[صفحه اصلی](http://fa.parsiteb.com/)

[پارسـی طـب](http://fa.parsiteb.com/حسادت-چيست-و-درمان-آن/)

[اطلاعات تماس با پارسی طب](http://fa.parsiteb.com/%d8%a7%d8%b7%d9%84%d8%a7%d8%b9%d8%a7%d8%aa-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b3-%d8%a8%d8%a7-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/)

[درباره پارسی طب](http://fa.parsiteb.com/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/)

[تحقیق و توسعه](http://fa.parsiteb.com/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/%d8%aa%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82-%d9%88-%d8%aa%d9%88%d8%b3%d8%b9%d9%87/)

[تماس با ما](http://fa.parsiteb.com/contact-us/)

[شماره حساب ها](http://fa.parsiteb.com/%d8%b4%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%ac%d8%b3%d8%a7%d8%a8-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/)

[محتوای سایت](http://fa.parsiteb.com/%d9%85%d8%ad%d8%aa%d9%88%d8%a7%db%8c-%d8%b3%d8%a7%db%8c%d8%aa/)

[دسته بندیها](http://fa.parsiteb.com/حسادت-چيست-و-درمان-آن/)

[دانستنیهای پزشکی](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86%db%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%b2%d8%b4%da%a9%db%8c/)

[تندرستی و تغذیه](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%aa%d9%86%d8%af%d8%b1%d8%b3%d8%aa%db%8c-%d9%88-%d8%aa%d8%ba%d8%b0%db%8c%d9%87/)

[طب سنتی و مکمل](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%b7%d8%a8-%d8%b3%d9%86%d8%aa%db%8c-%d9%88-%d9%85%da%a9%d9%85%d9%84/)

[بیماریها](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c%d9%87%d8%a7/)

[بارداری تا بلوغ](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%aa%d8%a7-%d8%a8%d9%84%d9%88%d8%ba/)

[گیاهان دارویی](http://fa.parsiteb.com/category/%da%af%db%8c%d8%a7%d9%87%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%88%db%8c%db%8c/)

[دانستنیهای جنسی و زناشویی](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86%db%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c-%d9%88-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d8%b4%d9%88%db%8c%db%8c/)

[آرایشی و زیبایی](http://fa.parsiteb.com/category/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%db%8c%d8%b4%db%8c-%d9%88-%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7%db%8c%db%8c/)

[همه چیز درباره کبد](http://fa.parsiteb.com/category/%d9%87%d9%85%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%da%a9%d8%a8%d8%af/)

[درباره پارسی طب](http://fa.parsiteb.com/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/)

[همه چیز درباره قلب](http://fa.parsiteb.com/category/%d9%87%d9%85%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8/)

[اطلاعات تماس با پارسی طب](http://fa.parsiteb.com/%d8%a7%d8%b7%d9%84%d8%a7%d8%b9%d8%a7%d8%aa-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b3-%d8%a8%d8%a7-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8/)

[فروشگاه](http://fa.parsiteb.com/حسادت-چيست-و-درمان-آن/)

[محصولات](http://fa.parsiteb.com/shop/)

[سبد خرید](http://fa.parsiteb.com/cart/)

[تسویه حساب](http://fa.parsiteb.com/checkout/)

[لیست نمایندگان فروش](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/)

[استان البرز](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b1%d8%b2/)

[استان بوشهر](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%b4%d9%87%d8%b1/)

[استان گلستان](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%da%af%d9%84%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86/)

[استان گیلان](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%da%af%db%8c%d9%84%d8%a7%d9%86/)

[استان آذربایجان شرقی](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%a8%d8%ac%d8%a7%d9%86-%d8%b4%d8%b1%d9%82%db%8c/)

[استان خوزستان](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%b2%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86/)

[استان فارس](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%b3/)

[استان تهران](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%aa%d9%87%d8%b1%d8%a7%d9%86/)

[استان قم](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%82%d9%85/)

[استان کرمانشاه](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%da%a9%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%87/)

[استان مازندران](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d9%85%d8%a7%d8%b2%d9%86%d8%af%d8%b1%d8%a7%d9%86/)

[استان خراسان رضوی](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d9%85%d8%b4%d9%87%d8%af/)

[استان هرمزگان](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d9%87%d8%b1%d9%85%d8%b2%da%af%d8%a7%d9%86/)

[پزشکان همکار با پارسی طب](http://fa.parsiteb.com/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/%d9%be%d8%b2%d8%b4%da%a9%d8%a7%d9%86-%d9%87%d9%85%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d8%a7-%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%b7%d8%a8-2/)

**موضوع تحقيق :آسيب فرهنگي حسادت**

**استاد راهنما :جناب آقاي دكتر مومني**

**نام ونام خانوادگي دانشجو :منصوره سامانلو**

**رشته تحصيلي :كارشناسي مديريت فرهنگي**

**پاييز 94**

**[](http://www.beytoote.com/religious/sundries/jealousy2-quran.html)**

حسد ریشه و اساس بسیاری از گناهان و آلودگی‌ های اخلاقی است

**رشک يا حسادت**

**رَشک** یا **حسادت** احساسی است که هنگام کمبود نسبت به ویژگی، دستاورد یا داشته‌های برتر فردی دیگر روی می‌دهد و فرد حسود یا می‌خواهد که آن را داشته باشد و یا آنکه می‌خواهد دیگری آن را نداشته باشد.

