده است: «تمنی زوالَ نعمةٍ و تحولَها الیه؛ (لوئیس معلوف، ۱۳۸۱ص ۱۳۳).

حسد، آرزوی از دست رفتن نعمت کسی و رسیدن به شخص حسود است». فرهنگ المنجد، آرزوی رسیدن به آن نعمت را جزو حسادت می‌داند؛ در حالی که راغب این مطلب را بیان نکرده است و تنها آرزوی از دست رفتن نعمت را بدون طلب آن، حسد می‌داند، ولی ویژگی شایان توجهی برای شخصی که به او حسادت می‌شود ذکر می‌کند و معتقد است هنگامی آرزوی سلب نعمت از فردی حسادت به شمار می‌آید که آن فرد لایق آن نعمت باشد. البته مبنای کار ما تعریف اصطلاحی است که در قسمت بعدی بیان شده است.

معنای اصطلاحی حسادت

تعریف‌های مختلفی از حسادت ارائه شده است. که حسادت، یک بیماری و صفت روحی است و آنچه در اعضا و جوارح و یا زبان ظاهر می‌شود، اثر حسادت است؛ نه خود حسادت. بنابراین، اظهار حسادت، خود عمل و یا حالتی جدا و متمایز از حسادت است و نباید به اشتباه آن را حسادت دانست.

علامه مهدی نراقی در کتاب جامع‌السعادات، برای حسادت چهار مرتبه یاد می‌کند که به ترتیب، از شدت نکوهش آن‌ها کاسته می‌شود (مهدی نراقی، جامع‌السعادات، ۱۳۸۱، ص ۲۶۵.)

۱. حسود، سلب نعمت از دیگری را آرزو می‌کند؛ هر چند که به او نرسد (یا نخواهد به او برسد) و این مرتبه، زشت‌ترین نوع حسادت است.

۲. حسود می‌خواهد که آن نعمت از محسود گرفته شود و به خودش برسد.

۳. تمایل حسود به مثل و شبیه آن چیزی است که محسود دارد، نه به خود آن. بنابراین، چون از رسیدن به آن ناتوان است، به نعمت او حسادت می‌ورزد و سلب آن را آرزو می‌کند تا او نیز نداشته باشد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

۴. حالت چهارم مانند حالت سوم است، با این تفاوت که حسود به دلیل قوت عقل و دین، تلاشی برای گرفتن نعمت محسود نمی‌کند، ولی از سلب نعمت او خوشحال می‌شود. در این حالت، حسود از حسادت خود ناراحت نیست. البته می‌توان به این چهار مرتبه، مرتبه پنجمی را هم افزود که در آن، فرد حالت چهارم را دارد، ولی از وجود این حالت در درون خویش ناراحت و به فکر درمان آن است. به ظاهر، ملا مهدی نراقی چنین حالتی را حسادت نمی‌داند، ولی با توجه به تعریف حسد، این فرد نیز حسادت دارد؛ هر چند که از آن ناخشنود و به فکر اصلاح خویش است.

غبطه

حضرت امام رحمه الله غبطه را چنین تعریف می‌کند:

و آن [حسد] غیر از غبطه است؛ چه که صاحب آن می‌خواهد از برای خود نعمتی را که در غیر توهم کرده است، بدون آنکه میل زوال آن را از او داشته باشد. (شرح چهل حدیث، ص ۱۰۶.).

شهید دستغیب نیز در تعریف غبطه می‌گوید:

«اگر [فرد] از این‌که دیگری نعمتی را داراست کراهتی ندارد و گرفته شدن آن را از او نخواهد و تنها دارا شدن خود را به مانند آن آرزومند باشد [این حالت را غبطه گویند.]»(قلب سلیم، ص ۵۳۱).

ازاین‌رو، غبطه از صفات مؤمنان است و اسلام نیز آن را ستوده و به آن امر کرده است؛ زیرا هم با حسادت متفاوت است و کراهت آن را ندارد و هم نشانه امید به خداوند و خوش‌بینی به جهان است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ان المؤمن یغبطُ ولا یحسدُ و المنافقُ یحسدُ و لا یغبطُ؛ (شیخ کلینی، دارالکتب الاسلامیهٔ، ۱۳۶۲، ج ۲، ص۳۰۶.) همانا مؤمن غبطه می‌ورزد، نه حسادت و منافق حسادت می‌ورزد، نه غبطه».

علل پیدایش و رشد حسادت

علل پیدایش و رشد حسادت را از زبان وحی و عالمان ربانی بیاموزیم و سخنان آن بزرگواران را سرلوحه اصلی خود قرار دهیم. این علل، به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

علل فردی:

ضعف ایمان

با توجه در سخنان ائمه هدی قدس سرهما در می‌یابیم که دلیل اصلی وجود صفات ناپسند در انسان، ضعف ایمان و عدم اعتقاد به خداوند و نبود شناخت درست درباره جهان آفرینش است؛ زیرا از شاکله و باطن شخص با ایمان، محصولی جز عمل صالح و صفات پسندیده بر نمی‌آید. قرآن کریم می‌فرماید:

«قُلْ کُلٌّ یَعْمَلُ عَلی شاکِلَتِه؛ ای پیامبر! بگو که هر کس بر اساس شاکله خود عمل می‌کند». (اسراء: ۸۴)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

نبود شناخت و تاریکی دل

در رابطه با دلیل اصلی حسادت، حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید: و الحسدُ اصلهُ مِنْ عُمی القَلب و الجُحُود بفضل اللّه تعالی و هما جناحان للکُفر. (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۸.)

اصل و اساس حسادت، تاریکی دل و انکار فضایل خداوند است و این دو، دو بال کفر هستند. آنهایی که دل و قلبشان تاریک و کور است، نه عقلشان توانایی درک حقایق را دارد تا بفهمند که این نظام آفرینش و عطایای الهی، نیکوترین و عادلانه‌ترین نظام ممکن است و برتری دیگران بر پایه عدالت و مصلحت است و نه تاب و تحمل دیدن خوبی‌ها و نعمت‌های دیگران را دارند؛ زیرا قلبشان از پذیرش هر گونه نور و معرفتی باز داشته شده است؛ و نه به خداوند باور درستی دارند تا بفهمند که منشأ همه خیرها خداوند است و باید از او طلب نعمت کرد.

احساس حقارت

در بسیاری از موارد احساس حقارت ـ که یک ویژگی روانی است ـ علت حسادت به‌شمار می‌آید. حضرت امام رحمه الله احساس حقارت را اساس و اصلِ علت‌های دیگر دانسته‌اند و عللی همچون تکبر، عجب و. . . را ناشی از آن می‌دانند. (شرح چهل حدیث، ص ۱۰۷.) در علم روان‌شناسی نیز بحث مستقلی درباره حسادت وجود ندارد و به طور معمول آن را از آثار احساس حقارت معرفی می‌کنند. (پاول ای هاک۱۳۷۳، ص ۵۶).

بدین ترتیب که وقتی فرد در خود احساس حقارت می‌کند و نمی‌تواند برتری دیگران را توجیه کند و خود را به آنها برساند، به راه‌های مختلفی برای جبران این حس روی می‌آورد.

یکی از این راه‌ها، حسادت و آرزوی سلب نعمت از محسود است تا به این وسیله، کمی درد خود را تسکین دهد. مطلب شایسته توجه این است که احساس حقارت، علت اصلی حسادت نیست؛ یعنی این‌گونه نیست که بی‌گمان هر فردی که احساس حقارت کند، حسادت نیز بورزد. بر خلاف تصور بعضی مردم، حس حقارت، از نعمت‌های خداوند رحمان بر بندگان است تا بر تلاش خود بیفزایند و در پی کسب موفقیت و پیشرفت باشند.

خداوند می‌فرماید:

وَ لا تَکُونُوا کَالَّذینَ نَسُوا اللّهَ فَأَنْساهُمْ أَنْفُسَهُمْ. (حشر: ۱۹)

مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، در نتیجه خداوند نیز آنان را به خود فراموشی دچار ساخت.

