

# Mechanisms of Self-Purification in Curbing Envy and Improving Social Relations

( Received: 2025-08-31 Acceptance: 2025-10-20 )

Atefeh Dejasand Baneh Saat Bek <sup>1</sup> , Mahdi Akbarnezhad <sup>2</sup>

## Abstract

The escalation of psychological disorders and the disintegration of social relationships arising from envy—as a deeply rooted moral vice—highlight the imperative to control it through practical mechanisms of self-purification (tazkiyah al-nafs). Employing a descriptive-analytical method and drawing upon Qur’anic verses and prophetic traditions, this study investigates how the process of self-purification, through the redefinition of moral selfhood, neutralizes envy and enhances social relations. The findings reveal that, first, strengthening contentment with divine decree (Qur’an, Al-Hadid: 23) diminishes destructive social comparison and increases inner self-sufficiency, thereby reducing envy. Second, cultivating inner piety (taqwa) as the axis of self-control (Qur’an, Al-Baqarah: 197) establishes an internal monitoring system that regulates negative emotions. Third, transforming envy into ghibta (the aspiration for virtue without coveting the deprivation of others) through self-discipline reconstructs envy into constructive competition rather than social destruction. Fourth, fostering empathy and social trust by emphasizing monotheistic values (Qur’an, Al-Imran: 103) and the ethical maxim “Desire for others what you desire for yourself” (Nahj al-Balaghah, Letter 31) strengthens social capital. Overall, by targeting the existential roots of envy—self-centeredness and discontent with divine ordainment—self-purification not only curbs this vice, but also, through cognitive reconstruction, redirects social relations toward solidarity and constructive interaction.

**Keywords:** Mechanism, Self-purification, Envy, Social Relations

1. PhD Student, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Islamic Theology and Education, Ilam University, Ilam, Iran. (Corresponding author) dzhpsndatfh@gmail.com
2. Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Islamic Theology and Education, Ilam University, Ilam, Iran. M.akbarnezhad@ilam.ac.ir



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

مطالعات قرآنی و حدیثی  
و فضیلتی

دوره چهارم

شماره دوم

پیاپی: ۸

پاییز و زمستان

۱۴۰۴

۱۴۲

## مکانیسم‌های تزکیه نفس در مهار حسادت و بهبود روابط اجتماعی

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۴-۰۶-۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴-۰۷-۲۸)

عاطفه دژپسند بنه ساعت بک<sup>۱</sup>

مهدی اکبرنژاد<sup>۲</sup>

### چکیده

گسترش اختلالات روانی و فروپاشی روابط اجتماعی ناشی از حسادت به عنوان رذیلت اخلاقی ریشه‌دار، ضرورت مهار آن از طریق ساز و کارهای عملیاتی تزکیه نفس را آشکار می‌سازد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و اتکا به آیات و روایات، به بررسی این پرسش می‌پردازد که فرایند تزکیه نفس چگونه با بازتعریف خویشتن اخلاقی، حسادت را خنثی کرده و روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد. یافته‌ها نشان می‌دهد نخست، تقویت رضایت به قضای الهی (حدید/۲۳) با مهار مقایسه‌گری مخرب و افزایش احساس کفایت درونی، زمینه‌ساز کاهش حسادت است. دوم، تقوای قلبی به مثابه محور خودکنترلی (بقره/۱۹۷)، با ایجاد سیستم نظارتی درونی، هیجانات منفی را مهار می‌کند. سوم، تبدیل حسادت به غبطه از طریق تربیت نفس، رقابت سازنده را جایگزین تخریب اجتماعی می‌نماید. چهارم، تبدیل حسادت به همدلی و اعتماد با تأکید بر ارزش‌های توحیدی (آل عمران/۱۰۳) و اصل «آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران بپسند» (نهج البلاغه، نامه ۳۱)، سرمایه اجتماعی را ارتقا می‌دهد. در مجموع، تزکیه نفس با هدف قراردادن ریشه‌های وجودی حسادت (خودمحوری و عدم رضایت به تقدیر الهی)، نه تنها این رذیله را مهار می‌کند، بلکه از طریق بازسازی شناختی، روابط اجتماعی را به سمت همبستگی و تعامل سازنده سوق می‌دهد.

**کلمات کلیدی:** مکانیسم، تزکیه نفس، حسادت، روابط اجتماعی

۱. دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.

(نویسنده مسئول) dzhpsndatfh@gmail.com

۲. استاد گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.

M.akbmezhad@ilam.ac.ir



## ۱- بیان مساله

در جوامع معاصر، گسترش اختلالات روانی و فروپاشی روابط اجتماعی به یکی از چالش‌های اساسی تبدیل شده است. احساسات، به عنوان نیروهای پیش‌برنده بنیادین رفتار انسانی، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی و جهت‌دهی به کنش‌های فرد ایفا می‌نمایند (کلیتون، ۲۰۰۶، ص. ۴۱۱). در این میان، حسادت به عنوان یکی از ریشه‌دارترین رذائل اخلاقی، نه تنها آرامش فردی را مخدوش می‌کند، بلکه بسترساز تنش‌های گسترده در تعاملات جمعی است. این هیجان غالباً محرکی قوی برای بروز کنش‌هایی با ماهیت مخرب و ویرانگر عمل می‌کند، امری که بازتاب گسترده آن را می‌توان در نگرش‌های فرهنگی غالباً منفی نسبت به حسادت مشاهده نمود. به واقع، در اکثر جوامع و نظام‌های فرهنگی بشری، حسادت به مثابه پدیده‌ای ناپسند و مذموم تلقی می‌شود؛ چنان‌که بسیاری از سنت‌های دینی بزرگ جهان، آن را در زمره‌ی گناهان کبیره طبقه‌بندی می‌کنند. این نگاه منفی و هشداردهنده، خود را در شکل‌گیری و تثبیت ساز و کارهای هنجاری و آیینی خاصی در درون هر فرهنگ نیز نشان می‌دهد. هدف غایی این ساز و کارهای اجرایی و فرهنگی، دوگانه است: نخست، پیشگیری از بروز و تشدید حسادت در میان اعضای جامعه، و دوم، ایجاد سپرهای محافظتی در برابر پیامدهای بالقوه‌ی زیانبار ناشی از افراد درگیر این عاطفه‌ی مخرب (شوگ، ۱۹۶۹، ص ۶۲).

پژوهش‌های روانشناسی مدرن، حسادت را ناشی از احساس کمبود، مقایسه اجتماعی و ترس از جایگزینی می‌دانند. از نظر آنان حسادت را می‌توان به طور معقول به عنوان یک هیجان ناخوشایند و اغلب دردناک تعریف کرد که با احساس حقارت، خصومت و رنجش همراه است و این احساسات زمانی به وجود می‌آیند که فرد نسبت به یک ویژگی مطلوب در شخص یا گروهی دیگر آگاه می‌شود (اسمیت؛ کیم: ۲۰۰۷، ص ۱). اما در منظومه معرفتی اسلام، این پدیده‌ها با رویکردی فراتر از تحلیل‌های سکولار، به مثابه بیماری قلبی ناشی از فقر معنوی و غفلت از تزکیه نفس تفسیر شده است. قرآن کریم با تأکید بر پیوند ناگسستنی بین پالایش درون و تعالی رفتاری، تزکیه را شرط ضروری رستگاری معرفی می‌کند: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) (شمس/ ۹-۱۰)، هرکس نفس خود را پاک کرد، رستگار شد و هرکس آن را تباه ساخت، ناکام ماند. این آیات، بنیان نظریه‌ای را شکل می‌دهد که بر اساس آن، مهار رذایلی چون حسادت، نه با راهبردهای صرفاً رفتاری، بلکه از مسیر تحول وجودی انسان میسر است. امام علی (ع) در توصیف حسادت هشدار

می دهند: (الْحَسَدُ يَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ) (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۶) «حسادت، ایمان را می خورد همان گونه که آتش هیزم را». این تشبیه، نشان دهنده آن است که حسادت صرفاً یک هیجان منفی نیست، بلکه عاملی تخریب‌گرد رساحت ایمانی و اخلاقی است که بدون مداخله مبتنی بر خودسازی، به تدریج بنیان های روابط اجتماعی را متلاشی می کند. در مقابل، قرآن با ارائه الگوهایی چون داستان حضرت یوسف (ع)، راهکار مقابله با حسادت را در تقویت تقوای قلبی می داند؛ آنجا که یوسف به برادران حسودش توصیه می کند: (لَا تَتْرِبْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ) (یوسف/۹۲)، امروز هیچ ملامتی بر شما نیست، خدا شما را می بخشد. این آیه، ظرفیت تزکیه نفس را در تبدیل کینه به گذشت و دشمنی به صلح اجتماعی را نشان می دهد. با وجود مطالعات ارزشمندی که درباره تزکیه نفس در متون اسلامی انجام شده، (نک: غزالی، ۱۳۵۷، ج ۳: ص ۱۴۶) خلا پژوهشی آشکاری در تحلیل ساز و کارهای عملیاتی تزکیه و یا آثار روانشناسی حسادت و بازسازی روابط اجتماعی وجود دارد. پرسش اصلی این است: فرایند تزکیه نفس چگونه می تواند به بازتعریف «خویشتن اخلاقی» افراد بیانجامد و از این رهگذر، حسادت را به عنوان مانعی ارتباطی خنثی کند؟ به عبارت دقیق تر، آیا می توان با تکیه بر مبانی قرآنی و روایی، الگویی نظام مند طراحی کرد که در آن، تمرین های معنوی به بازسازی شناختی فرد نسبت به دیگری و تقویت همدلی منجر شود؟ بررسی آیاتی چون (وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ) (نساء/۳۲)؛ و آرزوی چیزی را نکنید که خدا برخی از شما را با آن بر برخی دیگر برتری داده است، نشان می دهد که قرآن با نفی مقایسه گری مخرب، انسان ها را به سمت پذیرش حکمت الهی و کشف ظرفیت های منحصر به فرد خویش سوق می دهد. این پذیرش، تنها در پرتو تزکیه نفس امکان پذیر است که فرد را از حسرت آنچه ندارد به شکرگزاری آنچه دارد انتقال می دهد. در روایتی از پیامبر (ص) نیز آمده: (مَنْ اغْتَابَ مُسْلِمًا أَوْ مُسْلِمَةً لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَعَالَى صَلَاتَهُ وَلَا صِيَامَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَلَيْلَةً إِلَّا أَنْ يَغْفِرَ لَهُ صَاحِبُهُ). (نوری، ۱۴۰۸: ۷: ۳۲۲) اگر غیبت مؤمنی را کردید، نزد او بروید و طلب آمرزش کنید. این فرمان، نشان دهنده آن است که تزکیه، تنها محدود به خودپیرایی نیست، بلکه مستلزم جبران ملموس آسیب های اجتماعی ناشی از ردائلی چون حسادت است. مقاله حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و با اتکا به داده های قرآنی-روایی می کوشد نشان دهد که تزکیه نفس، با هدف قراردادن ریشه های وجودی حسادت، مانند خودمحوری و عدم رضایت به قضای الهی، مسیر تبدیل حسادت و برانگیز به رقابت سازنده