**اقسام حسد**

***1-حسد سیاسی***

در بعد سیاسی ، ضربه ای که جوامع در حال توسعه و توسعه یافته متحمّل می شوند از حسادت کلان است . شدّت تأثیرات به حدّی است که شاکله ی اقتصادی و سیاسی و اجتماعی جوامع را می شکند و روابط سیاسی نامناسب را شکل می دهد وشاهد این مدّعا وضع اسفباری است که گریبان گیر سیاست داخلی و خارجی ما شده است . روحیات هر ملّت هر چه باشد ، فرهنگ و تمدّنشان هر چه قدر غنی تر باشد باز گرفتار این رذیله می شوند چه در ابعاد فردی و چه اجتماعی . در مناسبات سیاسی و روابط بین الملل چه در دوره های باستان و چه دوران جدید حسادت از عوامل اصلی ایجاد روابط بوده و هست . در دوره معاصر تاریخ ایران به خصوص دروه قاجار که رقابت قدرت های استعماری شدّت گرفته بود ، شاهد حسادت حاکمان استعمار نسبت به کشور استعماری دیگر هستیم . در دوره جدید رابطه ی آمریکا با دیگر کشور ها براساس اصل رقابت با روسیه به خصوص ، و دیگر کشور ها عموماً ، استوار است . دولت نگلستان که هند را مستعمره خود کرده بود ترس فزاینده ای از نفوذ دیگر قدرت ها در ایران داشت زیرا ایران ، گذرگاه و پل ارتباطی برای دستیابی به هند بود . با این شرایط اگر کشور ثالثی با ایران معاهده می بست انگلستان هم به دنبال امتیازی برای فرد بود و یا تلاش می کرد امتیاز به دست آمده ی قدرت دیگر را لغو کند .(بااعمال فشار برحکومت مرکزی ایران )هم اکنون در دوران پس از انقلاب اسلامی نیز در داخل ایران شاهد رقابت های ناشی از حسادت هستیم، بازتاب این تفکّر سیاسی ، فشار بر مردم است و تاوانش را عموم مردم به خصوص قشر ضعیف و متوسط می پردازند و نفعش را بازاریان و سوداگران می برند .

***2-حسد فرهنگی***

استعمار غرب به خصوص از جهت این که فاقد فرهنگی غنی و ریشه دار است از هضم و درک و فرهنگ های دیگر عاجز است و این عجز نه از روی جهل که از روی حسادت است ، حسادتی که ناشی از عقب ماندن آن ها از قافله ی علم و فرهنگ و ادب است . تلاش همه جانبه و گسترده ی غرب به منظور منفعل کردن فرهنگ شرق و به خصوص فرهنگ اسلامی بسیار جدّی و منسجم است . تاکنون تمام گزینه های انتخابی غرب در کشور های شرقی اجرا شده است و قریب به اتفاق این برنامه های ضدّ فرهنگی جواب داده است ، در کشور خودمان ایران کاملاً مشهود است که فرهنگ ایرانی – اسلامی رو به انحطاط و بعضاً انفعال است . در شرایطی به سر می بریم که حسادت فرهنگی غربی ها نسبت به ما به اوج خود رسیده است و نقاط صید آن ها رو به فزونی است ، حیطه و گستره ی نفوذ دشمن به طور فزاینده ای افزایش یافته است و ساختار های نه چندان قوی در حال فروپاشی اند .

***3-حسد اجتماعی***

از منظر عمومی حسادت گروهی وسعت اختیارات یافته است ، به طوری که توجّه عموم و خصوص در به کارگیری این صفت رذیله افزون شده است . تشکیل احزاب و داد اختیاراتِ به ظاهر قانونی به آن ها زمینه ی مناسبی را برای حسادت فراهم کرده است و در قانون احزاب راهکار و مادّه قانونی مبنی برنظارت خاص بر این رذیله ی اجتماعی وجود ندارد. زیرساخت های اجتماعی و فرهنگی و مذهبی ما بسیار غنی است امّا منفعت طلبی های فردی و در معنای گسترده ی آن ، گروهی مانع به روز و شکوفا شدن این زیر ساخت شده است . ضعف اخلاق در جامعه وعدم رسیدگی به احوالات درون گروهی سازمان ها وجریان های سیاسی،اقتصادی و... فاجعه اخلاقی به بار آورده است و حسد بانام و شکل اسلامی یعنی رقابت حزبی، به خورد دیگران می رود ومردم جامعه ناچار به پذیرش و حداقل کنار آمدن باآن هستند.

حسادت واكنشى هيجانى است كه از قريب دو سالگى آغاز مى‏شود و با رشد كودك، ممكن است تا بزرگ‏سالى ادامه يابد.حسادت‏دركودك، پاسخى طبيعى‏است. كودكان در ابتدا، از احساسات درونى خويش (حسادت) و علل پيدايش و پيامدهاى آن در رفتار خود، آگاهى زيادى ندارند و نمى‏دانند كه چرا رفتارهاى آنان تغيير كرده است.