تکبر

عالمان اخلاق علت دیگر حسادت را، تکبر می‌دانند. فرد متکبر نمی‌تواند کسی را بالاتر از خود ببیند. افزون بر این، تکبر فرد را کور دل می‌کند و قلب وی را تاریک می‌سازد؛ زیرا خداوند می‌فرماید:

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

كَذلِكَ يَطْبَعُ اللّهُ عَلى كُلِّ قَلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبّارٍ. (غافر: ۳۵)این چنین خداوند بر قلب هر متکبر جبار مهر می‌زند. در نتیجه، به راحتی آیات و فضل خدا را انکار می‌کند.

وَ جَحَدُوا بِها وَ اسْتَيْقَنَتْها أَنْفُسُهُمْ ظُلْماً وَ عُلُوّاً. (نمل: ۱۴)و آیات خدا را در حالی که به آن یقین داشتند. انکار ورزیدند و این از ظلم و تکبر آنها بود.

و این شرایط را برای حسد ورزی او آماده می‌کند. ازاین‌رو، متکبر در برابر انسان‌های برتر از خود، به طور معمول حسادت می‌ورزد. تکبر، عامل حسادت شیطان به آدم علیه السلام بود.

بُخل

گفته شد که یکی از دو بال کفر که ریشه اصلی حسادت است، انکار فضل خداوند است؛ زیرا فرد نمی‌تواند به فضل خداوند بر بندگانش اعتراف کند و در نتیجه با حسادت خود و آرزوی سلب آن نعمت‌ها، در عمل فضل خداوند را انکار می‌کند. این انکار به دلیل جهل نیست، بلکه می‌تواند بر اساس دلایل مختلفی باشد. یکی از این دلایل (و شاید مهم‌ترین دلیل) بخل است. این مطلب از معنای لغوی «جحد» نیز استفاده می‌شود؛

زیرا «جَحد» صفت انسان بخیل و کم خیر است. بنابراین، فرد بخیل نه تنها خود به کسی چیزی نمی‌بخشد، از بخشش دیگران نیز ناراحت می‌شود و نمی‌تواند فضل‌الهی را برای کسی ببیند، در نتیجه حسادت می‌ورزد.

دشمنی

دشمنی نیز از عوامل حسادت است؛ زیرا دشمن چون می‌خواهد بر طرف مقابل غلبه کند، سلب نعمت‌ها و فضایل او را آرزو می‌کند تا دشمن ضعیف شود.

نقص بدنی

این‌که جسم و روح و روان با هم در تعاملند و هر کدام بر دیگری تأثیر می‌گذارند، از مسلمات علمی است. مَثَل معروف: «عقل سالم در بدن سالم است» نیز بیانگر همین رابطه متقابل است. ازاین‌رو، در روان‌شناسی رشته‌ای به نام «تیپ‌شناسی» وجود دارد که دانشمندان این رشته برای هر تیپ جسمی، ویژگی‌های روانی و اخلاقی خاصی ذکر می‌کنند. برای نمونه، می‌گویند اگر کسی لاغر باشد، کم رو و اگر کسی چاق باشد، اجتماعی‌تر است. حتی می‌توان درباره احساس حقارت در زمره ویژگی‌های جسمی بحث کرد؛ برای مثال، اگر کسی نقص عضو داشته باشد، این ویژگی جسمی او می‌تواند عاملی برای احساس حقارت و در نتیجه حسدورزی او شود که در این باره، در جای خود بحث کردیم. امراض جسمی نیز بر روان و خُلقیات انسان تأثیر چشم‌گیری دارند.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

جنسیت

نزد مردم معروف است که زنان نسبت به مردان بیشتر گرفتار حسادت می‌شوند. این باور صحیح است و هم دین و روان‌شناسی و هم تجربه آن را تأیید می‌کندحضرت صادق علیه السلام می‌فرماید:

لیس الغیرة إلاّ للرَّجال وَ اَمّا النساءُ فإنّما ذلک منهن حسد و الغیرة للرجال (کافی، ج ۵، ص ۵۰۵.)

غیرت تنها در مردان است و غیرت زنان حسادت آنهاست و آنها غیرت ندارند. در تفسیر این حدیث شاید بتوان گفت، چون بین مرد و زن در پیشگاه خداوند فرقی نیست؛ زیرا

مَنْ عَمِلَ صالِحًا مِنْ ذَکَرٍ أَوْ أُنْثی وَ هُوَ مُوءْمِنٌ فَأُولئِکَ یَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ یُرْزَقُونَ فیها بِغَیْرِ حِسابٍ. (غافر: ۴۰)

هر کسی، چه زن و چه مرد، عمل صالحی انجام دهد و مؤمن نیز باشد، داخل بهشت می‌شود و بدون حساب روزی داده می‌شود. انسان (زن و مرد) نیز در نیکوترین شکل ممکن خلق شده است: لَقَدْ خَلَقْنَا ألإنْسانَ فی أَحْسَنِ تَقْویمٍ. (تین: ۴)

همانا انسان را در نیکوترین شکل آفریدیم. بنابراین، تفاوت بین زن و مرد در این مسئله یا هر مسئله دیگر، مانند اختلاف اندازه انگشتان دست است که اگر جز این بود، مشکل‌زا می‌شد.

نبود عاطفه و محبت در محیط خانواده

خانواده، کانون عاطفه است و همین محبت و عاطفه ضامن شخصیت سالم کودک و در نتیجه سلامت جامعه است. ازاین‌رو، اسلام اهمیت این مسئله را مطرح کرده است و آن را از نشانه‌ها و آیات الهی می‌داند:

وَ مِنْ آیاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ أَنْفُسِکُمْ أَزْواجًا لِتَسْکُنُوا إِلَیْها وَ جَعَلَ بَیْنَکُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فی ذلِکَ لَآیاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ. (روم: ۲۱)

و از آیات خداوند این است که از جنس خود شما برای شما همسرانی آفرید تا در کنار آنها به آرامش دست یابید و بین شما همسران، محبت و رحمت قرار داد. همانا در این امر آیات و نشانه‌هایی برای متفکران وجود دارد.

تبعیض قایل شدن بین فرزندان

معروف‌ترین و مشهورترین عامل حسادت در محیط خانواده، تبعیض قایل شدن پدر و مادر در میان فرزندان است. ازاین‌رو، ائمه قدس سرهما به این مسئله بسیار توجه کرده و ما را از اهمیت آن آگاه کرده‌اند. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: به خدا سوگند، من با بعضی از فرزندانم با مهربانی رفتار می‌کنم و او را روی پایم می‌نشانم و به او محبت زیاد می‌کنم؛ در حالی که این کار سزاوار فرزند دیگرم است، ولی از این می‌ترسم که اگر چنین نکنم، این‌ها بر آن فرزندم کاری کنند که برادران یوسف علیه السلام با او کردند.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

سرزنش کودکان و مقایسه ضعف آنان با توانایی‌های دیگران

بسیاری از پدر و مادرها برای این‌که فرزندان خود را به تلاش بیشتر بخوانند، پی‌درپی از ناتوانی‌های‌شان می‌گویند و دیگران را با آنها مقایسه می‌کنند؛ غافل از این‌که همین سرزنش‌ها نه تنها باعث تلاش بیشتر فرزند نمی‌شود، که موجب تقویت احساس ضعف و حقارت می‌شود و این باور را پدید می‌آورد.

علل اجتماعی حسادت

انسان فطرتاموجودی اجتماعی است؛ در اجتماع به دنیا می‌آید، رشد و زندگی می‌کند و می‌میرد. بنابراین، نمی‌توان بُعد جمعی او را نادیده گرفت و از عوامل محیطی تأثیرگذار بر عقاید و اخلاقیات او غافل شد.

«کودک از همان دمی که پا به عرصه جهان می‌گذارد، تحت تأثیر محیط و شرایط زندگی که بر او تحمیل می‌شود قرار می‌گیرد. حرکات او همگی نخست انعکاسی هستند برای انطباق و سازگاری با عوامل گوناگون محیط جدید، خواه ناخواه به تدریج با انعکاس‌های شرطی و یادگیری‌ها که در رفتار آینده او تأثیر فراوان خواهند داشت، تکمیل می‌گردد». (روان‌شناسی شخصیت، ص ۶۲.)