و تقویت همبستگی اجتماعی را هموار می‌کند. این پژوهش از آن جهت نوآورانه است که مکانیسم‌های تبدیل آموزه‌های کلی تزکیه (مانند محاسبه نفس) به راهبردهای عملی مدیریت هیجان‌ات و بهبود دیالوگ اجتماعی را آشکار می‌سازد؛ موضوعی که تاکنون در پژوهش‌های اسلامی کمتر بدان پرداخته شده است.

## ۲- پیشینه پژوهش

پژوهش‌هایی که در این رابطه انجام گرفته‌اند به دو دسته تقسیم می‌شوند: آثاری که به طور مجزا به تزکیه نفس از زوایای متفاوتی پرداخته‌اند و آثاری که حسادت را در قرآن و حدیث یا روانشناسی مورد بررسی قرار داده‌اند که نمونه‌هایی از هر کدام را ذکر می‌کنیم. از جمله مقالاتی که به آثار و پیامدهای حسد در تعاملات فردی و اجتماعی در آموزه‌های دینی پرداخته است؛ (محمدعلی همتی؛ علی شیروانی شیری، ۱۳۹۹). که در این مقاله به مبانی و زمینه‌های شکل‌گیری حسد و آثار آن پرداخته است. مقاله دیگری با عنوان تحلیل روانشناختی حسادت و شیوه‌های اصلاح آن در دوران جوانی دیده شد (رقیه دینی، ۱۴۰۰). مقاله‌ای نیز با عنوان پیشگیری و درمان حسادت با تکیه بر منابع اسلامی دیده شد (ابوالقاسم ولی زاده، رحیم میردردی‌کوندی؛ محمد مهدی ولی زاده، ۱۳۹۹). مقالاتی که درباره تزکیه نفس مشاهده شد: راهکارهای عملی تهذیب نفس در قرآن و نهج البلاغه (سیدساره عبدی، ۱۴۰۳). بازان‌دیشی در معنا و کارکردهای تربیتی تزکیه نفس از منظر متون اسلامی (رحمت اله مزروقی؛ عابدین دارابی عمارتی، ۱۳۹۸). علیرغم پژوهش‌هایی که در این دو حوزه نگارش شده است همچنان کاستی‌هایی در این مورد وجود دارد. سه شکاف معرفتی بارز در این آثار مشاهده می‌شود: اولاً، پژوهش‌های موجود به صورت مجزا به مقوله تزکیه نفس یا حسادت پرداخته‌اند و پیوند ساختاری مکانیسم‌های تهذیب نفس در مهار حسادت مورد غفلت واقع شده است. ثانیاً، تأثیر مستقیم این مکانیسم‌ها بر بهینه‌سازی روابط اجتماعی در بستر جامعه‌پذیری دینی به صورت نظام‌مند تحلیل نشده است. این پژوهش درصدد آن است تا با روش توصیفی-تحلیلی به طور تخصصی به نقش تزکیه نفس در مهار حسادت و بهبود روابط اجتماعی بپردازد.

## ۳- تزکیه در لغت و اصلاح

واژه تزکیه از ریشه «زکی - زکو» و از دیدگاه لغوی، «زکو» دلالت بر بالندگی، شکوفایی و فزونی دارد (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۷) و همچنین به مفهوم درست‌کاری و شایستگی به کار رفته است؛ به همین دلیل، فرد شایسته و پارسا را «زکی»

می خوانند (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۳۹۴). این واژه همچنین در برگزیده معانی پاک، ستودگی، پرداخت زکات (ابن منظور، ۱۴۰۵، ج ۱۴، ص ۳۸۵) و زدودن ناخالصی ها است (مصطفوی، ۱۴۱۶، ج ۴، ص ۲۹۳). در حوزه اخلاق، تزکیه به مثابه عملی تعریف می شود که هدف آن پالایش نفس و دور ساختن رذایل اخلاقی از وجود آدمی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۸۱). این معنای اخیر دقیقاً منطبق بر کاربرد قرآنی آن است، چنان که در آیات سوره شمس می خوانیم: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا \* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) (شمس/ ۷-۱۰). از منظر قرآن، یکی از رسالت های بنیادین پیامبر اکرم (ص)، تزکیه مردم بود؛ یعنی پاک سازی ایشان از عقاید فاسد، خلق های ناپسند و رفتارهای ناشایست: (لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ ...) (آل عمران/ ۱۶۴)؛ (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۳، ص ۳۳۰؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۱، ص ۳۹۷؛ ابن عاشور، ۱۴۲۱، ج ۱، ص ۷۲۳). علامه طباطبایی در تبیین معنای تزکیه تصریح می کند که این مفهوم بیانگر نوعی پویایی تکاملی و بالندگی مثبت است که همواره با خیر و برکت همراه است. بنابراین، تزکیه مردم توسط پیامبر (ص) به این معناست که آن حضرت از رهگذر عادت دادن جامعه به فضایل اخلاقی و اعمال شایسته، موجبات رشد معنوی و تعالی وجودی آنان را فراهم آورد. این فرآیند پالایش و پرورش، به کمال یافتن انسانیت افراد و در نتیجه، استواری حالشان در حیات دنیوی و اخروی و دستیابی به سعادت ابدی منجر می گردد (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۹، ص ۲۶۵).

#### ۴- تزکیه در متون اسلامی

تزکیه نفس، به معنای پاک سازی و پرورش روح از رذائل و آراستن آن به فضائل، یکی از محوری ترین مفاهیم در نظام تربیتی اسلام است. این فرآیند، صرفاً یک سیر معنوی فردی نیست، بلکه سنگ بنای تحول اجتماعی و بهبود کیفی روابط انسانی به شمار می رود. قرآن کریم صراحتاً تزکیه نفس را در کنار تعلیم کتاب و حکمت، از اهداف اصلی ارسال رسولان الهی بر می شمارد: (هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ) (جمعه/ ۲). سرنوشت ابدی انسان نیز منوط به این پالایش است: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى \* وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى) (اعلی/ ۱۴-۱۵). رستگاری تنها از آن کسی است که خود را تزکیه کرده و به یاد خدا و نماز (نماد عبودیت) متصل شده است. اساساً قرآن، نفس انسانی را دارای دو گرایش فجور و تقوا معرفی می کند و تزکیه را پیروزی تقوا بر فجور می داند: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا \* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \*



وَقَدْ حَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس / ۷-۱۰). خسران واقعی، دسیسه کردن و آلوده کردن نفس است، در مقابل تزکیه و رشد دادن آن، که مایه فلاح است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (نوری، ج ۱۱، ص ۱۸۷؛ پاینده: ۱۳۲۴، ص ۳۴۵) کمال فضائل اخلاق، بدون تزکیه باطن محقق نمی‌شود. علمای اخلاق، مسیر خودسازی را مستلزم دو مرحله می‌دانند: نخست، زدودن رذایل اخلاقی و پاک‌سازی نفس از صفات ناپسند، و سپس، کاشت و پرورش فضایل اخلاقی. طبیعی است که وجود خصایصی چون حسادت، تکبر، خودپسندی، خودخواهی و افراط در شهوات، به عنوان موانعی سرسخت، دستیابی به صفات نیکو، و انجام اعمال خیر را دشوار می‌سازد (فیض کاشانی، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۳۷۱). در قرآن کریم، هنگام طرح مباحث بنیادین مربوط به تهذیب نفس و تزکیه باطنی، شاهد کاربرد ابزارهای تأکیدی قوی، به ویژه سوگندهای مکرر هستیم. این روش، پیش از ورود به اصل موضوع، بر اهمیت محوری و جایگاه رفیع آن در منظومه معرفتی قرآن تأکید می‌ورزد. نمونه بارز این شیوه را درسوره مبارکه شمس مشاهده می‌کنیم، جایی که پروردگار متعال با ادای یازده سوگند پیاپی، مقدمه‌ای استوار برای طرح محور اصلی سوره که همانا تزکیه نفس و پیامدهای اخروی آن است فراهم می‌سازد. این دسته از سوگندها در آغاز سوره شمس (آیات ۱-۴) که در کنار سایر سوگندها مجموعاً یازده قسم را تشکیل می‌دهند به روشنی اهمیت بنیادین موضوع تهذیب نفس را به تصویر می‌کشند. این سوگندها پیوند ناگسستنی میان نظام اخلاقی-روانی انسان (نظام تشریح) و نظام تکوین را به نمایش می‌گذارد؛ گویا پالایش نفس، قانونی کیهانی است که رعایت آن ضامن تعادل وجود آدمی و هم‌سویی با کل هستی است. بدین سان، این سوگندهای پرشمار و هدفمند، پیش از هر چیز، هشدار و تنبیهی الهی بر جایگاه رفیع، پیامدهای خطیر و جهان‌شمولی تلاش برای تزکیه باطن است. (عبدی کوهی، ۱۴۰۳، ص ۶).