  ولى با رشد عقلى و در بزرگ‏سالى ، اين‏گونه رفتارها آگاهانه مى‏شود و به همين دليل، ازنظراسلام رفتارهاى حسادت‏آميز، پس از بلوغ مورد تكليف قرار مى‏گيرد و فرد وظيفه دارد به گونه‏اى آن‏ها را مهار كند زیرا پروردگار متعال مى‏خواهد كه همه ما سرشار از نيرو و اشتياق باشيم و جسم، ذهن و روحى سالم داشته باشيم.بى‏ترديد ذهنيت‏هاى نادرست، سلامت روان را برهم مى‏زند.يكى از ذهنيت‏هاى نامطلوب، «حسادت‏» است.  
حسود بودن، ژنتيکي نيست بلکه آموختني است و خانواده اي که دائما در حال قياس کردن خود ، زندگي  و فرزندانشان با ديگران هستند، قطعا کودکانی حسود تربيت مي کنند. خانواده ها براي مقابله با حسادت مي توانند با ارضاي نيازهاي عاطفي و محبت به فرزندشان مانع ايجاد کمبودهاي عاطفي و نيازهاي معنوي برآورده نشده آنان شوند.از سوي ديگر والدين نبايد از اين نکته غفلت کنند که دخترها به دليل شدت احساسات و عواطف فطري بيش از پسران در معرض اين آسيب قرار دارند و ممکن است حسود بار بيايند.  
بعضی از والدین به کودک می آموزند تا همیشه خود را با دیگران مقايسه كند و با تکرار این بینش و درخواست او را در مقايسه كردن شرطي می نمایند در نتیجه حسادت که محصول جانبي شرطي شدگي مقايسه كردن است، در شخص متولد  و یا تقویت میشود.

**راهکار علم روانشناسی برای رفع حس حسادت:**  
۱- برای آنچه در زندگی دارید اهمیت و ارزش قائل شوید: وقتی در زندگی با افرادی مواجه می شوید که شرایط و امکانات بهتری دارند، بلافاصله به کسانی بیندیشید که موقعیت پایین تری از شما دارند . به این ترتیب به یاد خواهید آورد که اگر چه به برخی از خواست های خود نرسیدید، هنوز از بیشتر مردم جهان خوشبخت ترید. در واقع مابسیاری از چیزهایی که به طور طبیعی داریم یا به دست آورده ایم، نادیده می گیریم و فراموش می کنیم، چیزهایی نظیر سلامتی، ایمان، خانواده خوب و سالم ، تحصیلات مناسب، دوستان خوب، شغل مناسب ،همکار خوب ،حداقل امکانات زندگی و…  
همین حالا قلم و کاغذی بردارید و فهرستی از آنچه در زندگی دارید تهیه کنید . ملاحظه چنین فهرستی ، داشته های ما را به ما یادآوری می کند، امتیازات و امکانات زیادی که در زندگی خود داریم ، اما به سبب عادی شدن آنها ارزش و اهمیت واقعی آنها را از یاد برده ایم. بی تردید، نداشتن هر یک از چیزهایی که یادداشت کرده اید کمبودی برای شما به حساب می آید. ” حسادت ، یعنی هنر شمارش داشته های دیگران، به جای شمارش داشته های خویش”

چه زیبا دوست عزیزم آقای فرخی در وبلاگ جاودانه ها می گوید:بسياري فقط خوشبختي ديگران را مي بينند و خوشبختي خودشان به چشمشان نمي آيد.

۲- این واقعیت را بپذیرید که کمال مطلق در زندگی وجود ندارد:زندگی مجموعه ای از موضوعات مختلف  است ، خوب و بد . اگر کسی دارای امکاناتی است که شما ندارید ، شمانیز در عوض امتیازاتی دارید که دیگران ندارند خیلی از افرادی که در درس مشخصی قوی هستند ،ممکن است در درس دیگری ضعیف یا معمولی باشند. همه ما نقاط قوت و ضعفی داریم که قابل تامل است. هر یک از ما امکانات وموقعیت های خانوادگی ، مالی، شغلی  و تحصیلی ویژه ای داریم که ممکن است در مقایسه با دیگری در وضعیتی بالاتر یا پایین ترقرار بگیرد. بنابراین باید به آنچه خود داریم و آنچه دیگران دارند نگرش کلی داشته باشیم و حاصل جمع را ببینیم نه فقط یکی از موارد را، آنگاه متوجه خواهیم شد که در دنیا کمال مطلق وجود ندارد.  
۳- نسبت به موقعیت دیگران نگاه واقع بینانه داشته باشید: یکی از اشتباهات رایج افراد حسود این است که تصورمی کنند دیگران به آسانی و بدون هیچ زحمت و دغدغه ای به موقعیت فعلی رسیده اند . در واقع مردم در ازای چیزهایی که بدست می آورند، ممکن است چیزهایی را ازدست بدهند. بنابراین هر فرد براساس اولویت ها و اهداف خود بهایی برای رسیدن به این هدفها می پردازد. برای مثال، وقتی می بینیدفردی به تحصیلات عالی، شغل مناسب یا امکانات مالی گسترده دست یافته است، مطمئن باشید با سخت کوشی به این امکانات دست یافته است، اکنون او در جایی قرار دارد که شما در حسرت آن هستید،اما معلوم نیست که خود او از موقعیتش کاملا راضی باشد. پشت سر هریک از ما تجربیاتی قرار دارد که در نوع خود ارزنده و قابل تامل است.