البته باید توجه کرد که هیچ یک از عوامل محیطی نمی‌تواند علت کامل باشد. این عوامل هر چند تأثیر به سزایی در شکل‌گیری و تغییر باورها، نگرش‌ها و رفتار دارند، ولی عامل اصلی، همان ایمان و معرفت است که بیان شد. اگر ایمان و معرفت شخصی درست باشد، این عوامل نمی‌توانند در او مؤثر باشند و او را دچار حسادت کنند.

یک ـ محیط اعتقادی و اخلاقی فاسد

همان‌گونه که در بخش علل فردی بیان کردیم، مهم‌ترین ریشه حسادت، ضعف ایمان است. این مسئله در سطح جامعه نیز صحیح است. اگر فرهنگ جامعه، یک فرهنگ اسلامی نباشد و به جای ایمان و اخلاق حسنه، فساد و گناه بر آن حاکم باشد، نه تنها بر اعتقاد و اخلاق تک تک افراد تأثیر سوء می‌گذارد، بلکه کل جامعه را به ورطه نابودی می‌کشاند.

همان‌طور که ضعف ایمان و مفاسد اخلاقی در افراد به رفتار و حالات ناشایستی مانند حسادت می‌انجامد، جو فاسد اعتقادی و اخلاقی جامعه نیز چنین تأثیری را با شدت بیشتری خواهد داشت. در نتیجه، حسادت در چنین جامعه به سرعت رشد و افراد آن را گرفتار می‌کند.

دو ـ محیط آموزشی نامناسب

از مؤلفه‌های دیگر فرهنگ یک جامعه، آموزش و تربیت است. در پرتو آموزش می‌توان تمام بخش‌های جامعه را اصلاح کرد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

كَما أَرْسَلْنا فيكُمْ رَسُولاً مِنْكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آياتِنا وَ يُزَكِّيكُمْ وَ يُعَلِّمُكُمُ الْكِتابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ يُعَلِّمُكُمْ ما لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ. (بقره: ۱۵۱)

همان‌طور که پیامبری را برای شما فرستادیم تا آیات ما را بر شما بخواند و شما را مهذّب کند و به شما کتاب و حکمت بیاموزد و آنچه را که نمی‌دانستید به شما تعلیم دهد. اگر آموزش بدون تهذیب باشد نه تنها آن علم سودمند نیست که حجاب اکبری در به سعادت رسیدن بشر خواهد بود. ازاین‌رو، احادیث، خطر حسادت را بیشتر متوجه عالمان جامعه دانسته‌اند. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «انَّ الله یعذبُ السِّفَهَ بالستة:. . . و الفقهاء بالحسد و. . . ». (اصول کافی، ج ۸، ص ۱۶۲.) خداوند شش گروه را به خاطر شش چیز عذاب می‌کند:. . . و فقها را به سبب حسادت و. . . ».

باید آموزش دربردارنده تعلیم باورهای و افکار درست باشد. آموزشی که تنها به امور مادی توجه می‌کند و سعادت انسان را در پول و رفاه بیشتر معرفی می‌کند، نه تنها افکار درستی، مانند معرفت خدا، قناعت، اخلاق حسنه، محبت و. . . را نمی‌آموزد، بلکه در راستای مخالف آن گام برمی‌دارد.

سه ـ آداب و رسوم غلط

آداب و رسوم یک جامعه، بخش مهمی از فرهنگ آن را تشکیل می‌دهند. هر چند این آداب و رسوم ظواهر یک فرهنگ‌اند، بیانگر درون‌مایه و باور واقعی مردم آن جامعه هستند. تشریفات، ظاهر سازی‌ها، تکلّفات بی‌جا و رسوم دست و پاگیر، از عوامل مهم حسادتند. این آداب و رسوم نادرست و جاهلانه که در جامعه کنونی ما بسیار دیده می‌شود، نه تنها مشکلات بسیاری را برای زندگی مردم فراهم می‌سازد که توجه مردم را به دنیا محدود می‌کند و در نتیجه به تلاش روز افزون برای کسب دنیا می‌انجامد. این حالت، صفاتی را همچون حرص و طمع در جمع‌آوری بیشتر مال و اعتبار، حسد برای عقب نماندن از دیگران، و دروغ و نیرنگ برای چاپیدن مردم پدید می‌آورد.

چهار ـ نگرش نادرست به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی

متأسفانه در جامعه کنونی ما، به ویژه در میان جوانان، نگرش نادرستی به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی وجود دارد. بیشتر ما سعادت خود را در کسب یک موقعیت اجتماعی و شغلی بالا می‌دانیم و در آرزوی چنین موقعیتی به سر می‌بریم ؛ در حالی که آنچه مهم است و در فرهنگ اسلامی سعادت به‌شمار می‌آید، تقواست.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمودند:

مِن صفات المؤمن اَن. . . یطلب من الأمور اعلاها (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۷۸.)

از صفات مؤمن این است که از بین کارها، بهترین و والاترین آنها را پی‌گیری می‌کند. ولی این‌که انسان کارهای متعالی را کارهایی با حقوق و موقعیت بالای اجتماعی بداند و به کمتر از آن راضی نشود، ناپسند و

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

بیانگر نگرش و عقیده‌ای باطل است. در این صورت نه تنها کارهای مهم ولی با جایگاه اجتماعی کم مانند معلمی، کشاورزی و کارگری، ناچیز شمرده می‌شود و پیشرفت جامعه را مختل می‌کند، بذر افزون‌خواهی و حسادت نسبت به موقعیت‌های دیگران را نیز در جامعه می‌پراکند. چون فاصله طبقاتی در جوامع برخلاف عدالت است، به بسیاری از انحرافات و افراط‌ها و تفریط‌ها می‌انجامد. البته منظور ما از فاصله طبقاتی، اختلافی است که از طبقه‌بندی‌های اجتماعی و محدود کردن هر قشر به یک طبقه سرچشمه می‌گیرد. این مسئله به طور کلی بر سلامت و اعتدال جامعه تأثیر سوء دارد و موجب مشکلات فراوانی می‌شود.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «کلُ ذی رتبةٍ محسودٌ؛(عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۷۷.) به هر صاحب امتیازی، حسادت می‌شود». و اگر این امتیاز از راه ناحق کسب شده باشد (مانند آنچه در فاصله طبقاتی وجود دارد)، بی‌گمان چون بیشتر کینه‌آور است، بیشتر نیز به آن حسادت می‌شود. ازاین‌رو، ما دو وظیفه داریم: نخست این‌که، این تمایزهای ناحق و بی‌دلیل را برطرف کنیم تا زمینه حسادت فراهم نشود. و دوم این‌که با تقویت ایمان و معرفت صحیح، حسادت را در مورد تفاوت‌های صحیح و به جا نیز ریشه کن کنیم.

پنج- مشکلات اقتصادی

مشکلات اقتصادی معمولاً در بیشتر افراد باعث ایجاد احساس حقارت و سرخوردگی می‌کند و در آنها میل به ثروتمندی و آرزوهای دور و دراز و دست نایافتنی را پدید می‌آورد. پیش‌تر نیز گفته شد که احساس حقارت و آرزوهای دور و دراز دو عامل اساسی ایجاد و یا تقویت حسادت هستند. بنابراین، زمینه پیدایش و یا رشد حسادت در افراد فقیر بیشتر از افرادی است که مشکل اقتصادی ندارند. البته باید دانست که اگر انسان بتواند همانند دیگر امتحان‌های الهی از امتحان فقر نیز سربلند بیرون آید، رشد و تکامل زیادی در انتظار او است، ولی اگر ما نتیجه طبیعی این عامل را در بیشتر مردم بررسی کنیم، به این نتیجه خواهیم رسید.