### ۵- مفهوم شناسی حسادت

حسد در لغت به معنای تمایل به زوال نعمت از دیگری است؛ بدین معنا که فرد حاسد آرزوی کند موهبت‌های موجود نزد شخص دیگر از بین برود (مصطفوی، ۱۴۱۶ قمری، ص ۲۱۴). حسد به طور خاص آرزوی زوال نعمت از فردی است که شایستگی و استحقاق آن نعمت را دارد. صرف آرزوی زوال نعمت برای تحقق مفهوم حسد کافی است، اما شرط اساسی این است که دارنده نعمت، لایق آن تلقی شود (اصفهان‌ی، ۱۳۱۴ق، ص ۱۲۵). ابن منظور حسد را تمنای سلب نعمت یا فضیلت از فرد محسود یا انتقال آن به خود حاسد می‌داند «اذا تمنی ان یتحول



ایه نعمته و فضیلتها او یسلیهما هو» (ابن منظور، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۱۴۸). آیت الله دستغیب حسادت را واکنشی روانی تعریف می کند که ریشه در ناخشنودی از مزایای دیگران دارد. به باور ایشان، اگر فردی به دلیل دارا بودن دیگری از امکانات مادی مانند مال و اولاد یا کمالات معنوی همچون علم و جوانمردی، دچار رنجش و خشم شود و نتواند آن امتیاز را در وی بپذیرد، و در دل آرزوی سلب آن نعمت را نماید یا خواهان انتقالش به خود باشد، این حالت مصداق حسادت است (دستغیب، ۱۳۵۱، ص ۵۳۱). بنابراین علت بنیادین حسد که در متون اخلاقی از آن به فقدان کرامت ذاتی نفس تعبیر می شود، اساساً از فقر وجودی در باور به شایستگی های انسانی سرچشمه می گیرد. براساس تحلیل گورنیه و روسو، حسادت به عنوان یک عاطفه منفی تلقی می گردد که در مواجهه با مزایای یا امتیازاتی در دیگران که شخص فاقد آنهاست و یا تمایل انحصاری به تملک آنها دارد، برانگیخته می شود (گورنیه و روسو، ۱۳۸۴، ص ۱۳).

#### ۶- آثار حسادت در روابط اجتماعی

حسادت به عنوان پدیده ای روانی-اجتماعی، در پاسخ به موقعیت های نامطلوب ناشی از مقایسه های فردی شکل می گیرد. این حالت زمانی ظهور می یابد که افراد در تعاملات شخصی، مزایای دیگران را ملاک مقایسه قرار داده و خود را در وضعیت پایین تر ادراک کنند (سالووی و رودین، ۱۹۸۴، ص ۱۷؛ اسمیت، ۱۹۹۱، ص ۷۹-۹۹؛ اسمیت و کیم، ۲۰۰۷، ص ۶۴-۴۶). چنین مقایسه های اجتماعی که منجر به احساس کم ارزشی شود، بستراسلی شکل گیری حسادت است (ون دون و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۹). از منظر هیجانی، حسادت ترکیب پیچیده ای از عواطف منفی شامل احساس حقارت، ادراک بی انصافی و خشم است که افراد معمولاً تمایل به پنهان کردن آن از نگاه دیگران دارند (اسمیت و کیم، ۲۰۰۷، ص ۶۴-۴۶). این هیجان های ناخوشایند می توانند محرک طیفی از رفتارهای آسیب رسان اجتماعی شوند. حسادت به عنوان یک مکانیسم روان شناختی کلیدی، نقش تعیین کننده ای در شکل دهی به کنش های ویرانگر انسانی ایفا می نماید (شوگ، ۱۹۶۹، ص ۱۹). این پدیده قادر است با ایجاد تخریب ساختاری در روابط بین فردی، کارکردهای روانی-اجتماعی افراد را مختل سازد (بوین، ۲۰۰۸، ص ۴؛ لاوالی و پارکر، ۲۰۰۹، ص ۱۷؛ پارکر و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۲۳۷). آیه ۱۵ سوره فتح، به پدیده حسادت در روابط اجتماعی اشاره دارد. این آیه در بسترتاریخی خاصی نازل شد، گروهی از مسلمانان که در بیعت حدیبیه حضور نیافته بودند، پس از بازگشت پیامبر (ص) و یارانش، با شنیدن وعده الهی



دربارهٔ فتح خیبر و بهره‌مندی از غنائم آن، به سرعت خواستند به اردوگاه پیامبر پیوندند. غافل از اینکه خداوند پیشاپیش آنان را از این موهبت محروم ساخته بود. هنگام مواجهه با امتناع پیامبر (ص) و اصحاب از پذیرش آنان در غنائم خیبر، این گروه به جای تأمل در علت واقعی محرومیت خود، با بیان عبارت «أَيْحَسُدُونَنَا...» (آیا به ما حسد می‌ورزید؟) یاران پیامبر را به حسادت متهم کردند. این واکنش، نمونه‌ای بارز از توجیه ناکامی‌های شخصی با انگ‌زنی حسادت به دیگران در تعاملات اجتماعی است (قرطبی، ۱۳۶۴، ص ۱۶، ص؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۸، ص ۴۱۸).

### ۶-۱- نزاع و تفرقه

پژوهش‌ها در حوزه روانشناسی اجتماعی حاکی از آن است که حسادت به عنوان یک هیجان منفی، قابلیت کاهش آستانه تحمل روانی را داشته و می‌تواند به عنوان محرکی برای بروز منازعات و شکاف‌های اجتماعی عمل نماید. این پدیده در بسترهای مختلف فرهنگی-تاریخی قابل ردیابی است. در تبیین علل افتراق در جوامع تاریخی مرتبط با پیامبران الهی، قرآن کریم در سوره مبارکه شوری (آیه ۱۴) به تحلیل این موضوع می‌پردازد که پراکندگی اقوام پس از دریافت معارف وحیانی، ناشی از «بغی» بوده است: «...وَمَا تَفَرَّقُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ...» (شوری/۱۴). همچنین در سوره بقره (آیه ۲۱۳) مکانیسم مشابهی در خصوص اختلافات دینی تشریح شده است، جوامعی که پس از دریافت نشانه‌های روشن الهی دچار افتراق شدند، تنها تحت تأثیرانگیزه‌های بغی به چنین واگرایی دست زدند. «وَمَا اخْتَلَفَ فِيهِ إِلَّا الَّذِينَ أُوتُوهُ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمْ الْبَيِّنَاتُ...» (بقره/۲۱۳). با استناد به آیات فوق، می‌توان بغی را به مثابه عاملی کلیدی در ایجاد گسست‌های اجتماعی تفسیر نمود که در چارچوب روانشناختی معاصر، مصادیق آن شامل رفتارهای ناشی از حسادت، جاه‌طلبی نامشروع و نقض مرزهای اخلاقی می‌گردد (طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۲۲، ص ۱۰۹؛ آلوسی، ج ۱۳، ص ۲۵). دافی و شاو در پژوهشی مبتنی بر شبیه‌سازی ویژگی‌های تیم‌های کاری، با بررسی ۱۴۳ تیم دانش‌آموزی از مدارس متنوع، به شواهدی دست یافتند که نشان‌دهندهٔ اثر معکوس حسادت بر کیفیت روابط گروهی است. یافته‌های آن‌ها حاکی از آن است که افزایش سطح حسادت در گروه، مستقیماً با کاهش انسجام تیمی و تضعیف توانایی‌های عملکردی گروه همراه است. به بیان دیگر، هر چه حسادت در بین اعضای گروه بیشتر باشد، همبستگی تیمی و قابلیت‌های جمعی آن‌ها افت می‌کند (دافی و شاو، ۲۰۰۸، ص ۱۶۷-۸۹).



دوره چهارم  
شماره دوم  
پیاپی: ۸  
پاییز و زمستان  
۱۴۰۴

به ضوابط قانونی و سازمانی، نیازمند توجه به اصول اخلاقی هستند تا هماهنگی و وحدت در مسیر تحقق اهداف جمعی ایجاد شود در این میان، حسادت به عنوان عاملی مخرب، هم در سطح فردی و هم اجتماعی، مدیریت سازمانی و رفتارهای اخلاقی را تهدید می‌کند. غفلت از این پدیده می‌تواند مدیران و کارکنان را به سمت تباهی سوق داده و سازمان را در آتش خودخواهی و حسادت نابود کند (بهپور و ساجدی، ۱۳۹۶، ص ۳).