۴- نوع تفکر و ویژگیهای شخصیتی افراد غیر حسود را شناسایی کنید: با اندکی تامل، فهرستی از افرادی تهیه کنید که بطور واقعی از موفقیت های شما خوشحال می شوند . حالا سعی کنید منطقی را که باعث می شود این افراد از خوشحالی شما خوشحال شوند ، را درک کنید. ویژگی شخصیتی آنها را بشناسید و شیوه تفکر آنها را در باره خودتان کشف کنید. این افراد چه ویژگی ها و چه طرز تفکر خاصی دارند؟ آیا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؟ آیا واقع نگر هستند؟ آیا نسبت به نیازهای خودآگاهند؟ آیابه قدرت و حکمت خدا ایمان کافی دارند؟آیا قلبا دیگران را دوست دارند وبرایشان آرزوی خوشبختی دارند؟ در باره این سوالات فکر کنید و بیاندیشید که آنها چگونه به این آرامش و لذت نوع دوستی دست یافته اند.  
۵- به نیازهای واقعی خودتان متعهد شوید نه نیازهای دیگران: حسادت ، افراد را به انجام کارهایی وادار می کند 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 می ورزیم از نیازهای منحصر به فرد خود غافل می شویم. برای مثال چون یکی از افراد خانواده یا دوستان در رشته پزشکی مشغول به تحصیل می شود ما نیز به شدت به تحصیل در این رشته متمایل می شویم در حالی که وقتی خوب به نیازها و علائق خود می نگریم شاید نه تنهاعلاقه ای به این رشته نداشته باشیم بلکه حتی به خاطر برخی مسائل حتی 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 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 رسد آنرا به صورت یک هدف شخصی در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن گام بردارید در غیر اینصورت انرژی خود را صرف کار دیگری کنید.

انسانها در طول زندگی خود، تجربیات و موقعیت های تلخ و شیرین بسیاری دارند. ممکن است برحسب تصادف، مشکلات آنها مقارن با شادکامیهای دیگران باشد و شاید روزی شادکامی آنها با روزهای سخت دیگران هم زمان شود. درک ناپایداری خوشی ها و ناخوشی ها، داشتن نگاه واقع بینانه به زندگی و نیازها ، عشق ورزیدن به انسانها و احساس همدلی با شادمانی آنها، ظرفیت روانی ما را برای شاد شدن با دیگران افزایش می دهد.حسادت، اگرچه به سادگی به وجود می آید، خوشبختانه رهایی از چنگال آن نیز دشوار نیست کافی است فقط اراده و تمرین کرد تا نگاه و عادت فکری ما به خیر خواهی دیگران تغییر کند.

**نشانه های حسد**1.ناراحتی از رسیدن نعمت به دیگری،بدون نشان دادن عکس العمل.  
2.غیبت و عیب جویی.  
3.دشمنی،عداوت و کارشکنی.  
4.بی مهری یا قطع رابطه از شخص،و پنهان کردن صفات برجسته او به طوری که حتی نمی خواهد سخنی از او بشنود.

**آثار حسد**

**الف: آثار اجتماعی**

1.نابسامانی های اجتماعی  
حسود تمام یا بیشتر نیرو و انرژی بدنی و فکری خود را صرف حسادت می کند، لذا این کار منشأ نابسامانی های اجتماعی است.  
  
قرآن مجید می فرماید:و کسانی که بعد از آنها آمدند،می گویند: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 10)  
  
2.قتلها و جنایت ها:چنان که در داستان هابیل و قابیل ملاحظه کردید.  
  
3.از بین رفتن دوستی ها.  
  
4.عقب ماندگی اجتماعی؛اشخاص حسود و تنگ نظر می کوشند دیگران را به عقب بکشند.  
  
5.هرج و مرج،پیامبر اکرم(ص) حسد را به بیماری بزرگ امت ها تشبیه کرده و می فرمایند:«…در اثر اختلاف و نفاق و حسد نسبت به یکدیگر،سرانجام به ظلم و ستم و سپس به هرج و مرج مبتلا می شوند».

**ب: آثار معنوی حسد**  
1.نابود کننده ایمان، 2.آفت دین، 3.نابود کننده نیکی ها، 4.رسیدن به کفر و تفکرات کفر آمیز، 5.غیبت، 6. حسرت زیاد،(گناه زیاد)، 7.حجاب ضخیمی در برابر شناخت حقایق می افکند، 8.مانع رشد و تعالی ـ روحی فکری،معنوی خانوادگی و اجتماعی می گردد.

**ج: آثار جسمانی حسد**  
افراد حسود معمولاً افرادی رنجور،حساس،عصبی،پرخاشگر و افسرده می باشند.دستگاه های مختلف بدن تحت تأثیر این حالت روحی دچار بیماری می گردد.  
حضرت علی(ع) می فرماید:«شگفتا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده اند».

**د: آثار اخروی حسد**  
1.بدون حساب به جهنم می رود، 2.بدبختی و شقاوت دنیا و آخرت

**حسد، ریشه تمامی رذایل**  
حسد، گناهی است که حالت تولیدی و زایش دیگر گناهان را دارد و تهمت، دروغگویی، نفاق، غیبت، اهانت، کتک زدن، قتل و نابودی دیگران و... به وسیله آن به ‌وجود می ‌آید.  
  
از این رو شاید بتوان آن را «ام‌ الرذایل» یا مادر همه صفات بد دانست؛ همچنان ‌که امام علی(علیه السلام) فرموده است: «رَأْسُ الرَّذَائِلِ الْحَسَدُ؛ ریشه تمامی رذیلت ‌ها [و صفات ناپسند] حسادت است

رسول‌ خدا(صلی الله و علیه وآله) نیز درباره خطر این صفت چنین هشدار داده است: «اَخْوَفُ مَا اَخَافُ عَلَی اُمَّتِی اَنْ یَکْثُرَ لَهُمُ الْمَالُ فَیَتَحَاسَدُونَ وَ یَقْتَتِلُونَ؛ بدترین چیزی که بر امتم ترس دارم، این است که مال آن‌ ها فراوان شود؛ پس بر همدیگر حسودی کنند و به جنگ و قتال بپردازند.