آثار حسادت

هر خُلق و خویی، بی‌گمان آثاری دارد. حسادت نیز از این قاعده مستثنا نیست و پی‌آمدی زشت فراوانی به بار می‌آورد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: اذا اَمطَرَ التحاسُدُ، انبتَ التفاسُد (عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۳۲) هنگامی که باران حسادت ببارد، فساد را می‌رویاند. این فساد مطلق است و همه جنبه‌های زندگی بشر را در برمی‌گیرد. ازاین‌رو، حسادت بر تمامی ابعاد زندگی انسان، از مسائل جسمانی و روانی فرد گرفته تا مسائل اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی جوامع بشری، تأثیرهای زیان‌باری دارد. شناخت این آثار، افزون بر کمک به شناخت و تبیین بهتر حسادت، به درک اهمیت و توجه به این مسئله اخلاقی نیز کمک می‌کند. ما آثار حسادت را به دو بخش دنیوی و اخروی تقسیم کرده‌ایم. آثار دنیوی حسادت نیز به دو

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

بخش معنوی و مادی تقسیم می‌شود. آثار معنوی، آثاری هستند که در این دنیا در زندگی معنوی انسان‌ها پدیدار می‌شوند و آثار مادی نیز در زندگی مادی انسان‌ها خود را نشان می‌دهند.

یک ـ زایل شدن ایمان

مهم‌ترین اثر دنیوی حسادت کفر است. در این باره احادیث زیادی وجود دارد. برای نمونه، حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید: «و الحسدُ هو اصلُ الکُفر؛ (اصول کافی، ج ۵، ص ۵۰۵.)حسادت، ریشه و اساس کفر است». همچنین امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «انّ الحسدَ یأکلُ الایمانَ کما تاکلُ النارُ الحطبَ؛(علی نمازی، ۱۴۱۰، ص ۲۷۶).

به یقین حسد همان گونه که آتش هیزم را می‌سوزاند، ایمان را از میان می‌برد». می‌توان این مسئله را از چند جنبه ریشه‌یابی کرد. نخست این‌که، همان‌گونه که گفتیم حسود بر قضا و قدر الهی خشمناک است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«الحسودُ غَضبان علی القدر؛ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۹.)

حسود از قضا و قدر الهی خشمگین است». این حالت خود نوعی کفر در اثر ناآگاهی از مقام و منزلت خداوند است. در صورت تداوم این حالت، این کفر به ظاهر کم‌رنگ، زیاد و زیادتر می‌شود و کم‌کم سراسر وجود انسان را فرا می‌گیرد. دوم این‌که، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «حرص و کبر و حسد، عوامل بی‌پروایی در گناهان هستند». همچنین ایشان می‌فرماید: «حسادت، بزرگ‌ترین دام شیطان است». (نهج‌البلاغه، ، ۱۳۷۸، ص ۷۱۸).

بنابراین، حسادت عامل بسیاری از گناهان است و سرانجام گناه نیز چیزی جز کفر نیست؛ زیرا قرآن می‌فرماید: سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب می‌شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند. (روم: ۱۰)

دو ـ از میان رفتن نیکی‌ها و ایجاد رذیلت‌های اخلاقی:

یکی از آثار معنوی بسیار زیان‌بار حسادت، زوال حسنات و ایجاد رذایل اخلاقی است؛ زیرا اگر حسود، این بیماری روحی را درمان نکند و روز به روز نهال حسادت در قلب او ریشه بدواند، نمی‌تواند بر حسادت و آثار آن چیره شود و گرفتار اعمال زشتی، مانند غیبت شخص محسود یا تهمت و افترا به او و همچنین حالات و صفات نکوهیده‌ای، مانند بخل و بدخواهی خواهد شد. همچنین چنان‌که گفتیم حسادت از اصول کفر است و کفر نیز به رذایل اخلاقی می‌انجامد.

حضرت علی علیه السلام درباره این اثر حسادت (زوال حسنات اخلاقی و ایجاد رذایل) می‌فرماید: «الحسدُ یاکلُ الحسناتِ کما تاکلُ النارُ الْحطبَ (علی نمازی، تهران، ۱۴۱۰ ه. ق، چاپ اول،). حسادت همان‌گونه که آتش هیزم را می‌سوزاند، حسنات را زایل می‌کند».

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

سه ـ بُخل و تنگ‌نظری

بخل همان‌گونه که از عوامل زمینه‌ساز حسادت است، از آثار آن نیز به شمار می‌رود. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

الحاسدُ یَری أنّ زَوالَ النِّعمةِ عَمَّن یحسده نعمةٌ علیه (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۲).

حسود می‌پندارد که از میان رفتن نعمت کسی که مورد حسادت قرار گرفته است، نعمتی برای اوست. چون شخص حسود چنین احساسی دارد و می‌پندارد که فضل و نعمت‌های الهی آن قدر محدود است که اگر به دیگری برسد، چیزی برای او باقی نمی‌ماند، در هنگام حسادت پی‌درپی این پندار را تکرار و این اعتقاد درونی خود را تقویت می‌کند. در نتیجه، در صورت تداوم حسادت، بُخل و تنگ نظری در باطن او ریشه می‌دواند و کم‌کم او را به فرد بخیل و تنگ نظری تبدیل می‌کند.

چهار ـ دوری از خداوند

از دیگر آثار حسادت که در دنیا گریبان گیر حسود می‌شود، دوری از خداست و او گرفتار غضب الهی و بیزاری خداوند از او می‌شود. حضرت رسول صلی الله علیه و آله در حدیثی این مطلب را چنین بیان می‌کند:

قال اللّه عزوجل لموسی بن عمران علیه السلام:. . . فَانَّ الحاسدَ ساخطٌ لِنَعمی، صادٌّ لِقسمی الذی قَسَّمتُ بین عبادی و من یَکُ کذلک فلستُ منه و لیسَ منّی (اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۶.)

خداوند ـ عزوجل ـ به موسی بن عمران علیه السلام گفت: همانا شخص حسود از نعمت‌های من غضبناک و از قسمت‌هایی که بین بندگانم تقسیم کرده‌ام، روی‌گردان است و کسی که چنین باشد، من از او نیستم و او نیز از من نیست. بی‌گمان چنین کسی از خیر دنیا و آخرت محروم خواهد شد.

راههای جلو گیری از حسادت

چنان‌که گفته شد باید پس از شناخت علل و ریشه‌های حسادت، با ریشه کن کردن آن علل، به طور کلی قلب را از حسادت پاک کنیم. بیشترین کاری که از ما بر می‌آید این است که جلوی عملی شدن حسادت را بگیریم و از ظاهر شدن آثار آن در عمل و زبان جلوگیری کنیم. در واقع به نظر این عده، نمی‌توان قلب را از حسد پاک کرد، بلکه باید آن را در همان قلب حبس نمود. برخی احادیث نیز مؤید این شبهه هستند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«طَهِّروا قلوبَکم من الحسد؛ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۳.)دل‌های خود را از حسد پاک کنید».

در این حدیث، امام علی علیه السلام امر به تطهیر کرده‌اند و تکلیف کردن به انجام یک فعل محال از سوی ائمه قدس سرهما، غیر ممکن است. بنابراین، تطهیر قلب از حسادت امری ممکن است.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

دوم این‌که، حدیث می‌فرماید دل‌های خود را از خود حسادت تطهیر کنید، نه این‌که اعمال و زبان خود را از آثار و به کار بردن حسادت پاک کنید. ازاین‌رو، آشکار می‌شود که درمان کامل حسادت از قلب انسان ممکن است.

ما به طور کلی راه‌های پیش‌گیری و درمان حسادت را به دو دسته فردی و اجتماعی تقسیم کرده‌ایم، ولی با توجه به اهمیت بحث خانواده، آن را خارج از بخش اجتماعی و جداگانه می‌آوریم.

در بخش علل حسادت گفته شد که اساسی‌ترین علت حسادت و دیگر رذیلت‌های اخلاقی، ضعف ایمان و معرفت نادرست است. ازاین‌رو، کارسازترین راه پیش‌گیری و درمان نیز، تقویت ایمان و اصلاح معرفت و نگرش است.