### ۶-۲- انزوا

حسادت، در زمره احساسات مخرب، امواج انرژی منفی در فضای پیرامونی پدید می‌آورد که دیگران را به واکنش‌هایی ناخواسته وادار می‌سازد. این رذیله اخلاقی، فرد را به چهره‌ای مورد تنفر در نگاه جامعه تبدیل می‌کند (صدر، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۳۵). دلیل این امر، بر می‌گردد به ساز و کار آزاردهنده حسادت که در قالب طعنه‌های رکیک در منظر عموم و غیبت‌های زهرآگین در پس پرده، آزرده‌گی خاطر مردم را به دنبال دارد؛ امری که طبیعتاً موجبات سردی روابط و حتی برخوردهای تهاجمی با شخص حسود را فراهم می‌سازد. به طور کلی، میل به معاشرت و ایجاد پیوند با افراد دارای این خصیصه ناپسند، در میان آحاد جامعه به شدت کاهش می‌یابد. در نتیجه، انزوای اجتماعی گریبان‌گیر فرد حسود شده و او را در گرداب تنهایی فرو می‌برد. این واقعیت تلخ را حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) در کلامی گهربار چنین بیان فرموده‌اند: «الْحَسُودُ لَأَخْلَةَ لَهُ»؛ حسود را دوستی پایدار و رفاقت صمیمانه‌ای نخواهد بود (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۲۱). این تنهایی، محصول مستقیم بی‌اعتمادی و گریز طبیعی دیگران از آسیب‌پذیری در برابر حسادت اوست.

### ۶-۳- سلب آرامش روانی

بروز رفتارهای غیراخلاقی از قبیل حسادت، تعاملات ناسالم میان فردی، رقابت مخرب و چشم و هم‌چشمی می‌تواند به شکل‌گیری جو سمی سازمانی منجر شود. این جو نامطلوب، محیط کاری سالم را به فضایی پر خشونت و استرس‌زا تبدیل کرده و به عنوان عامل محرکی برای ایجاد استرس شغلی عمل می‌کند. (مه‌ری، حجت‌الله؛ داودی، حافظ؛ عبداللهی مفرد، بلال، ۲۰۱۹، ص ۹۰-۸۳). آتش درونی حسادت، سکون و آرامش را از فرد سلب کرده، او را در چرخه‌ای دائم از عذاب و تشویش روانی گرفتار می‌سازد. شخص حسود، به دلیل ماهیت ویرانگر این رذیله، همواره در حالتی از ناآرامی و رنج درونی به سر می‌برد. این حقیقت تلخ را حضرت



امیرالمؤمنین علی (ع) با بیانی ژرف این گونه تشریح فرموده‌اند: «الحَسَدُ يَنْكِدُّ العَيْشَ»؛ حسد، زندگی را بر انسان تلخ و ناگوار می‌گرداند (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ص ۲۹). ساز و کار این تلخی آن است که فرد حسود، با مشاهده موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مادی یا معنوی دیگران، دچار حمله‌های سوزان حسادت گشته و به خودخوری روحی مبتلا می‌شود. کوره درونی‌ای که از این رهگذر در اعماق جان وی افروخته می‌گردد، به تدریج تمامی وجودش را فرا گرفته، آرامش را به کلی از او می‌رباید و او را پیوسته در شعله‌های اضطراب و پریشانی می‌سوزاند. حسادت، آتشی درونی است که فرد را به تصویرگری ویرانی دیگران وادار می‌کند. این ویژگی مخرب، چنان در نفس ریشه می‌دواند که امیرمؤمنان علی (ع) با بیانی ژرف هشدار می‌دهند: «لَا مُرُوَّةَ لِكُذُوبٍ وَلَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ»؛ دروغ‌گور مروتی نیست و حسود را آرامشی نخواهد بود (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۷). هم چنین امام صادق (ع) در تبیین این حقیقت روان‌شناختی تأکید می‌فرماید: «لَا يَطْمَعَنَّ الْحَسُودُ فِي رَاحَةِ الْقَلْبِ»؛ حسود هرگز به آسایش درون دست نخواهد یافت (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۵۲). به راستی، ریشه این بی‌قراری روانی را باید در تمرکز وسواس‌گونه فرد حسود جست و جو کرد. ذهن او پیوسته درگرو داشته‌های دیگران است و آرزوی نابودی آن‌ها روحش را می‌فرساید.

#### ۶-۴-۶- عدم امنیت اجتماعی

حسادت به عنوان یکی از رذایل اخلاقی محوری در منابع اسلامی و یک آسیب اجتماعی کلیدی در علوم اجتماعی، دارای پیامدهای مخرب گسترده‌ای است که فراتر از سطح فردی، ساختارهای اجتماعی را تهدید می‌کند. یکی از جدی‌ترین این پیامدها، تخریب امنیت اجتماعی است. امنیت اجتماعی تنها به نبود تهدید فیزیکی محدود نمی‌شود، بلکه شامل احساس آرامش روانی، اعتماد بین فردی، پیش‌بینی‌پذیری رفتارها و اطمینان از انسجام جمعی است. علامه طباطبایی در المیزان ذیل آیه: «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» (نساء/۵۴) توضیح می‌دهد که حسد مردم نسبت به نعمت‌های الهی به دیگران، منشأ اصلی تفرقه افکنی و کینه توزی در جامعه می‌شود. این تفرقه، بنیان اعتماد و همبستگی اجتماعی را که لازمه امنیت است، ویران می‌کند (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۴، ص ۵۹۹). در جوامعی که شیوع این خصیصه افزایش می‌یابد، سرمایه اجتماعی به شدت تنزل یافته و بی‌اعتمادی به پارادایم مسلط روابط انسانی تبدیل می‌گردد. این وضعیت به طور سیستماتیک موجب تشدید خصومت‌های بین فردی و تعمیق کینه‌توزی می‌شود که پیامدهای آن شامل تشدید پدیده‌های



دوره چهارم  
شماره دوم  
پیاپی: ۸  
پاییز و زمستان  
۱۴۰۴

انحراف اجتماعی نظیر خیانت و ارتکاب جرائم است. در چنین بستری، اساس امنیت جمعی با مخاطرات جدی مواجه می‌شود. به تعبیر دقیق امام علی (ع) در تحلیل این رابطه علی «شدة الحقد من شدة الحسد» شدت کینه توزی از شدت حسد ناشی می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ص ۲۹۹) که بیانگر سرچشمه کینه ورزی افراطی از عمق حسادت است. افزون بر این، اوج‌گیری حسادت در سطح کلان می‌تواند به بروز خشونت‌های ساختاری، درگیری‌های جمعی و حتی قتل‌های سازمان‌یافته بینجامد. در تبیین سیر قهقرایی جوامع، امام علی (ع) با ترسیم زنجیره علی هشدار می‌دهند: «ما ذل قوم حتی ضعفوا وما ضعفوا حتی تفرقوا وما تفرقوا حتی اختلفوا وما اختلفوا حتی تباغضوا وما تباغضوا حتی تحاسدوا وما تحاسدوا حتی استأثر بعضهم علی بعض؛ هیچ قومی خوار نشد مگر اینکه ضعیف شدند و ضعیف نشدند مگر اینکه جدا شدند و جدا نشدند مگر اینکه اختلاف پیدا کردند و اختلاف پیدا نکردند مگر اینکه به هم کینه توزی کردند و کینه توزی نکردند مگر اینکه به هم حسادت ورزیدند و حسادت نکردند مگر اینکه بعضی از آنها بر بعضی دیگر انحصار طلبی و خود خواهی کردند» (ولی زاده، ابوالقاسم؛ ولی زاده، محمد مهدی، ۱۳۹۹، ص ۱۷).

## ۷- مکانیسم های تزکیه نفس در مهار حسادت

### ۷-۱- تقویت رضایت به قضای الهی

حسادت، این آفت ویرانگر، ریشه در احساس کم‌بودن و نارضایتی از موقعیت خود در مقایسه با دیگران دارد. در کانون مکانیسم‌های تزکیه نفس برای مهار این رذیله و ارتقای روابط اجتماعی، مفهوم ژرف رضایت به قضای الهی قرار دارد. رضایت به قضای الهی یعنی پذیرش عمیق قلبی نسبت به آنچه خداوند برای انسان مقدر فرموده است؛ خواه در کالبد مواهب مادی و معنوی و خواه در قالب محدودیت‌ها و کاستی‌ها باشد. این رضایت نه تنها عامل آرامش روانی و ثبات شخصیت فردی است، بلکه زمینه ساز کاهش جدی میل به مقایسه‌گری و حسادت ورزی در بستر روابط اجتماعی می‌گردد. متن قرآن کریم سرشار از رهنمودهایی است که به رشد روحیه قناعت، پذیرش مشیت الهی و ترک حسرت و حسد دعوت می‌کند. خداوند در سوره حدید، آیه ۲۳ می‌فرماید: «لَکِیْلًا تَأْسَوْا عَلٰی مَا فَاتَکُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ...»؛ یعنی برای آنچه از دست داده‌اید، اندوهگین نباشید و به دستاوردهایتان مغرور نشوید (حدید/۲۳). برداشت عمیق این آیه آن است که انسان مؤمن با پذیرش قضا و قدر الهی، آرامش می‌یابد؛