حسادت،تمنای سلب نعمت است از دیگری که به صلاح او باشد،یعنی حسود دوست دارد نعمت ها از طرف مقابل گرفته شود،خواه آن نعمت به حسود برسد! یا نرسد.

  حسادت، آتشی شیطانی است که  وقتی بر جان آدمی می ‌افتد، چاره‌ای در برابرش نیست، می‌ سوزاند و هم تن خاکی را به غم و آزردگی و اندوه گرفتار می‌ کند و هم روح را به گرفتاری در بند و وسوسه‌ های شیطانی در می‌ آورد؛ با خودش ایمان و آرامش و آسودگی را می‌ برد!

**حسادت، آتش شیطانی**  
بعضی افراد با شادی و پیشرفت اطرافیانشان خوشحال می ‌شوند و با اندوه و شکست آن ‌ها، غمگین؛ گویی که عضوی از یک پیکرند. اما هستند کسانی که برایشان مهم نیست بر سر دیگران چه می ‌آید؛ مثل تکه ‌های زائد و غیر مفید یک پیکره که بود و نبودشان هیچ فرقی ندارد.  
  
می‌خواهند همه خوبی ‌ها برای آن‌ ها باشد، دیگران همیشه ضرر کنند و هیچ‌ گاه موفق نباشند! به شادی و موفقیت دیگران حسادت می‌ کنند؛ هرگز در غم و شادی دیگران سهیم نمی‌ شوند؛ هرگز همراه دیگران لبخند نمی ‌زنند، همراه آن ‌ها گریه نمی ‌کنند و این هدیه تلخی است که خودشان، به خودشان داده‌اند.

این افراد که به نعمت ‌هایی که خدا به دیگران داده و به موفقیت ‌هایی که نصیب آنان شده، حسد می ‌برند، به آنچه خدا از فضلش به بندگانش بخشیده، حسد می ‌وزند: «أَمْ یَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ»

**حسد را علمای اخلاق این گونه تعریف کرده اند:**  
حسادت،تمنای سلب نعمت است از دیگری که به صلاح او باشد،یعنی حسود دوست دارد نعمت ها از طرف مقابل گرفته شود،خواه آن نعمت به حسود برسد! یا نرسد.  
  
حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در این باره می فرماید:«منشأ و ریشه رزایل حسادت است».  
  
البته یک حالتی هم نزدیک به حسادت وجود دارد، که پسندیده و مایه ترقّی و پیشرفت است،و آن حالت غبطه است.  
  
امام صادق(ع) می فرمایند:«به راستی مؤمن غبطه می خورد،ولی حسادت نمی ورزد اما منافق حسادت می ورزد و غبطه نمی خورد».  
  
راستی می دانید نخستین حسدی که از سوی انسان در روی زمین صورت گرفت چه زمانی بود؟ که بود؟برای چه بود؟ و نتیجه اش چه شد؟  
  
آری،نخستین حسد،حسادت قابیل نسبت به برادرش هابیل بود،آن هم به جهت اینکه خداوند قربانی هابیل را پذیرفت ولی قربانی قابیل را نپذیرفت،و این موضوع برای قابیل انگیزه ای برای کشتن برادرش شد.به این آیه شریفه توجه کنید:«و اتل نبأ ابنی آدم بالحقّ اذا قرّباً قرباناً…».(سوره مائده،آیه 27)  
  
در این آیه کریمه داستان حسادت قابیل نسبت به هابیل بیان شده است.نوجوانان و جوانان عزیز در قرآن نمونه هایی از این قبیل ذکر شده است.مانند:داستان برادران یوسف،پسر نوح، هابیل و قابیل و داستان های عبرت آموز دیگر.

**حسد در آیات قرآن**  
حسد از جمله رذایل اخلاقی است که ریشه و اساس بسیاری از گناهان و آلودگی‌ های اخلاقی دیگر محسوب می ‌شود. از این رو آیات و روایات متعددی در نکوهش، انگیزه ‌ها و آثار زیانبار فردی و اجتماعی آن در منابع اسلامی وارد شده است.  
  
یكی از عمده‌ ترین عوامل تخریب و فساد در جهان، تخریب و فسادی است كه از ناحیه افراد حسود نشأت می‌ گیرد. قرآن حسادت را عامل نخستین قتلی كه در روی كره زمین رخ داده است، معرفی كرده و می ‌فرماید: «وَاتْلُ عَلَیْهِمْ نَبَأَ ابْنَیْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ یُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا یَتَقَبَّلُ اللّهُ مِنَ الْمُتَّقِینَ»؛ «و داستان دو پسر آدم را به درستى بر ایشان بخوان هنگامى كه [هر یك از آن دو] قربانیى پیش داشتند پس از یكى از آن دو پذیرفته شد و از دیگرى پذیرفته نشد [قابیل] گفت ‏حتما تو را خواهم كشت [هابیل] گفت‏ خدا فقط از تقوا پیشگان مى ‏پذیرد»   
  
در زمان حضرت آدم (علیه السلام) مراسم قربانی وجود داشته و هابیل و قابیل، فرزندان آدم (علیه السلام) به دستور پدرشان، عبادت قربانی را انجام دادند؛ ولی فقط قربانی هابیل پذیرفته شد و برادر دیگر كه قربانی‌اش پذیرفته نشده بود، به شدت خشمگین شد و آتش حسادت به برادرش هابیل در دل او شعله كشید و سرانجام، او را به قتل رساند.