وقتی انسان بداند و معتقد باشد که همه آنچه را که خداوند به بندگان می‌دهد، بر اساس عدالت و مصلحت است و انسان می‌تواند با تلاش و دعا، لطف و عنایت خداوند را به دست آورد، چه نیازی به حسادت است. چنین فردی همه چیز را از آن خداوند می‌داند و قدرت و رحمت گسترده الهی را چنان زیاد می‌داند که معتقد است اگر خداوند همه آنچه را که همه مخلوقاتش از او می‌خواهند به تک‌تک افراد بدهد، باز هم از منبع لایزال الهی به قدر ذره‌ای کم نمی‌شود. چنین تفکری در درمان حسادت بسیار کارساز است؛ زیرا فرد حسود نگرشی برعکس آنچه گفته شد دارد و اگر بتواند نگرش خود را اصلاح کند، بی‌گمان خواهد توانست حسادت را از وجود خود پاک کند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الحاسدُ یری ان زوال النعمهٔ عمن یحسده نعمهٔ علیه؛(مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۲).

حسود، از بین رفتن نعمت فرد مورد حسادت را نعمتی برای خود می‌پندارد». حسود چون فضل و قدرت خداوند را نمی‌شناسد و همه چیز را با ملاک‌های بشری و ناقص خود می‌سنجد، رسیدن نعمتی به خود را در از بین رفتن نعمت دیگری می‌داند ؛ در حالی که فرد عاقل و با ایمان، چنین نگرشی ندارد ؛ زیرا عظمت و رحمت خداوند را درک کرده است.

مسئله بسیار مهم دیگری که در باب اصلاح معرفت و نگرش باید به آن اشاره کنیم، نگرش به تفاوت‌های موجود در جهان آفرینش است. بسیاری از حسادت‌ها به این دلیل است که فرد نمی‌تواند وجود تفاوت‌های به ظاهر تبعیض‌آمیز را برای خود توجیه کند. در حالی که فرد تربیت شده در مکتب قرآن و اهل بیت قدس سرهما چون وجود تفاوت‌ها را لازمه جهان می‌داند، اجازه نمی‌دهد که چنین اختلافات و تفاوت‌هایی باعث پدید آمدن حسادت در او شوند.

حضرت علی علیه السلام به اهمیت یاد خداوند در اصلاح قلب و پاک‌سازی آن از بیماری‌های روحی اشاره می‌کند و می‌فرماید: «اَصلُ صَلاحِ الْقلبِ، إشْتِغالهُ بِذکرِاللّه؛ اساس و پایه اصلاح قلب، مشغول داشتن آن به یاد خداوند است».

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

راه های درمان درمان:

برای پیشگیری و درمان حسد و محفوظ ماندن از آن مواردی را پیشنهاد شده ازجمله پیشنهادات می توان به مطالب زیر اشاره نمود:

۱- توقع نداشتن از هیچ کسی توقع نداشته باشیم.

۲- عفو و گذشت، انسان که عاطفه و محبت داشته باشد، گذشت نیز دارد.

۳- عفو هنگام قدرت: زیبایی عفو هنگام قدرن بر انتقام نشانه عظمت انسان می‌باشد که همین انسان را بزرگوار می کند.

محمد رسول الله (ص): هنگامی که عموم بزرگوار پیامبر را به شهادت رساندند. پیامبر(ص) با وجود قدرت بر انتقام بخشش را برگزید.

۴- قدردانی

۵- خشنودی از خوشبختی دیگران (آیت الله مشکینی، قم، ۷۶، ص ۲۸۰)

درمان علمی:

در فرهنگ اسلام، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم السلامو کلمات دانشمندان اخلاق، برای جبران ضعف شناختی بزرگ سالان که منجر به حسادت می شود راه های متعددی وجود دارد. قرآن کریم فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان را متذکر شده و علل انحراف و بیماری، همچنین راه های تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان می دهد، که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی انسان ها تأثیر بسزایی دارد. علّامه طباطبائی در این باره می‌نویسد: قرآن شفاست و شفا از مرض است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۵۰). پس معلوم می شود که دل ها بیماری هایی دارد. که قرآن شفای آنهاست؛ پس انسان صحت روحی و معنوی دارد، همان گونه که صحت جسمی ظاهری دارد و هر کدام بیماری و داروی خاص دارند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۲، ج ۱۲، ص ۳۳۸).

علم و دانش که در بهبود حسد سود بخش است آن است که شما بدانید و به یقین برسید که حسد به دین و دنیای شما آسیب می رساند و شخص حسود نیز نه تنها صدمه ای نمی‌رساند بلکه مفید نیز می‌باشد. و بداند که حسودهمیشه دردمند است و خود را در عذاب و شکنجه می‌بیند او دائماً به جای فکر به خود به نعمت‌های دیگران می اندیشد.

پیامبر (ص) می‌فرماید: حسد ایمان را فاسد میکند همانطور که شیره ی درخت عمل را فاسد می کند (نهج البلاغه، ص۱۶۹).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

توجه به رحمت و حکمت الهی:

وقتی انسان به این مسئله توجه کند که خداوند بهتر می‌داند چه چیز برای او بهتر است سبب می‌شود از حسادت دوری کند.

توجه به موقعیت و نعمت‌هایی که داریم

اگر از آنچه خدا به ما داده سپاسگذار باشیم و توجه کنیم دیگر به دیگران حسد نمی ورزیم و قانع زندگی می کنیم.

درمان عملی:

روش دیگر برای علاج بیماری حسد، بهره گیری روش عملی است؛ آن روش عبارت است از اینکه حسد و تمام اقوال و افعالی را که حسد اقتضا می‌کند، محکوم کند و خود را به انجام نقیض آن اعمال مکلّف سازد، مثلاً اگر حسد اقتضا می‌کند که متعرّض آبروی محسود شود، زبانش را به مدح و ثنای او مکلّف کند، و اگر موجب قطع بخشش و احسان و یا خوشرویی به او می شود، خود را به بخشش و محبّت به او وادار نماید و همیشه سعی کند ثنای محسود را بگوید، به جای اینکه بد او را بگوید و به او زیان برساند.

۱-برخلاق آنچه می خواهد عمل کند. هنگامی که انسان دچار حسادت می‌شود شاید بخواهد کارناشایستی انجام دهد پس از آن دوری کند.

۲- نسبت به دیگران خوش بین باشد. گاهی گمان بد نسبت به دیگران سبب حسادت می شود.

۳-دعا: دعا سبب می شود که حسد که یک بیماری می باشد از قلب ما زدوده شود چنانچه درآیات قرآن کریم داریم « وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ ». آنچه زنگ در سینه هایشان بود؛ زدودیم، اعرف /۴۳.

مبارزه منفی:

عالمان اخلاق این راهکار را درمان عملی حسادت می دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز و ظاهر کردن حسادت، جلوگیری کند، به فرد مورد حسادت محبت کند و از نعمت‌ها و خوشی‌های او خوشحال شده و خود را خوشحال نشان دهد. اگر بر شخص تکبر می کرده، بر او تواضع کند، اگر از او بدگویی می کرده، در مجالس، زبان خود را به مدح او باز کند و اگر بر شخص مورد حسادت ترش رویی و درشت گویی می‌کرده، با او خوش رو و خوش زبان باشد و اگر حسد باعث می‌شده که احسان و بخشش را از او منع کند، سعی کند به او احسان نماید و در آشکار و پنهان برای او طلب خیر و نعمت بیشتری کند. البته حتما این حرکات و رفتارها باید با اصلاح نگرش و تقویت ایمان انجام شود تا خدای نکرده به بیماری خطرناک ریا و نفاق دچار نشود. امام صادق علیه السلام می فرمایند: سه چیز است که نبی و کمتر از نبی، از آن نجات نمی یابد: تفکر درباره وسوسه در خلق، فال بد زدن، و حسد، جز اینکه مؤمن طبق حسدش عمل نمی‌کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۰۸).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

نکته ای که اینجا مهم و قابل ذکر است، داشتن پشتکار می باشد. تنها با تکرار در عمل به یک اصل اخلاقی و داشتن پشتکار لازم است که می توان آن را در مایه روحی خود تثبیت کرده و به صورت یک طبیعت ثانویه درآورد. تکرار یک عمل به تدریج تبدیل به یک عادت می شود و ادامه عادت تبدیل به ملکه و صفت درونی می‌گردد. پس با یک بار وادار کردن خود به محبت نسبت به فرد مورد حسادت و یا با یک بار خودداری از بدگویی از او نمی توانیم بر این احساس مسلط شویم و بارها باید خود را وادار به آن کار کنیم و این تغییر و معالجه یک شبه انجام نمی شود، بلکه درمان حرکتی تدریجی می باشد (الهی، ۱۳۸۳).