زیرا باور دارد همهٔ امور زندگی برمدار حکمت و تدبیر الهی قرار دارد (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۹، ص ۲۹۴) و همین نگرش، زمینه تولید حسادت را در جان انسان از بین می‌برد. در سوره تغابن آمده: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ» (تغابن/۱۱) هیچ مصیبتی جز به اذن خدا رخ نمی‌دهد و هرکس به خدا ایمان آورد، [خدا] قلبش را هدایت می‌کند. ایمان، منجر به هدایت قلب به سوی رضایت و پذیرش می‌شود. در جهان بینی قرآنی، وجود اختلاف سطح و امتیاز میان انسان‌ها، امری حکیمانه و دارای هدفی مشخص تلقی شده است. خداوند متعال در آیه ۳۲ سوره زخرف می‌فرماید: «وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخْرِيًا» (زخرف/۳۲) و ما برخی از مردم را درجه‌هایی بر برخی دیگر برتری دادیم تا یکدیگر را به خدمت گیرند. این آیه به وضوح بیان می‌کند که تفاوت‌های موجود در استعدادها، موقعیت‌ها و امکانات انسان‌ها، جزئی از نظام هدفمند آفرینش است که باعث تکامل و رفع نیازهای متقابل در جامعه می‌شود. برای نمونه، نانو برای رفع نیازهای خود به مهارت مهندس نیازمند است و مهندس نیز برای تأمین معیشت خود، محتاج نانو است. این وابستگی متقابل سبب قوام جامعه می‌گردد. اگر فردی این حکمت الهی را درک کند و آن را با دیگر تعالیم قرآنی مانند «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم/۳۹) و «وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» (نساء/۳۲) ترکیب نماید، نه تنها حسد حسادت در او شکل نمی‌گیرد، بلکه با توکل بر خدا و از طریق تلاش و کوشش، در پی کسب روزی حلال برمی‌آید. همچنین، اگر به خواسته‌های خود نرسد، دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود و با امیدواری به زندگی خود ادامه می‌دهد (طباطبایی بروجرودی، ۱۳۸۶، ج ۲۲، ص ۱۳۰). در سیرهٔ معصومین نیز این مکانیسم به روشنی تبیین و برکار بست عملی آن تأکید شده است و راه نجات از آلوده شدن قلب به حسادت، در رضایت بخشی به تقدیر الهی و تقویت صبر و امید به رحمت خداوند معرفی شده است. پیامبر اسلام (ص) فرموده‌اند: «ارَضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ»؛ یعنی به آنچه خداوند برایت مقرر داشته راضی باش تا بی‌نیازترین مردم باشی (پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۲۴، ص ۱۶۳). تقویت رضایت به قضای الهی با ایجاد باور به حکیمانه بودن تقسیم نعمت‌ها، اساس حسادت را از بین می‌برد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «أَنَّ أَعْلَمَ النَّاسِ بِاللَّهِ أَرْضَاهُمْ بِقَضَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» داناترین مردم به خدا، راضی‌ترین آن‌ها به قضای خدای عزوجل است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۰). پس هر کس با این اعتقاد و نگرش رو به جلو برود، هیچ‌گاه دچار شک و تردید و اضطراب نخواهد شد که چرا مثلاً خداوند فلان نعمت را

به دیگری داده و به من نداده است، باید بداند و بیندیشد که مصلحتی در کار بوده که خداوند از آن آگاه است و با چنین طرز تفکری، هیچ وقت دچار حسادت نخواهد شد (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۳۶۷). امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ مِنْ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِمَا قَسَمَ لَهُ اسْتَرَاحَ بَدَنُهُ حَسِرَ مَنْ ذَهَبَتْ حَيَاتُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۱۰) رضایت به قضای الهی، اندوه و غم را از بین می‌برد. بنابراین رضایت به قضای الهی با ایجاد آرامش روانی، فرد را از مقایسه خود با دیگران بی‌نیاز می‌کند. مطالعات روان‌شناختی نیز نشان می‌دهد که یکی از عوامل اصلی بروز حسادت، مقایسه اجتماعی است؛ یعنی فرد خود را با دیگران می‌سنجد و از برتری‌های واقعی یا تصویری آنان رنج می‌برد (فستینجر، ۱۹۵۴، ص ۱۴۰-۱۱۷). رضایت‌مندی به وضعیت موجود، نقطه مقابل این مقایسه‌گری است و بدین ترتیب زمینه شکل‌گیری حسادت را به شدت کاهش می‌دهد. اسمیت و کیم در پژوهش‌های خود تأکید می‌کنند که هرچقدر سطح رضایت درونی افراد بالاتر باشد، میزان بروز احساسات منفی همچون حسادت و رقابت مخرب در روابط اجتماعی کم‌تر خواهد بود (اسمیت؛ کیم، ۲۰۰۷، ص ۱۳۹-۱۲۵). در جامعه‌شناسی، نظریه «عدالت توزیعی» بیان می‌کند که وقتی افراد جامعه نتیجه و مقدرات را عادلانه یا دست کم توجیه‌پذیر بدانند، احساس امنیت و رضایت در آنها افزایش می‌یابد و ریشه‌های حسادت تضعیف می‌شود. دین با تثبیت این باور که هر چه می‌رسد از حکمت الهی نشأت می‌گیرد، در واقع زیرساخت روانی-اجتماعی این رضایت‌مندی را فراهم می‌کند (لرنر، ۱۹۸۰، ص ۵۴). بنابراین مکانیسم تقویت رضایت به قضای الهی، با استناد به مبانی مستحکم قرآنی و روایی، یک ساز و کار نیرومند تزکیه نفس برای مهار ریشه‌ای حسادت است. این رضایت، که بر شناخت حکمت الهی و ایمان به عدالت او استوار است، مقایسه‌های اجتماعی مخرب را بی‌معنا می‌کند، احساس کفایت و امنیت درونی را تقویت می‌نماید، توجه را از دیگران به خود و خدا معطوف می‌سازد، و تفاوت‌های اجتماعی را به عنوان بخشی از تقدیر حکیمانه می‌پذیرد. پیامد این فرآیند درونی، کاهش چشمگیر حسادت و ارتقای قابل توجه کیفیت روابط اجتماعی است.

#### ۷-۲- تقویت تقوا به مثابه محور خود کنترلی

حسادت، به عنوان یکی از رذایل اخلاقی ویرانگر، نه تنها آرامش درونی فرد را مختل می‌کند، بلکه بنیان روابط اجتماعی را نیز متزلزل می‌سازد. در مکانیسم‌های تزکیه نفس مبتنی بر منابع اسلامی، تقوا به عنوان کلیدی‌ترین عامل در مهار این رذیله و ارتقای تعاملات اجتماعی مطرح می‌گردد. در قرآن کریم، توانایی انسان



در شناخت نفس خویش، امری آشکار و انکارناپذیر شمرده شده است، آیه «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ» (قیامت/ ۱۴) بر این حقیقت تأکید می‌ورزد که انسان خود بیناترین شاهد بر حالات و اعمال خویش است. بصیرت در اینجا به معنای دیدگاه باطنی و ادراک قلبی است که فراتر از دیدن ظاهری است. بر پایه این دیدگاه، فرد گواهی درونی بر خود دارد و به کنه وجود و عملکرد خود آگاهی کامل دارد. این آگاهی، شناختی همه جانبه و عمیق از نفس است که برای انسان میسر می‌باشد (سیفعلی نئی فاطمه، مروتی سهراب، ۲۰۲۳، ص ۳). خود مهارگری به عنوان یک قابلیت انسانی، رفتار فرد را در چارچوب هنجارها و استانداردهای اجتماعی ارتقا می‌دهد. هسته مرکزی این مفهوم، ظرفیت فرد برای نادیده گرفتن یا تعدیل تمایلات درونی، مهار ناخواسته و خودداری از عمل بر پایه آن‌ها است. این فرآیند آگاهانه و مبتنی بر اراده بوده و نیل به اهداف متعالی انسانی را از طریق تلاش و کوشش مستمر ممکن می‌سازد. این ظرفیت روان شناختی با مفهوم قرآنی «تقوا» که به معنای حفظ نفس از گناه و ترک محرّمات است، همخوانی دارد (همان، ص ۳). در آیه ۱۰۵ سوره مائده خطاب به مؤمنان آمده است: «عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ» که به معنای مواظبت از خویشتن در برابر گناهان است. این فرمان، در برگیرنده مفاهیم عمیقی مانند پاک سازی درون، تهذیب اخلاق و مهار تمایلات ناپسند است که همگی مستلزم تسلط فرد بر نفس خویش هستند. بنابراین، این امر الهی در واقع دعوتی است به اینکه انسان با اختیار و اراده، رفتار و تمایلات خود را در مسیر ارزش‌های انسانی هدایت کند. همچنین در آیه ششم سوره تحریم، با عبارت «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» به صراحت بر محافظت از خود و خانواده در برابر آتش دوزخ دستور داده شده است، این محافظت، به معنای مهار کردن نفس اماره است که پیوسته انسان را به سوی زشتی‌ها می‌خواند. اگر این نیروی درونی با قدرت عقل و ایمان کنترل نگردد، می‌تواند موجب انحطاط و نابودی انسان شود. تقوا در این چارچوب، تنها به معنای پرهیز از گناه نیست، بلکه به عنوان یک سازه روانی-اخلاقی چند بعدی و محور اصلی خودکنترلی عمل می‌کند که فرد را به سطحی از خودآگاهی و مدیریت درونی می‌رساند که زمینه بروز و تشدید حسادت را از بین برده و فضیلت‌های اجتماعی را تقویت می‌نماید. قرآن تقوا را به عنوان سپر حفاظت‌کننده (حجرات/ ۱۰) و معیار ارزش انسان (حجرات/ ۱۳) معرفی می‌کند. آیه شریفه «وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ» (بقره/ ۱۹۷) تقوا را بهترین توشه سفرحیات دانسته، که نشان دهنده نقش زیربنایی آن در تمامی عرصه‌های زندگی، از جمله مدیریت عواطف و رفتارهای اجتماعی است. تقوا در این نگاه، یک حالت