بنابر آیات قرآن برادران حضرت یوسف (علیه السلام) نیز به خاطر حسادتی که به او داشتند، تصمیم به قتل او گرفتند و در نهایت او را به چاه انداختند: «قَالَ قَآئِلٌ مَّنْهُمْ لاَ تَقْتُلُواْ یُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِی غَیَابَةِ الْجُبِّ یَلْتَقِطْهُ بَعْضُ السَّیَّارَةِ إِن كُنتُمْ فَاعِلِینَ»؛ «گوینده‏اى از میان آنان گفت ‏یوسف را مكشید اگر كارى مى ‏كنید او را در نهان خانه چاه بیفكنید تا برخى از مسافران او را برگیرند»   
یهودیان نیز چون خودشان ایمان نداشتند، به مسلمانان حسادت می‌ کردند و می‌ خواستند آن ‌ها را نیز از ایمان برگردانند: «وَدَّ كَثِیرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ یَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِیمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَیَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ»؛ «بسیارى از اهل كتاب پس از اینكه حق برایشان آشكار شد از روى حسدى كه در وجودشان بود آرزو مى‏ كردند كه شما را بعد از ایمانتان كافر گردانند.»

این در حالی است که از نظر قرآن، حسد بدترین و زشت‌ ترین صفات است و باید از شر شخص حسود به خدا پناه برد: «وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ»؛ «و از شر [هر] حسود آنگاه كه حسد ورزد.»

حسود، در واقع دشمن نظام آفرینش و مخالف مواهب و اکرام الهی نسبت به بندگان است و چنین امری با ایمان کامل، سازگار نیست.

**حسد و از بین رفتن ایمان**  
در سخنی از امام على (علیه السلام) آمده است: «وَلا تُحاسِدوا؛ فَإِنَّ الْحَسَدَ یَأْكُلُ الإیْمانَ كَمَا تَأْكُلُ النّارُ الْحَطَبَ؛ هرگز حسادت نورزید؛ زیرا حسد، ایمان را مى ‌خورد چنان كه آتش، هیزم را نابود مى ‌كند.»

منافات ایمان و حسد، تا آنجاست كه حسد را به آتشى تشبیه كرده‌اند كه ایمان را از بین مى ‌برد؛ چنان كه در حدیثى دیگر، حسد به گیاهى تلخ تشبیه شده كه عسل ایمان را فاسد مى ‌سازد.   
  
هم‌چنین نقل شده است كه در یك فرد، ایمان و حسد با هم جمع نمى ‌شوند و مومن هیچ ‌گاه حسود نیست. حسد باعث مى ‌شود كه ایمان در قلب حسود، همانند حل شدن نمك در آب ذوب شود و از بین برود.   
  
 **آثار جسمانی حسد**  
افراد حسود معمولاً افرادی رنجور،حساس،عصبی،پرخاشگر و افسرده می باشند.دستگاه های مختلف بدن تحت تأثیر این حالت روحی دچار بیماری می گردد.  
  
حضرت علی(ع) می فرماید:«شگفتا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده اند».

**حسد و عدم پیشرفت و ناامنی**  
در هر جامعه اگر قدرت در دست شایستگان باشد، آن جامعه رو به تكامل مى‌ رود؛ ولى اگر حسادت در آن جامعه راه یابد، حسودان نمی‌ گذارند افراد شایسته، مطرح شده و پیشرفت كنند.  
  
در نتیجه جامعه در دست یك گروه حسود بى ‌لیاقت قرار خواهد گرفت. از سوى دیگر، همین افراد حسود، در مقام حكومتى، میان خود به حسادت مشغول شده، از خدمت به جامعه باز مى ‌مانند؛ چرا كه همواره در پى مُچ‌ گیرى و رسوا نمودن همدیگرند تا یكدیگر را تضعیف كنند.  
  
از این رو، هیچ كس در این جامعه احساس امنیت نخواهد كرد. هم ‌چنان ‌که در حدیثی آمده است: «رسول ‌خدا (صلی الله و علیه وآله) به عبدالرحمان‌ بن عوف فرمود: "هنگامى كه گنجینه ‌هاى فارس و روم به روى شما گشوده شد، چگونه مردمى خواهید بود؟  
  
"عبدالرحمان‌ بن عوف گفت: همان را كه خداوند خواسته است، خواهیم گفت [و انجام خواهیم داد]. رسول‌ خدا (صلی الله و علیه وآله) فرمود: "و یا غیر از این! رقابت مى ‌كنید، سپس حسادت مى ‌ورزید، سپس به یكدیگر پشت مى‌ كنید، سپس از یكدیگر نفرت و یا همانند آن پیدا مى ‌كنید، سپس به سوى خانه ‌هاى مهاجرین روان مى ‌شوید و برخى را حاكم برخى دیگر قرار مى ‌دهید".»   
  
**ریشه کفر**  
در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «إِیَّاکُمْ أَنْ یَحْسُدَ بَعْضُکُمْ بَعْضاً فَإِنَّ الْکُفْرَ أَصْلُهُ الْحَسَدُ؛ بر شما باد که از حسادت ‌ورزی برخی به برخی دیگر اجتناب کنید؛ زیرا ریشه کفر، حسادت ‌ورزی است.»