امام خمینی قدس سره در این زمینه می فرماید: علاوه بر علاج علمی که شمّه ای از آن ذکر شد، علاج عملی نیز از برای این رذیله فضیحه است و آنچنان است که با تکلف اظهار محبت کنی با محسود و ترتیب آثار آن را دهی، و مقصودت از آن علاج مرض باطنی باشد. نفس تو را دعوت می‌کند که او را اذیت کن، توهین کن، دشمنی داشته باش، مفاسد او را به تو عرضه می دارد، تو به خلاف میل نفس به او ترحم کن و تجلیل نما، زبان را به ذکر خیر او وادار کن، نیکویی‌های او را بر خود و بر دیگران عرضه دار، صفات جمیله او را خاطرنشان خود کن. گرچه اینها که می‌کنی در اول امر با تکلف است، از روی مجاز و غیرواقع است، لیکن چون مقصود اصلاح نفس و برطرف کردن این نقص و رذیله است، بالاخره به حقیقت نزدیک می شود. کم کم تکلف کم می شود و نفس عادی می شود و واقعیت پیدا می‌کند (موسوی خمینی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۳).

۲ـ۲. ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود و فرد مورد حسادت: این روشی است که قرآن کریم به صورت کلی برای رفع کینه ها در روابط بین افراد، پیشنهاد می کند.

وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَ لَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِی هِیَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِی بَینَکَ وَ بَینَهُ عَدَاوَةٌ کَأَنَّهُ وَلِیٌّ حَمِیم (فصلت: ۳۴)؛

هرگز نیکی و بدی یکسان نیستند. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است. وقتی حسود رفتار خود را اصلاح کند، طرف مقابل این مسئله را درک خواهد کرد و دلش نسبت به او نرم می‌گردد و زمینه روانی مناسبی برای محبت و دوستی فراهم می شود (سروش، ۱۳۸۶، ص ۱۲۸).

واکنش طبیعی فرد مورد حسادت در این هنگام، نیکی و احسان خواهد بود. بدین سان، حسود نیز به سمت احسان و نیکی تمایل پیدا می کند و زمینه توافق قلبی و برطرف شدن حسادت و از بین رفتن آثار روانی نامطلوب آن فراهم می گردد. امیرالمؤمنین علی علیه السلاممی فرمایند:

حَیاؤُهُ یعْلُو شَهْوَتَهُ وَ وُدُّهُ یعْلُو حَسَدَه (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳۰)؛ حیای مؤمن بر شهوتش غلبه دارد و دوستی او بر حسدش غالب است. در برابر بدگویی‌های دیگران درباره فرد مورد حسادت مقاومت کنید و اجازه ندهید دیگران درباره افراد به بدگویی و بدبینی روی آورند. بدین وسیله، زمینه بروز حسادت و نگرش منفی به دیگران درذهن ازمیان خواهد رفت (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج۵، ص۳۴۲).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

۲ـ۳. متعهد شدن به نیازهای واقعی خود، نه نیازهای دیگران: حسادت، افراد را به انجام کارهایی وادار می‌کند که نیاز درونی خودشان نیست. هر انسانی منحصر به فرد است و نیازها و آرزوهای خود را دارد، اما بیشتر ما وقتی به دیگران حسادت می‌ورزیم از نیازهای منحصر به فرد خود غافل می‌شویم. مثلاً، هرگاه یکی از افراد خانواده یا دوستان در رشته پزشکی مشغول به تحصیل می‌شود ما نیز به شدت به تحصیل در این رشته متمایل می‌شویم، درحالی که وقتی خوب به نیازها و علایق خود می نگریم، شاید نه تنها علاقه ای به این رشته نداشته باشیم، بلکه حتی به خاطر برخی مسائل از آن متنفر نیز باشیم. بنابراین، وقتی نسبت به موضوعی احساس حسادت می کنید، ابتدا از خود بپرسید: آیا واقعا می خواهم در این موقعیت باشم؟

موقعیت خود را با همه جزئیات خوب و بدش مجسم کنید و پس از ارزیابی، چنانچه واقعا بدان علاقه مند بودید و هدفی دست یافتنی و ممکن به نظر می رسید، آن را به صورت یک هدف شخصی در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن گام بردارید؛ در غیر این صورت، انرژی خود را صرف کار دیگری کنید (نجاریان، ۱۳۹۲، ص ۱۲۷).

۲ـ۴. شناسایی نوع تفکر و ویژگی های شخصیتی افراد غیرحسود: با اندکی تأمل، فهرستی از افرادی تهیه کنید که به طور واقعی از موقعیت های شما خوشحال می‌شوند. حالا سعی کنید منطقی را که باعث می شود این افراد از خوشحالی شما خوشحال شوند درک کنید، ویژگی شخصیتی آنها را بشناسید و شیوه تفکر آنها را درباره خودتان کشف کنید، این افراد چه ویژگی‌ها و چه طرز تفکر خاصی دارند؟ آیا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؟ آیا واقع نگر هستند؟ آیا نسبت به نیازهای خود آگاهند؟ آیا به قدرت و حکمت خدا ایمان کافی دارند؟ آیا قلبا دیگران را دوست دارند و برایشان آرزوی خوش بختی دارند؟ درباره این سؤالات فکر کنید و بیندیشید که آنها چگونه به این آرامش و لذت نوع دوستی دست یافته اند (همان).

۲ـ۵. تلقین به خود: منظور، تغییر نحوه تفکر است و اینکه در ابتدا در مبارزه علیه توجیهات و بهانه های نفس اماره خود را از نظر فکری و ذهنی مجاب کنیم که حسادت چیز بیهوده ای است و به تدریج به حقیقت همه چیز واقف شویم. همه داشته هایمان را ببینیم: آیا حاضرم جایم را با او عوض کنم؟

به ارزش ها بیندیشیم: ارزش واقعی شی ء مورد علاقه من چقدر است؟ در مورد عدالت و استحقاق تعمق کنیم. سپس با یادآوری منظم اینکه عدالت خدا مطلق بوده و کاملاً در این دنیا برقرار است، ریشه احساس بی عدالتی را در خود از بین ببریم. چطور باور کنم خدایی که عادل و خیرخواه است، مرا از چیزی که حقم بوده یا برایم لازم بوده محروم کرده باشد؟ (گورینه و روسو، ۱۳۸۵، ص ۶۷).

۲ـ۶. استغفار: رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: سه چیز است که امت من همیشه دارند: سوء ظن، حسد و فال بد (راه خلاصی از آنها، این است:) هنگامی که سوءظن 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).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

۷ـ۲. دعا: دعا یعنی تضرّع و زاری به درگاه پروردگار، خواستن از او که این بیماری پلید را شفا عنایت فرماید. اگر مسلمانی به خدا پناه برد، خداوند او را ناامید نخواهد کرد. دعا کردن و خدا را خواندن، از توفیقات بزرگ و روزنه نجات می باشد. در دعایی امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آله، وَ ارْزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسُدَ أَحَدا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْ ءٍ مِنْ فَضْلِكَ، وَ حَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعَمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيا أَوْ عَافِيةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَخَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ (صحیفه سجادیه، دعای ۲۲، ص ۱۵۲)؛

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 (سروش، ۱۳۸۶، ص ۱۲۹).

اصرار بر دعا از بزرگترین توفیقات خداجویان است، دعا کردن و خدا را خواندن، یکی از سعادت‌ها و توفقیات بزرگ و روزنه ی نجات انسان می‌باشد. (نهج البلاغه ص۲۰۴).