مراقبت دائمی است که فرد را نسبت به پیامدهای افکار و اعمال خود در پیشگاه الهی و در جامعه، هوشیار نگه می‌دارد. پیامبر (ص) در حدیثی می‌فرماید: «الْتَقَى رَأْسُ كُلِّ خَيْرٍ» (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ص ۶۲)؛ تقوا سرآغاز هر خیری است. این تأکیدات نشان می‌دهد تقوا زیرساخت مهارت‌های خودتنظیمی، از جمله کنترل هیجانات منفی مانند حسادت، محسوب می‌شود. امام صادق (ع) نیز فرمودند: «مَنْ اتَّقَى اللَّهَ يُتَّقَى وَمَنْ أَطَاعَ اللَّهَ يُطَاعُ» (حرانی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۵۵)؛ هر که تقوای الهی پیشه کند، مورد تقوا قرار می‌گیرد (و محترم شمرده می‌شود) و هر که خدا را اطاعت کند، اطاعت می‌شود. این روایت پیوند مستقیم تقوا با بهبود روابط و کسب احترام اجتماعی را روشن می‌سازد. تقوا با ایجاد یک سیستم نظارتی درونی قوی، فرد را به طور مستمر نسبت به سلامت نیت و پاکی دل خود مراقب می‌سازد. قرآن کریم مبنای روابط و حتی دشمنی‌ها را بر تقوا قرار می‌دهد: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ»؛ همانا گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست (حجرات/۱۳). هنگامی که افراد یک جامعه به داشتن تقوا شناخته شوند، بالاترین سطح اعتماد بین آنها شکل می‌گیرد، زیرا هر فرد اطمینان دارد که دیگری بر اساس یک چارچوب اخلاقی ثابت و الهی عمل می‌کند و به منافع او خیانت نخواهد کرد. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد/۱۱) توضیح می‌دهد که تغییر مثبت در سرنوشت جوامع، منوط به تغییر درونی افراد و پالایش نفس از رذایل اخلاقی است (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۱، ص ۴۲۳). تقوا با تقویت این خودآگاهی، فرد را در لحظه بروز حسادت متوقف کرده و او را به بازبینی و تصحیح نیت وادار می‌دارد. فرد متقی به دلیل پایبندی به اصول اخلاقی و راستی، قابل پیش‌بینی و معتمد است. تحقیقات جامعه‌شناختی نشان می‌دهد اعتماد، سنگ بنای سرمایه اجتماعی و روابط سالم است و تقوا با منشأ دینی، این پایبندی اخلاقی را عمیق‌تر و پایدارتر می‌سازد (پاتنام، ۲۰۰۰، ص ۷۹). بنابراین تقوا نه تنها سپری در برابر حسادت، بلکه نخ تسبیح روابط اجتماعی سالم و شکوفایی سرمایه اجتماعی است؛ چرا که خودکنترلی برخاسته از تقوا، فرد را از قیاس‌های نابه‌جا، حرص و حسد، و رقابت‌های مخرب بازمی‌دارد و به تعامل مثبت، همدلی و روحیه تعاون سوق می‌دهد. این رهیافت، علاوه بر ریشه‌های مستحکم دینی، پشتوانه‌ای قوی در پژوهش‌های علوم اجتماعی دارد.

### ۷-۳- تبدیل حسد به غبطه از طریق تربیت نفس

حسد، به عنوان یکی از رذائل اخلاقی عمیقاً مخرب، ریشه در مقایسه اجتماعی



ناسالم و احساس کمبود داشته و پیامدهای ویرانگری برای فرد و روابط اجتماعی دارد. در مقابل، غبطه (حسد مثبت) به معنای آرزوی کسب فضیلت و نعمت مشابه دیگران بدون آرزوی زوال آن نعمت از ایشان است (فیومی، ۱۹۹۷، ص ۴۲). مکانیسم کلیدی تربیت نفس، درآموزه‌های اسلامی و قابل انطباق با یافته‌های علوم اجتماعی، تبدیل حسد مذموم به غبطه ممدوح است. این فرآیند، قلب سمی حسادت را به موتور محرکه‌ای برای رشد فردی و بهبود روابط اجتماعی تبدیل می‌کند. قرآن و روایات نه تنها برپرهیز از حسد تأکید می‌کنند بلکه راهکارهایی عملی برای تربیت نفس و جایگزینی حسد با فضیلتی همچون غبطه ارائه نموده‌اند تا تزکیه نفس جوهره مهارحسادت گردد و سلامت اجتماعی تقویت شود. قرآن صراحتاً از حسد نهی کرده و آن را ریشه بسیاری از مفاسد می‌داند: «وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ...» (نساء/۳۲)؛ و آرزوی چیزهایی را که خداوند به آن برخی از شما را بر برخی برتری داده است، مکنید. علامه طباطبایی این آیه را نهی از حسد دانسته و تأکید می‌کند که این رذیله ناشی از جهل به نظام احسن الهی و قضا و قدر اوست (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۴، ص ۵۳۴). در قرآن، حسد به مثابه امری مذموم معرفی می‌شود: «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؟» (نساء/۵۴) آیا مردم را بر آنچه خدا از فضل خود به آن‌ها عطا کرده حسد می‌ورزند؟ در مقابل، قرآن مؤمنان را به تزکیه و تهذیب نفس دعوت می‌کند: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس/۹)؛ قطعاً رستگار شد کسی که نفس خویش را پاک گردانید. یعنی رهایی از حسد و تبدیل آن به غبطه، ثمره تربیت نفس است. تقوا تنها یک سیستم بازدارنده منفی نیست، بلکه فضایل جایگزین را تقویت می‌کند. قرآن کریم به جای حسادت، غبطه را توصیه می‌کند: « وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ » (مطففین/آیه ۲۶) و در این [نعمتها] باید رقابت کنند رقابت کنندگان. فرد متقی به جای آرزوی زوال نعمت از دیگران، برای کسب فضایل و نعمتهای مشابه از طریق مشروع تلاش می‌کند.

روایات ائمه معصومین (ع) نیز تفاوت بنیادین حسد و غبطه را مشخص می‌کنند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ يَغْبِطُ وَلَا يَحْسُدُ...» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۷). مؤمن غبطه می‌خورد [به نعمت دیگران] ولی حسد نمی‌ورزد. این حدیث به وضوح غبطه را جایگزین اخلاقی و ایمانی برای حسد معرفی می‌کند. نظریه مقایسه اجتماعی نشان می‌دهد حسد منجر به رفتارهای تخریبی می‌شود، غبطه با جایگزینی انگیزه پیشرفت شخصی به جای تخریب دیگران، این رفتارها را کاهش می‌دهد (اسمیت؛ کیم، ۲۰۰۷، ص ۶۴-۴۶). مطالعات جامعه‌شناختی

نشان داده‌اند که حسد، موجب گسست شبکه‌های اجتماعی و تضعیف سرمایه اجتماعی است (همان، ص ۴۹). در مقابل، غبطه نوعی مثبت‌گرایی است که با الگوبرداری و انگیزش، همدلی و تعاون را تقویت کرده و منجر به همبستگی و توسعه روابط اجتماعی می‌شود (فیسکه، ۲۰۱۱، ص ۲۵). بنابراین مکانیسم تبدیل حسد به غبطه از طریق تربیت نفس، یک استراتژی عمیقاً هوشمندانه در تزکیه نفس است. این فرآیند با اصلاح باورها، مدیریت عواطف (توقف مقایسه مخرب) و هدایت رفتار (تبدیل حس منفی به عمل مثبت) عمل می‌کند. از منظر اسلامی، این تحول درونی، اطاعت از اوامر الهی و سنت معصومین (ع) است. بنابراین، تربیت نفس برای نهادینه سازی غبطه، یکی از کارآمدترین مکانیسم‌های ارائه شده در قرآن و حدیث برای مواجهه با چالش‌های روانی- اجتماعی دنیای معاصر است.

#### ۷-۴- تبدیل حسادت به همدلی و اعتماد اجتماعی

یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌های تزکیه نفس در مهار حسادت و بهبود روابط اجتماعی، تبدیل احساس حسادت به همدلی و تقویت اعتماد اجتماعی است. اگر شرایط سازمان به سمت اخلاقی شدن پیش رود، رفتارهای انحرافی، تعارض، قلدری و احساسات منفی در بین کارکنان جایی ندارد. یکی از نکات مهم در ایجاد جوّ اخلاقی در محیط کار، پای‌بندی مدیران ارشد سازمان به اصول اخلاقی است. برای جلوگیری از سایش اجتماعی در بین افراد و مدیران، ترویج فرهنگ نوع دوستی، محبت، همکاری و همدلی، مهربانی و مدارا ضروری است (کراسلی، ۲۰۰۹، ص ۱۶). این فرآیند هم ریشه در آموزه‌های عمیق قرآن و روایات دارد و هم در مباحث مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی جدید به تأکید فراوان بر نقش سرمایه اجتماعی و عاطفه همدلانه در انسجام جامعه پرداخته شده است. آیاتی همچون «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا» (آل عمران / ۱۰۳) به روشنی بیان می‌دارد که عامل اصلی وحدت جامعه، نه اشتراکات ظاهری و قومی، بلکه چنگ زدن همگانی به ریسمان الهی است (مدرسی، ۱۴۱۹، ج ۶، ص ۱۹۱-۱۹۲؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۶، ص ۱۹۲). این اصل، نشان‌دهنده آن است که با حرکت به سوی ریشه‌های معنوی و التزام به ارزش‌های وحدت بخش اسلامی، انسان‌ها از محدوده تعصبات و تفاخرات نفسانی فراتر می‌روند و به سرمایه‌های اخلاقی مشترک دست می‌یابند؛ سرمایه‌هایی که می‌تواند موتور محرک همدلی، همکاری و سلامت اجتماعی باشد (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۳، ص ۱۷۴). حسادت به عنوان یکی از رذائل نفسانی، اصلی‌ترین مانع این نوع همبستگی است؛