**چگونگی خلاصی از حسادت**

خوشبختی و رضایت همیشگی در هر جامعه‌ای در مقایسه با وضعیت موجود افراد آن جامعه صورت می‌گیرد. زیرا بشر با همین مقایسه اجتماعی زندگی می‌کند و اسیر انتظارات اجتماعی خود می‌باشد.

هر انسانی باید سعی کند استعداد و امکانات فردی خودش را بیابد؛ زیرا شخص حسود کسی است که خیلی کم در مورد خودش می‌داند و در حقیقت هیچ اطلاعی از توانائی‌های خودش ندارد و به همین دلیل زندگی اش را بر اساس یک شخصیت غلط [برنامه ریزی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87_%D8%B1%DB%8C%D8%B2%DB%8C" \o "برنامه ریزی) کرده و خود را با گروهی مقایسه می‌کند که به [طبقه اجتماعی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B7%D8%A8%D9%82%D9%87_%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C" \o "طبقه اجتماعی) دیگری تعلق دارند و با ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی متفاوتی زندگی می‌کنند که شخص حسود هرگز نمی‌تواند خودش را به آنها برساند. به همین دلیل و به احتمال زیاد، شخص تبدیل به یک حسود عصبانی یا افسرده می‌شود.

نکته مهم این است که شخص، حسادت را پذیرفته، به خودش دروغ نگوید و سعی کند نقطه‌ای بین ایده‌آل و واقعیت بیابد و در زندگی خود توازن بوجود آورد.[[*نیازمند منبع*](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%DA%A9%DB%8C%E2%80%8C%D9%BE%D8%AF%DB%8C%D8%A7:%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2%D9%85%D9%86%D8%AF_%D9%85%D9%86%D8%A8%D8%B9)] در حقیقت باید پذیرفت که هیچ انسانی قدرت این را ندارد که عدالت واقعی را در جامعه به وجود آورد و کلاً حسادت در [اثر تجربه](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AB%D8%B1_%D8%AA%D8%AC%D8%B1%D8%A8%D9%87" \o "اثر تجربه) بی عدالتی در جامعه ایجاد می‌شودمعمولاً برای حسودان این سؤال پیش می‌آید که بر چه اساسی گروهی بیشتر از دیگران دارند و بر اساس چه قانون اجتماعی این تقسیم انجام شده، اگر جامعه‌ای حسادت را به عنوان یک واکنش طبیعی انسانی در مقابل بی عدالتی‌های اجتماعی ببیند می‌تواند جوابی هم برای سؤال بالا بیابداما متأسفانه حسادت در جامعه واکنشی ناپسند و ناخوشایند محسوب می‌شود و کمتر کسی راحت در مورد آن حرف می‌زند.

حسادت همیشه وجود دارد حتی اگر سرمایه‌های موجود در جامعه را به طور مساوی بین مردم تقسیم کنند. زیرا اگر شخصی همان سرمایه مشابه را به کمک هوش و درایت خویش بیشتر کند و خوشبخت تر و راحت تر باشد مورد حسادت دیگران قرار می‌گیرد.

پروفسور رولف هوبل معتقد است فقط اگر خوشبختی و آزادی را در دنیا به طور مساوی تقسیم کنند دیگر حسادتی وجود نخواهد داشت، زیرا هر جا که تفاوتی وجود دارد در حقیقت ریشه حسادت کاشته شده‌است.

هوبل می‌گوید از آنجا که بشر همیشه سعی دارد خودش را بهتر از دیگران نشان دهد و تمام سعی و کوشش او در پی ثابت کردن این است که او غیر از دیگری است و خود را در همین تفاوت می‌شناسد، به هیچ وجه مایل نیست که دیگری بیشتر از او داشته باشد؛ زیرا این باعث خجالت و شرمندگی او می‌شود. به همین دلیل حسادت یک همراه دائمی انسان بوده و بدین وسیله انسان می‌تواند بین فردیت و جمعیت بالانس بهوجود آورد.

**چگونه می‌توان خود را از حسودان محافظت کرد**

حسادت در مرحله نابود کننده آن بسیار خطرناک است و آن را نباید ساده گرفت، در هر جامعه و در هر گروه اجتماعی بهتر است انسان سعی کند افراد حسود را آرام کند و با آنها به طریقی کنار بیاید.[[*نیازمند منبع*](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%DA%A9%DB%8C%E2%80%8C%D9%BE%D8%AF%DB%8C%D8%A7:%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2%D9%85%D9%86%D8%AF_%D9%85%D9%86%D8%A8%D8%B9)] یا حداقل سعی کند با آنها مواجه نشود. ولی متأسفانه این روش در بسیاری از موارد مانند فامیل و همکار امکان‌پذیر نیست.[[*نیازمند منبع*](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%DA%A9%DB%8C%E2%80%8C%D9%BE%D8%AF%DB%8C%D8%A7:%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2%D9%85%D9%86%D8%AF_%D9%85%D9%86%D8%A8%D8%B9)] بنابراین شخص مورد حسادت باید سعی کند از آنچه که دارد مقداری به دیگری ببخشد و تا حدودی باعث آرامش نسبی و کاهش خشونت او گردد و یا با گفتن مشکلات خود، آتش درون قلب حسود را کمتر کند و یا برعکس، خود آدم حسود برای آرامش درونی بگوید: فلانی ویلا دارد و ماشین بنز ولی چه فایده! بچه‌های او معتاد هستند. همین افکار و واکنش‌ها در روابط افراد ایجاد توازن می‌کند.