در اینجا لازم است گفته شود هر آنچه موجب تقویت ایمان در قلب انسان می‌شود، در خلاصی انسان از حسد مفید است؛ مانند: نماز، روزه و قرائت قرآن. به طورکلی، آنچه که انسان را به معنویات نزدیک کند و از مادیات دور کند، داروی درمان حسد خواهد بود.

نتیجه‌گیری:

حسادت در حقیقت، اعتراض به عدالت و حکمت خداوند است. این اعتراض به دلیل عدم آگاهی نسبت به حکمتی است که در تفاوت های موجود در بین انسان ها نهفته است. یقین انسان به این موضوع که مدیریت جهان در دست خدای حکیم و علیم است که بدون حکمت او برگ از درخت فرو نمی افتد، او را به باور خواهد رساند که نعمت دادن خداوند به انسان ها نیز بی حکمت نخواهد بود. بنابراین، از وجود نعمت هایی که در دست دیگران است دچار رنج حسادت نخواهد نشد.

ازاین رو، تقویت ایمان و یقین به خداوند می تواند یکی از اصلی ترین راه های درمان این صفت ناپسند باشد. از سوی دیگر، هر فرد پس از تقویت ایمان و یقین به نعمت‌ها و حکمت‌های خداوند متعال، با شناخت توانایی‌ها و موهبت‌هایی که خداوند در نهاد او قرار داده، می‌تواند آنها را تقویت نموده و به موقعیت‌هایی که دوست دارد، دست یابد. ازآنجاکه بسیاری از خودخواهی ها به سبب افزون طلبی بشر است، افزایش روحیه قناعت در انسان‌ها می‌تواند راه حل فکری مؤثر دیگری برای درمان حسادت به شمار آید.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرماید: هر کس به اندازه نیاز بسنده کند، آسایش و راحتی منظم دارد. دلبستگی به دنیا دل ها را مضطرب و نگران می سازد که عامل بسیاری از این نگرانی ها و ناراحتی ها به خاطر مشاهده نعمت ها در دست دیگران می باشد. همچنین توجه به ضررهای حسادت، عامل بسیار مهم در درمان حسادت به شمار می آید. وقتی افراد بدانند که حسادت بجز ضرر رساندن به دین و دنیا، برای آنها هیچ سودی نخواهد داشت، از حسادت دوری می گزینند.

گاهی حسادت آن چنان در ژرفای وجود شخص ریشه می‌دواند که در صورت بهره‌مند بودن از نعمت‌های دنیا و فضیلت‌های آن، باز هم حسادت می‌ورزد، ولی در بسیاری موارد علت حسادت افراد، از دست دادن اعتماد به نفس خود و احساس حقارت به علت محروم بودن از چنین نعمت‌هایی است.

در چنین وضعیتی، فرد حسود برای تسکین درد ناداری خود، به دیگران حسادت می‌ورزد و آرزو می کند آنچه را خود ندارد، دیگران هم نداشته باشند، ولی باید بداند کسی نیست که همه خوبی‌ها و توانایی‌های موجود در جهان را داشته باشد، بلکه هر کسی به تناسب وضعیت و تلاش خود، برخی از این خوبی‌ها و توانایی‌ها را داراست.

او باید به جای آرزو کردن نعمت‌های دیگران و حسادت به آنها، توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود را بشناسد و با تقویت آنها، به آن نعمت‌هایی که در نظر دارد دست یابد. در این صورت، به جای حسادت و کینه‌توزی، توانایی‌های خود را بهبود می‌بخشد و توسعه می‌دهد و موجبات پیشرفت خود و جامعه را فراهم می‌آورد.

چنین فردی در نهایت به جایی می‌رسد که دیگر هیچ احساس حقارتی ندارد و نسبت به دیگران حسادت نمی‌ورزد.

البته باید توجه کرد که این راه حل و دیگر راه‌های درمان، هیچ کدام نمی‌توانند حسادت را به طور کامل و ریشه‌ای برطرف کنند؛ زیرا همان‌گونه که گفته شد، راه درمان اصلی همان تقویت ایمان و اصلاح نگرش است.

چه بسیار افرادی که هیچ‌گونه نیازی به داشته‌های دیگری ندارند و خود از همه آنها بهره‌مندند، ولی باز هم نمی‌توانند نعمت‌های دیگران را تحمل کنند. در بحث اعتماد به نفس و شناخت بهتر خود، این مسئله بیشتر نمایان می‌شود.

انسان به شناخت صحیحی از خود و توانایی‌های خود دست نمی‌یابد، مگر این‌که خداوند را بشناسد و رابطه خود را با او حفظ کند؛ زیرا انسان مخلوق خداست و مهم‌ترین بُعد وجودی او که همان فطرت و روح اوست، از خداوند و متعلق به اوست. پس چگونه بدون توجه به او می‌تواند خود را بشناسد. خودشناسی و درک ویژگی‌ها و توانایی‌های خود بدون توجه به خدا، همچون دیدن سرابی است که انسان را به گمراهی می کشاند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«من نَسِی اللهَ سبحانه، أنساهُ نفسَه و اَعمی قلبَه؛(عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۸).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

کسی که خداوند سبحان را فراموش کند، خداوند او را از خودش غافل می‌کند و قلبش را کور و تاریک می‌گرداند».

بسیاری از حسادت‌ها به سبب افزون‌طلبی انسان‌هاست. اگر انسان به مرتبه‌ای برسد که از داشته‌های خود احساس رضایت کند و خود را بی‌نیاز از دنیا و داشته‌های دیگران بداند، نعمت‌های دیگران در نظرش کوچک جلوه می‌کند و دیگر حسادت معنا و مفهومی نخواهد داشت. حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «مَن رَضی بحاله لم یَعْتورْهُ الحسدُ؛۱ کسی که به وضعیت خود راضی باشد، گرفتار حسادت نمی‌شود».

در حدیث دیگری امام صادق علیه السلام رابطه بین قناعت و حسادت را چنین بیان می‌کند:

ای هشام! هر کس می‌خواهد بدون این‌که مالی داشته باشد بی‌نیاز باشد و قلبش از حسادت و شر آن راحت شود و دینش سالم بماند، باید به درگاه خداوند ـ عزوجل ـ گریه و تضرع کند و بخواهد تا عقلش را کامل کند؛

زیرا کسی که تعقل کند، به آنچه برایش کافی است قناعت می‌کند و کسی هم که به آنچه برایش کافی است قناعت کند، بی‌نیاز می‌شود. (اصول کافی، ج ۱، ص ۱۸).

مطلب بسیار مهمی که در درمان حسادت باید به آن توجه کرد، این است که سرچشمه درونی حسادت، حس کمال‌جویی است که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده و باعث پیشرفت بشر است. چون این حس، یک خواسته و ویژگی فطری انسان است، ما نباید به بهانه درمان حسادت، پاسخ‌گویی به این خواسته فطری را به تعلیق در آوریم؛ زیرا این کار نیز انحرافی دیگر است و انسان را از پیمودن مسیر کمال باز می‌دارد، بلکه باید طریق پاسخ‌گویی به این خواسته را از جاده باطل (حسادت) به جاده حق (غبطه و رقابت سالم) هدایت کنیم.

بنابراین، باید جای‌گزین‌های مناسب حسادت ـ که همان غبطه و رقابت سالم هستند ـ را شناخت و جانشین حسادت کرد. این راه‌کار افزون بر این‌که مشکل حسادت را رفع می‌کند، باعث می‌شود که با تلاش زیاد و همچنین تمسک به اخلاق و ایمان ـ برای جلوگیری از انحراف غبطه و رقابت به حسادت ـ در امور مادی و معنوی پیشرفت کنیم.

در روایات نیز از این شیوه درمان برای بیماری حسادت استفاده شده است. برای مثال، امام صادق علیه السلام می‌فرماید:حسود پیش از آنکه به فردی که به او حسادت می‌کند ضرر بزند، به خود ضرر می‌زند، مانند شیطان که به خاطر حسادتش برای خود لعنت و برای آدم علیه السلام برگزیدگی و هدایت و تعالی به سمت حقایق عهد و برگزیدگی، به جای گذاشت.