چرا که حسود، دیگری را دشمن و تهدید می‌پندارد و در نتیجه از سلامت روابط اجتماعی می‌کاهد و به تفرقه و خصومت دامن می‌زند. اما قرآن، با مرکزیت توحید و توجه به نعمت هدایت الهی و تذکر به دشمنی‌های گذشته و سپس الفت یابی قلوب پس از ایمان (آل عمران/۱۰۳)، نشان می‌دهد که تزکیه نفس و عبور از خودمحوری، باعث تحول حس حسادت و رقابت منفی به همدلی و برادری می‌شود (ابن عاشور، ج ۳، ص ۱۷۸). در لایه‌ای عمیق‌تر، آیات ۱۰۴ و ۱۰۵ سوره آل عمران، جامعه ایمانی را به دعوت به خیر، امر به معروف و نهی از منکر و گسترش ارتباط سالم دعوت می‌کند؛ اموری که به تعبیری با ارزش‌های محبت، احترام و یاری‌گری متقابل معنا می‌یابد. این رویکرد، نظام روانی انسان را از فضای رقابت آسیب‌زا و حسادت، به فضای همیاری مثبت و دلسوزی فعال تغییر می‌دهد و به تعبیر روان‌شناسی اجتماعی، موجب رشد سرمایه اجتماعی بر مبنای اعتماد و مشارکت جمعی می‌شود (پاتنام، ۲۰۰۰، ص ۸۴). تقوا به عنوان یک نشانه صداقت و پایبندی اخلاقی، سرمایه اجتماعی فرد را افزایش می‌دهد. قرآن کریم مبنای روابط و حتی دشمنی‌ها را بر تقوا قرار می‌دهد «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» (حجرات/۱۳) همانا گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست. هنگامی که افراد یک جامعه به داشتن تقوا شناخته شوند، بالاترین سطح اعتماد بین آنها شکل می‌گیرد، زیرا هر فرد اطمینان دارد که دیگری بر اساس یک چارچوب اخلاقی ثابت و الهی عمل می‌کند و به منافع او خیانت نخواهد کرد. تقوا احساس برتری جویی و خودمحوری را که لازمه حسادت است، از بین برده و به جای آن روحیه تعاون و همدلی را تقویت می‌کند. قرآن کریم همکاری بر اساس تقوا و نیکی را امری مطلوب می‌شمارد «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ» (مائده/۲) و در [کارهای] نیک و پرهیزگاری با یکدیگر همکاری کنید و در [کارهای] گناه و دشمنی همکاری نکنید. یک جامعه متقی، جامعه‌ای است که اعضای آن نعمت‌های یکدیگر را تهدیدی برای خود نمی‌دانند، بلکه آن را فرصتی برای همکاری و شبکه‌سازی اجتماعی قلمداد می‌کنند. درآموزه‌های روایی، امام علی (ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه فرموده‌اند: «نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار ده، آنچه را برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند» (نهج البلاغه، نامه ۳۱)؛ که نه فقط توصیه‌ای تربیتی، بلکه آموزه‌ای بنیادین برای شکستن چرخه منفی حسادت و جابجایی آن با همدلی و شفقت است. این اصل، انسان را از اسارت در تنگنای خودبینی حسودانه رها می‌سازد و او را در منظمه‌ای از روابط سالم و هماهنگ جای می‌دهد. در نتیجه، تزکیه نفس از

طریق عبادت واقعی، چنگ زدن به ارزش‌های توحیدی و تمرین عملی تعالیم انسانی اسلام، زمینه را برای دگرگونی سرمایه روانی-اخلاقی درونی فرد و حرکت به سوی «اخوانا» شدن، یعنی برادری و همدلی اجتماعی فراهم می‌سازد. این فرایند، با زدودن حسادت و جایگزینی آن با ارتباط سالم و اعتماد اجتماعی، نه تنها روابط انسان‌ها را اصلاح می‌کند، بلکه موجبات تعالی و سلامت فردی و جمعی را پدید می‌آورد. لذا توجه به مکانیسم تزکیه نفس به مثابه راهبردی برای تبدیل حسادت به همدلی و اعتماد اجتماعی، هم از منظر قرآن و سنت و هم براساس مطالعات نوین روان‌شناسی اجتماعی، دارای جایگاه ممتاز و بنیادین است.

### ۸- نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با واکاوی آموزه‌های قرآنی و روایی، به این جمع‌بندی رسید که تزکیه نفس یک فرآیند تحول‌آفرین و نظام‌مند برای مهار رذیله حسادت و بهبود روابط اجتماعی است. یافته‌ها مؤید این نکته بودند که حسادت ریشه در نارضایتی از تقدیر الهی و مقایسه‌های اجتماعی مخرب دارد و مکانیسم‌های چهارگانه تزکیه نفس شامل تقویت رضایت، تقوا، تبدیل حسادت به غبطه و تقویت همدلی به طور مستقیم این ریشه‌ها را هدف می‌گیرند. این مکانیسم‌ها در یک پیوستار از خود تا دیگری عمل می‌کنند؛ به طوری که تحقق رضایت و تقوا باعث مهار حسادت در سطح فردی و درونی می‌شود و مکانیسم‌های غبطه و همدلی آن را به سطح روابط بین فردی و اجتماعی سوق داده و به سرمایه اجتماعی تبدیل می‌کنند. به عبارت دیگر، تزکیه نفس مسیری است که از پالایش درون آغاز می‌شود و به اصلاح برون می‌انجامد. نتایج این پژوهش علاوه بر غنابخشی به ادبیات اسلامی در حوزه روانشناسی اخلاق، الگویی عملیاتی برای تربیت‌کنندگان، روانشناسان و مصلحان اجتماعی ارائه می‌دهد تا با بهره‌گیری از این مکانیسم‌ها، در جهت کاهش آسیب‌های ناشی از حسادت و تقویت انسجام اجتماعی گام بردارند.



## منابع

### قرآن

۱. ابن عاشور، محمد طاهر. (۱۴۲۱). تفسیر التحریر والتنویر. بیروت: مؤسسه التاریخ العربی.
۲. ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴). مقاییس اللغة. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۰۵). لسان العرب. قم: نشر ادب الحوزه.
۴. آلوسی بغدادی، سید محمود. (۱۴۰۵ق). روح المعانی. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۵. بهپور، الهام؛ ساجدی، مریم. (۱۳۹۶). بررسی حسدو پیامدهای آن از منظر مدیریت اسلامی و مطالعات نوین مدیریتی مجموعه مقالات دومین کنگره بین المللی علوم اسلامی، علوم انسانی، دیماه ۱۳۹۶، تهران.
۶. پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۲۴ش). نهج الفصاحة. تهران: انتشارات دنیای دانش.
۷. تیممی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۴۶). غرر الحکم و درر الکلم. تنظیم: سید جلال الدین ارموی. تهران: دانشگاه تهران.
۸. حرانی، ابن شعبه. (۱۳۸۴). تحف العقول. مترجم: جعفری، بهراد. تهران: دارالکتب الاسلامی.
۹. راغب اصفهانی، حسین. (۱۳۱۴ق). مفردات الفاظ القرآن. بیروت: الدار السامیه.
۱۰. سیفعلی ثی، فاطمه؛ مروتی، سهراب. (۲۰۲۳). مولفه ها، آسیب ها و راهبردهای ارتباط مطلوب اجتماعی در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن کریم.
۱۱. صدر، سیدرضا. (۱۳۷۸). حسد، قم: دفتر تبلیغات.
۱۲. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۵۲). المیزان.. بیروت: موسسه العلمی للمطبوعات.
۱۳. طباطبایی بروجردی، سیدحسین. (۱۳۸۶). جامع احادیث الشیعه، تهران: انتشارات فرهنگ سبز.
۱۴. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۸ق). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دار المعرفه.
۱۵. عبیدی کوهی، سیده ساره. (۱۴۰۳). راهکارهای عملی تهذیب نفس درقرآن ونهج البلاغه. نشریه مطالعات راهبردی علوم انسانی اسلامی. تابستان - شماره ۶۳ - ص ۶
۱۶. غزالی، محمدبن محمد. (۱۳۵۷). احیاءالعلوم. مترجم: خوارزمی، مویدالدین محمد به کوشش حسین خدیوچم. تهران: علمی و فرهنگی.
۱۷. فراهیدی، احمد بن خلیل. (۱۴۱۰ق). العین. بی جا: مؤسسه دار الهجرة.
۱۸. فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی. (۱۳۶۵ق). نهج البلاغه، تهران: چاپخانه سپهر.
۱۹. فیض کاشانی، ملامحسن. (۱۳۷۳ش). تفسیرصافی. مصحح: اعلمی، حسین. تهران: مکتبه الصدر.
۲۰. فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۴۱۵). تفسیر الصافی. تهران: انتشارات صدر.
۲۱. فیومی، احمد. (۱۹۹۷). مصباح المنیر. بیروت: کتابخانه علمی.
۲۲. قرطبی، محمد. (۱۳۶۴). الجامع لأحكام القرآن. چاپ ۱. تهران: ناصرخسرو.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی. مصحح: غفاری، علی اکبر؛ آخوندی، محمد. تهران: دار الکتب الإسلامیة تهران.
۲۴. گورنیه، بثانیریس؛ رسو، اگنس. (۱۳۸۴). غلبه برحسادت. مترجم: تجویدی، فروزان. تهران: جیحون.
۲۵. مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بیروت: موسسه الوفاء.
۲۶. مدرسی، سید محمد تقی. (۱۴۱۹ق). من هدی القرآن، تهران: دار محبی الحسین.
۲۷. مصطفوی، حسن. (۱۴۱۶). التحقیق. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۲۸. مهری، حجت الله؛ داودی، حافظ؛ عبداللهی مفرد، بلال. (۲۰۱۹). تاثیرات رقابت جویی افراطی و حسادت بین فردی کارکنان (رفتار انحرافی) بر ایجاد جو مسموم درسازمان. مطالعات اقتصاد، مدیریت مالی و حسابداری، ۲۵(۵)، ۸۳-۹۳
۲۹. نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۶۷، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های

اسلامی آستان قدس رضوی.

۳۰. نوری، حسین. (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. قم: آل البيت السلام.