در واقع بهترین موقعیت را کسانی دارند که با زحمت و مشقت زیاد به مال و ثروت می‌رسند[[*نیازمند منبع*](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%DA%A9%DB%8C%E2%80%8C%D9%BE%D8%AF%DB%8C%D8%A7:%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2%D9%85%D9%86%D8%AF_%D9%85%D9%86%D8%A8%D8%B9)]، این گروه هیچ مشکلی با افراد حسود ندارند. و در نهایت باید گفت کسانی که با کمبودهای خود کنار بیایند، می‌توانند به آرامش و آسایش برسند.

**تفاوت حسادت و دلواپسی از دست دادن:**

در زبان معمولی، تمایل به این است که حسادت و [دلواپسی از دست دادن](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%84%D9%88%D8%A7%D9%BE%D8%B3%DB%8C_%D8%A7%D8%B2_%D8%AF%D8%B3%D8%AA_%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%86" \o "دلواپسی از دست دادن) را با هم یکی بدانند، اما توافق فلسفی بر این است که آنها، دو هیجان جداگانه‌اند. هنگامی که از نظر زبانی، گفته می شود که کسی دچار *دلواپسی از دست دادن* است، شنیده می شود که او بر این باور است که، آن شخص دیگر خوب است و وی نگران است که نکند او را از دست بدهد. هم *حسادت* و هم *دلواپسی از دست دادن* دارای ۳ جزء هستند: یک شخص، یک رقیب و یک تعلق (یا چیزی که در تملک رقیب وجود دارد، متعلق به اوست و او به آن دست یافته است). البته، این تشابه، سطحی است و بین آنها یک تفاوت بنیادین وجود دارد. شخصی که به رقیب حسادت می‌ورزد، بر **«تعلق»** یا دارایی رقیب متمرکز است، اما فردی که دچار *دلواپسی از دست دادن* است، بر روی **«رقیب»** متمرکز است و می ترسد که او را از دست بدهد یا ترس از دست دادن دارد. جایگاه مورد حسادت در رشک بردن و حسادت، *درارتباط با رقیب* است اما جایگاه حسادت فردی که دچار *دلواپسی از دست دادن* است، خود *رقیب* است. تفاوت دیگر، مابین فرد **حسود** و کسی که دچار **دلواپسی از دست دادن** است، آن است که: برای فرد *حسود*، وقتی متعلقات از *رقیب* او به کسی دیگر داده شود، او به آن فرد دیگر رشک می‌ورزد و نسبت به رقیب احساسی ندارد. در واقع *رقیب قابل عوض شدن است نه متعلقات او*. و اگر این دارایی ها توسط کسی دیگر مورد استفاده قرار گیرد، ناراحت می شود. ولی رقیب نمی تواند او را ناراحت کند. اما کسی که دچار *دلواپسی از دست دادن*است، در مسیر دیگری است، زیرا مسئلۀ او *خود رقیب* است و نه تعلقات او. از این رو شاید بتوان گفت که **رشک**، *حسادتی خوش خیم* است و **دلواپسی از دست دادن**، *حسادتی بدخیم و مرضی* است که حتی چنین فردی، در صورتی که احساس کند که دیگر رقیب در تملک او نیست و یا به او بی‌توجه است، در فکر نابود کردن او برآید. چنانکه در حسادت‌های عشقی و روابط عاطفی مرضی در شکل‌های *«هذیان خیانت»*، چنین امری بسیار به وقوع پیوسته است.

**منابع**

* مشارکت‌کنندگان ویکی‌پدیای انگلیسی، [Envy](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Envy&oldid=396840168)، برداشت شده در ۱۵ نوامبر ۲۰۱۰.

1. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-1) *رشک* (به [انگلیسی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C" \o "زبان انگلیسی): [[[۱]](https://en.wikipedia.org/wiki/Envy%7CEnvy)])واژه‌های مصوب [فرهنگستان زبان و ادب فارسی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D8%B1%D9%87%D9%86%DA%AF%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86_%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86_%D9%88_%D8%A7%D8%AF%D8%A8_%D9%81%D8%A7%D8%B1%D8%B3%DB%8C" \o "فرهنگستان زبان و ادب فارسی) به جای *envy* در انگلیسی و در حوزهٔ [روان‌شناسی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C) است. [«فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان ـ دفتر هشتم، بخش لاتین»](http://www.persianacademy.ir/UserFiles/File/Mosavvab/08Latin.zip). فرهنگستان زبان و ادب فارسی. ۳۳. بازبینی‌شده در ۲۹ خرداد ۱۳۹۱.
2. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-2) <http://30b.org/979>
3. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-3) Aristotle, Rhetoric, Bk II, Chapter 10
4. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-4) [هیجان رفتار و تن گفتار، تألیف محمود امیری نیا، فروردین 1393، صفحۀ 247، ISBN: 978-600-590-84-8](http://www.fa.eqlearning.org/حسادت-و-غبطه-خوردن-envy-vs-jealousy/)
5. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-5) Aristotle, Rhetoric, Bk II, Chapter 10
6. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-6) [Stanford Encyclopedia of Philosophy](http://plato.stanford.edu/entries/envy/)
7. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-7) Adam Smith, The Theory of Moral Sentiments, p. 244
8. [↑](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B4%DA%A9#cite_ref-8) [هیجان رفتار و تن گفتار، تآلیف محمود امیری‌نیا، فرودین 1393، نشر آراسته، صفحۀ 249، ISBN: 978-600-5908-84-8](http://www.fa.eqlearning.org/حسادت-و-غبطه-خوردن-envy-vs-jealousy/)