پس بکوش به تو حسادت کنند؛ نه این‌که حسود باشی؛ زیرا ترازوی اعمال حسود به همان اندازه که ترازوی اعمال محسود سنگین است، همیشه سبک است. (مصباح‌الشریعه، باب ۵۱، ص ۲۸۵.)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

عالمان اخلاق این راه‌کار را درمان عملی حسادت می‌دانند. مبارزه منفی به این معناست که حسود از ابراز حسادت جلوگیری کند و بکوشد محبت بیشتری به فرد مورد حسادت نشان دهد و خود را به خاطر نعمت‌ها و خوشی‌های او، خوشحال نشان دهد. هر چند این کار علاج قطعی و ریشه‌ای حسادت نیست، ولی از حسادت بیشتر می‌کاهد و چنانچه در کنار راه‌حل‌های دیگر اجرا شود، کم‌کم موجب ریشه‌کنی کامل حسادت از قلب انسان می‌شود. بنابراین، حسود باید در برابر نعمت‌های دیگران ابراز شادمانی کند، در آشکار و پنهان برای فرد مورد حسادت طلب خیر و نعمت بیشتر کند، به او بیشتر محبت کند و بکوشد در کسب فضیلت‌ها و نعمت‌ها او را یاری دهد. البته فرد حسود باید این رفتارها را با نیت خیر (درمان حسادت) و قصد جدی برای ریشه کن کردن حسادت انجام دهد و از راه‌کارهای دیگر، به ویژه اصلاح نگرش و تقویت ایمان نیز غافل نشود، وگرنه به بیماری خطرناک‌تر ریا و نفاق دچار می‌شود. در واقع می‌توان گفت تأثیر و نفوذ مبارزه منفی به این علت است که فرد حسود کم‌کم خود را با محبت عجین و آن را جانشین حسادت و کینه می‌کند. که ما دراین تحقیق سعی برآن داشتیم حق مطالب را ادعا کنیم و به این مهم بپردازیم. انشالله که مورد توجه شما قرار بگیرد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

فهرست منابع و ماخذ

ـ قرآن کریم.
ـ نهج البلاغه.
ـ صحیفه سجادیه
ـ اصول کافی، ج ۲، ص ۲۸۹.
ـ ای میویس هترنیگتون و راس دی پارک، روان‌شناسی کودک از دیدگاه معاصر، مترجم: جواد طهوریان و دیگران، ناشر: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۹۶.
ـ آبراهام اسپرلینگ، روان‌شناسی، مترجم: مهدی مُحی‌الدین بُناب، نشر روز، تهران، ۱۳۷۲، ص ۴۰۰.
ـ تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، شرح و ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ش.
ـ حسن بن محمد (راغب اصفهانی)، مفردات زاغب، بی نا، مصر، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
ـ حسین ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، من لا یحضره الفقیه، انتشارات کتابخانه صدوق، تهران، ۱۳۹۴ه. ق، ج ۴، ص ۳۷۳.
ـ حسینی شیرازی، سید علی خان، ریاض السالکین، نشر الاسلام، قم، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
ـ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، انتشارات دارالمعرفهٔ، بیروت، ۱۹۹۹ م. لغت «حسد»، ص ۱۲۵.
ـ رفیعی، ناصر، گفتار رفیع، دفتر تبلیغات اسلامی حوزهٔ علمیه قم، قم، چاپ سوم، ۱۳۸۹ش.
ـ روح‌اللّه موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی رحمه الله، مؤسسه الهادی، قم، ۱۳۷۳، چاپ پنجم، ص ۱۰۵.
ـ سروش، محمدعلی، ۱۳۸۶، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چ دوم، قم، دارالحدیث.
ـ شبّر، سید عبدالله، اخلاق، ترجمه: محمدرضا جباران، انتشارات هجرت، قم، هشتم، ۱۳۸۱ش.
ـ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، چاپ‌خانه مهر، قم، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱۴۱۱ ه. ق، چاپ اول، ج ۹، ص ۴۰.
ـ شیخ کلینی، اصول کافی، چاپ‌خانه حیدری، دارالکتب الاسلامیهٔ، ۱۳۶۲، چاپ چهارم، ج ۲، ص ۳۰۶.
ـ صحیفه سجادیه، مجموعه دعاهای امام سجاد علیه السلام.
ـ صدر، سید رضا، حسد، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم، چاپ دوم، بی تا.
ـ عبدالحسین دستغیب، قلب سلیم، انتشارات ناس، ۱۳۶۶، ص ۵۳۱.
ـ علی اکبر سیاسی، روان‌شناسی شخصیت، انتشارات ابن سینا، تهران، چاپ دوم، ص ۵۴.
ـ علی اکبر شعاری نژاد، روان‌شناسی رشد، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۴، چاپ پنجم، ص ۱۵.
ـ علی بن محمد اللیثی، عیون الحکم والمواعظ، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۶، چاپ اول، ص ۵۳۵.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

ـ علی نمازی، مستدرک سفینهٔ البحار، نشر بخش دروس اسلامی، مؤسسه بعثت، تهران، ۱۴۱۰ ه. ق، چاپ اول، ج ۲، ص ۲۷۶.

ـ فیض کاشانی، مولی محسن، اسد الله ناصح، سه رساله، نهضت زنان مسلمان، بی نا، بی جا، بی تا.

ـ فیض کاشانی، مولی محسن، محجهٔ الابیضاء فی تهذیب الأضار، موسسه الاعلمی مطبوعات، بیروت، ۱۴۰۳ ق.

ـ فیض کاشانی، ملّامحسن، ۱۳۷۲، راه روشن (ترجمه کتاب المحجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء)، ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد، آستان قدس رضوی.

ـ کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، الکافی، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

گورینه، بئاتریس و اگنس روسو، ۱۳۸۵، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، چ دوم، تهران، جیحون.

ـ لوئیس معلوف، المنجد فی اللغهٔ، انتشارات ذوی القربی، چاپ‌خانه غدیر، چاپ چهارم، ۱۳۸۱، لغت «حسد»، ص ۱۳۳.

ـ متقی هندی، حسام الدین، ۱۴۲۵ق، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، دارالکتب العلمیه.

ـ محمدی ری شهری، میزان الحکمهٔ، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۵، چاپ اول، ج ۲، ص ۱۱۸۳.

ـ محمود منصور، احساس کهتری، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۱، ص ۱۷

ـ مرتضی بذرافشان، صد حکایت تربیتی، چاپ‌خانه دفتر تبلیغات اسلامی، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۹، چاپ دوم، صص ۲۱ و ۲۲.

ـ مرتضی مطهری، علل گرایش به مادیگری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ‌خانه سپهر، تهران، ۱۳۵۷، ص ۲۲۵.

ـ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۲۲.

ـ مشکینی، علی، تحریر الموعظ العدیدهٔ، نشر الهادی، قم، چاپ هشتم، ۱۴۲۴ق.

ـ ملا محسن فیض کاشانی، راه روشن، مترجم: عبدالعلی صاحبی، ۱۳۷۳، نشر آستان قدس، ج ۵، ص ۴۵۴.

ـ مهدی نراقی، جامع‌السعادات (ترجمه علم اخلاق اسلامی)، مترجم: دکتر جلال‌الدین مجتبوی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۸۱، ص ۲۶۵.

ـ میرزا حسین نوری، مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل، چاپ‌خانه مهر، قم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ه. ق، ج ۱۲، ص ۲۳.

ـ نراقی، احمد، معراج السعادهٔ، انتشارات هجرت، قم، چاپ هشتم، ۱۳۸۱ش.

ـ نهج‌البلاغه، مترجم: محمد دشتی، انتشارات مشرقین، ۱۳۷۸، ص ۶۲۷، حکمت ۱۵.

ـ الهی، بهرام، ۱۳۸۳، *طب روح*، چ هفتم، تهران، جیحون.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]