۳۱. ولی زاده، ابوالقاسم؛ ولی زاده، محمد مهدی. (۲۰۲۰). پیامدشناسی حسدازمنظر قرآن و روایات.

فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۶(۳۸)، ۳۷-۵۹

32. Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon Schuster.

33. Bevan, J. L. (2008). Experiencing and communicating romantic jealousy Questioning the investment model. *Southern Communication Journal*, 73, 42-67.

34. Crossley, C. D. (2009). Emotional and behavioral reactions to social undermining: A closer look at perceived offender motives. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108(1), 14-24.

35. Duffy MK, Shaw JD, Schaubroeck JM. Envy in organizational life. (Ed), *Envy: theory and research*, Oxford University Press 2008; pp. 167-89.

36. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140

37. Fiske, S. T. (2011). Envy up, scorn down: How status divides us. Russell Sage Foundation.

38. Lavallee, K. L. & Parker, J. G. (2009). The role of inflexible friendship beliefs, rumination, and low self-worth in early adolescents' friendship jealousy and adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 873-885

39. Lerner, M. J. (1980). The belief in a just world. In *The belief in a just world: A fundamental delusion* (pp. 9-30). Boston, MA: Springer US.

40. Parker, J. G. & Low, C. M. & Walker, A. R & Gamm, B. K. (2005). Friendship 1 jealousy in young adolescents: Individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment. *Developmental Psychology*, 41, 235-250.

41. Salovey, P. And J. Rodin (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison. *Journal of Personality and Social Psychology* 47:780-792.

42. Schoeck, H. (1969). *Envy: A Theory of Social Behavior* (M. Gleny and B. Ross, Eds.). New York: Harcourt, Brace & World, Inc

43. Smith, R. H. & S.H. Kim. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133:46-64.

44. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.

45. Smith, Richard H. (1991), Envy and the sense of injustice, in Peter Salovey (ed.), *The Psychology of Jealousy and Envy*, New York: Guilford, 79-99

46. van de Ven, N. & M. Zeelenberg, and R. Pieters. (2009). Levelling up and down: The experiences of incomes?benign and malicious envy. *Emotion*, 9:419-429

## Resources:

1. Qur'an
2. Ibn 'Ashūr, Muḥammad Ṭāhir. (2000). Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr. Beirut: Mu'assasat al-Tārīkh al-'Arabī.
3. Ibn Fāris, Aḥmad. (1983). Maqāyīs al-Lughah. Qom: Daftar-i Tablīghāt-i Islāmī.
4. Ibn Manzūr, Muḥammad ibn Mukarram. (1985). Lisān al-'Arab. Qom: Nashr-e Adab al-Ḥawzah.
5. Al-Ālūsī al-Baghdādī, Sayyid Maḥmūd. (1985). Rūḥ al-Ma'ānī. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.
6. Behpūr, Elhām, & Sājedi, Maryam. (2017). An analysis of envy and its consequences from the perspective of Islamic management and contemporary management studies. In Proceedings of the Second International Congress on Islamic Sciences and Humanities (January 2018). Tehran, Iran.
7. Pāyandeh, Abolqāsem. (1945). Nahj al-Faṣāḥah. Tehran: Donyā-ye Dānesh Publications.
8. Al-Tamīmī al-Āmidī, 'Abd al-Wāḥid ibn Muḥammad. (1967). Ghurar al-Ḥikam wa Durar al-Kalim (Ed. Sayyid Jalāl al-Dīn Urmawī). Tehran: University of Tehran Press.
9. Ibn Shu'bah al-Harrānī. (2005). Tuḥaf al-'Uqūl (Trans. Behrad Ja'farī). Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah.
10. Al-Rāghīb al-Iṣfahānī, Ḥusayn. (1799). Mufradāt Alfāz al-Qur'ān. Beirut: Al-Dār al-Sāmiyah.
11. Seyfali'i, Fātemeh, & Marvati, Sohrāb. (2023). Components, challenges, and strategies of desirable social communication in Islamic lifestyle from the perspective of the Holy Qur'an.
12. Sadr, Sayyid Rezā. (1999). Ḥasad. Qom: Daftar-e Tablīghāt-e Eslāmī.
13. Ṭabāṭabā'ī, Sayyid Muḥammad Ḥusayn. (1973). Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān. Beirut: Al-Mu'assasah al-'Ilmīyah li al-Maṭbū'āt.
14. Ṭabāṭabā'ī Borūjerdī, Sayyid Ḥusayn. (2007). Jāmi' Aḥādīth al-Shī'ah. Tehran: Farhang-e Sabz Publications.
15. Al-Ṭabarsī, Faḍl ibn Ḥasan. (1988). Majma' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān. Beirut: Dār al-Ma'rifa.
16. Abdi Kūhī, Sayyideh Sāreh. (2024). Practical approaches to self purification in the Qur'an and Nahj al-Balāghah. Journal of Strategic Studies of Islamic Humanities, Summer, 63, 6.
17. Al-Ghazālī, Muḥammad ibn Muḥammad. (1978). Ihyā' 'Ulūm al-Dīn (Trans. Mu'ayyid al-Dīn Muḥammad Khwārazmī; Ed. Ḥusayn Khadīwjam). Tehran: Elmi va Farhangi Publications.
18. Al-Farāhīdī, Aḥmad ibn Khalīl. (1989). Kitāb al-'Ayn. N.p.: Mu'assasat Dār al-Hijrah.
19. Fayḍ al-Islām al-Iṣfahānī, 'Alī Naqī. (1946). Nahj al-Balāghah. Tehran: Sepehr Printing Press.
20. Fayḍ Kāshānī, Mullā Muḥsin. (1994). Tafsīr al-Ṣāfi (Ed. Ḥusayn A'lamī). Tehran: Maktabat al-Ṣadr.
21. Fayz Kashani, M. M. (1415 AH). Tafsīr al-Ṣāfi. Tehran: Sadr Publications.
22. Fayyūmī, Aḥmad. (1997). Miṣbāḥ al-Munīr. Beirut: al-Maktabah al-'Ilmiyyah.
23. Qurṭubī, Muḥammad ibn Aḥmad. (1985 [1364 Sh]). Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān (1st ed.). Tehran: Nāshir Khosrow Press.
24. Al-Kulaynī, Muḥammad ibn Ya'qūb. (1407 AH). Al-Kāfi. Edited by 'Alī Akbar Ghafārī & Muḥammad Ākhūndī. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah.
25. Gournier, B., & Rousseau, A. (2005 [1384 Sh]). Overcoming jealousy (F. Tajvidi, Trans.). Tehran: Jihoun Publications.
26. Majlisī, Muḥammad Bāqir. (1403 AH). Bihār al-Anwār. Beirut: Mu'assasat al-Wafā'.

27. Mudarrisī, Sayyid Muḥammad Taqī. (1419 AH). *Min Hudā al-Qur'ān*. Tehran: Dār Muḥibbī al-Ḥusayn.
28. Moštafavī, Hasan. (1416 AH). *Al-Taḥqīq*. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance.
29. Mehri, H., Davoudi, H., & Abdollahi-Mofrad, B. (2019). The effects of excessive competitiveness and interpersonal jealousy of employees (deviant behavior) on creating a toxic organizational climate. *Studies in Economics, Financial Management and Accounting*, 25(5), 83–93.
30. Najātī, Muḥammad 'Uthmān. (1988 [1367 Sh]). *The Qur'ān and psychology* ('Abbās 'Arab, Trans.). Mashhad: Aṣṭan Quds Razavi Islamic Research Foundation.
31. Nūrī, Ḥusayn. (1408 AH). *Muštadrak al-Wasā'il*. Qom: Āl al-Bayt ('a).
32. Valizadeh, A., & Valizadeh, M. M. (2020). Consequences of envy from the perspective of the Qur'an and traditions. *Applied Ethics Research Quarterly*, 16(38), 37–59.
33. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon Schuster.
34. Bevan, J. L. (2008). Experiencing and communicating romantic jealousy Questioning the investment model. *Southern Communication Journal*, 73, 42-67.
35. Crossley, C. D. (2009). Emotional and behavioral reactions to social undermining: A closer look at perceived offender motives. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108(1), 14-24.
36. Duffy MK, Shaw JD, Schaubroeck JM. Envy in organizational life. (Ed), *Envy: theory and research*, Oxford University Press 2008; pp. 167-89.
37. Feſtinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140
38. Fiske, S. T. (2011). *Envy up, scorn down: How status divides us*. Russell Sage Foundation.
39. Lavallee, K. L. & Parker, J. G. (2009). The role of inflexible friendship beliefs, rumination, and low self-worth in early adolescents' friendship jealousy and adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 873-885
40. Lerner, M. J. (1980). The belief in a just world. In *The belief in a just world: A fundamental delusion* (pp. 9-30). Boston, MA: Springer US.
41. Parker, J. G. & Low, C. M. & Walker, A. R. & Gamm, B. K. (2005). Friendship jealousy in young adolescents: Individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment. *Developmental Psychology*, 41, 235-250.
42. Salovey, P. And J. Rodin (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison. *Journal of Personality and Social Psychology* 47:780-792.
43. Schoeck, H. (1969). *Envy: A Theory of Social Behavior* (M. Glenny and B. Ross, Eds.). New York: Harcourt, Brace & World, Inc
44. Smith, R. H. & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133:46-64.
45. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64.
46. Smith, Richard H. (1991), *Envy and the sense of injustice*, in Peter Salovey (ed.), *The Psychology of Jealousy and Envy*, New York: Guilford, 79-99
47. van de Ven, N. & M. Zeelenberg, and R. Pieters. (2009). Levelling up and down: The experiences of incomes?benign and malicious envy. *Emotion*, 9:419-429