

Akhlaq-i zīstī

i.e., Bioethics Journal

2022; 12(37): e29

The Bioethics and Health
Law InstituteMedical Ethics and Law
Research CenterInternational Association
of Islamic Bioethics

Explaining Personal Jealousy: Causes, Examples and Strategies (Philosophical Analysis)

Mazhar Babaie^{1*}, Parvaneh Beigi², Hedyeh Azgh³

1. Department of Educational Sciences, Faculty of Shahid Modares, Farhangian University, Sanandaj, Iran.

2. Department of Social Work, Faculty of Social Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

3. Department of Educational Sciences, Faculty of Bint Al Hoda Sadr, Farhangian University, Sanandaj, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Jealousy is one of the negative emotions that affect interpersonal relationships, physical and mental health and daily functioning in life and causes harm to the individual and society. Therefore, the purpose of this study is to provide a philosophical analysis of the causes, examples and strategies for dealing with "jealousy".

Methods: In the present study, the methods of documentary-library research and the method of descriptive quantitative content analysis of the written text type were used. For this purpose, using available sampling, 150 male students of Farhangian University of Kurdistan province in the academic year 2022 were selected and data were collected and analyzed using a semi-structured researcher-made questionnaire.

Ethical Considerations: The adherence of researchers to the principles of the Helsinki Declaration has been considered throughout the research period.

Results: For the causes and examples of jealousy: in the psychological-physical field, 25 concepts, in the social field, 13 concepts, in the moral-religious field, 15 concepts and in the legal-economic field, 5 concepts were obtained. In terms of solutions: in the psychological-physical field, 29 concepts, in the social field, 21 concepts, in the moral-religious field, 19 concepts and in the legal-economic field, 3 concepts were obtained.

Conclusion: Findings showed that in jealousy, both internal factors such as feelings, motivations and attitudes of the individual and external factors such as family, school and society are involved. As a result of each of the causes, motives and intentions and actions of the jealous person become negative and sometimes destructive. Therefore, choosing the right solution requires recognizing the causes and examples of jealousy. So, it is suggested that by holding training workshops for educational trainers to familiarize them with the causes and consequences of jealousy, it was effective in controlling and reducing jealousy.

Keywords: Jealousy; Causes; Examples; Solutions; Student-Teachers

Corresponding Author: Mazhar Babaie; **Email:** m.babaie@cfu.ac.ir

Received: May 13, 2022; **Accepted:** June 14, 2022; **Published Online:** December 26, 2022

Please cite this article as:

Babaie M, Beigi P, Azgh H. Explaining Personal Jealousy: Causes, Examples and Strategies (Philosophical Analysis). *Akhlaq-i zisti, i.e., Bioethics Journal*. 2022; 12(37): e29.



تبیین حسادت فردی: علل، مصادیق و راهکارها (تحلیلی فلسفی)

مظهر بابایی^{۱*} ID، پروانه بیگی^۲، هدیه ازغ^۳

۱. گروه علوم تربیتی، دانشکده شهید مدرس، دانشگاه فرهنگیان، سمنجان، ایران.
۲. گروه مددکاری اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۳. گروه آموزش ابتدایی، دانشکده بنت الهدی صدر، دانشگاه فرهنگیان، سمنجان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: حسادت یکی از هیجان‌های منفی است که بر روابط بین فردی، سلامت جسمی و روحی و کارکرد روزمره فرد در زندگی تأثیر گذاشته و آسیب‌هایی برای فرد و جامعه در پی دارد. از این رو هدف پژوهش حاضر، به دست‌دادن تحلیلی فلسفی از علل، مصادیق و راهکارهای مواجهه با «حسادت» است.

روش: در پژوهش حاضر از روش‌های پژوهش اسنادی - کتابخانه‌ای و روش تحلیل محتوای کیفی توصیفی از نوع متن نوشتاری بهره برده شد. بدین منظور با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، ۱۵۰ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱ انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه نیمه‌ساختاریافته محقق‌ساخته، داده‌ها گردآوری و مورد تحلیل قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی: پایبند بودن محققین به اصول بیانیه هلسینکی در تمام دوره پژوهش، مورد توجه بوده است.

یافته‌ها: برای علل و مصادیق حسادت: در ساحت روانی - جسمی، بیست و پنج مفهوم، در ساحت اجتماعی سیزده مفهوم، در ساحت اخلاقی - دینی پانزده مفهوم و در ساحت حقوقی - اقتصادی پنج مفهوم به دست آمد و از جهت راهکارها: در ساحت روانی - جسمی بیست و نه مفهوم، در ساحت اجتماعی بیست و یک مفهوم، در ساحت اخلاقی - دینی نوزده مفهوم و در ساحت حقوقی - اقتصادی سه مفهوم حاصل شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که در حسادت، هم عوامل درونی مانند احساسات، انگیزه‌ها و نگرش‌های فرد و هم عوامل بیرونی مانند خانواده، مدرسه و جامعه نقش دارند. به تبع هر یک از علل، انگیزه، نیات و عمل فرد حسود، منفی و گاهاً مخرب می‌شود. از این رو انتخاب راهکار مناسب، مستلزم شناخت علل و مصادیق حسادت می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مربیان آموزشی و تربیتی جهت آشنایی آن‌ها با علل و پیامدهای حسادت، در کنترل و کاهش حسادت مؤثر واقع شد.

واژگان کلیدی: حسادت؛ علل؛ مصادیق؛ راهکارها؛ دانشجو - معلمان

نویسنده مسئول: مظهر بابایی؛ پست الکترونیک: m.babaie@cfu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۴؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Babaie M, Beigi P, Azgh H. Explaining Personal Jealousy: Causes, Examples and Strategies (Philosophical Analysis). *Akhlaq-i zisti, i.e., Bioethics Journal*. 2022; 12(37): e29.

مقدمه

اخلاق، یکی از مقوله‌های مهم و تأثیرگذار در تعامل با جامعه است که «بیانگر هنجارهای رفتاری و مجموعه‌ای از ارزش‌های فردی بوده و معیاری برای قضاوت درباره اعمال فردی می‌باشد» (۱). از این رو در یک تقسیم‌بندی کلی، اخلاق به دو دسته فضیلت‌ها و رذیلت‌ها تقسیم می‌شود که عجین شدن با فضایل اخلاقی، سبب کسب شایستگی‌ها و خصایل نیک انسانی می‌شود و رذایل اخلاقی، سبب دوری از شایستگی‌های مطلوب و ایجاد ناهنجاری و مفسده در فرد و جامعه می‌شود. از طرفی، با توجه به گستردگی قلمرو اخلاق و از آنجا که اخلاق در همه ساحت‌های زندگی انسان حضور دارد، لذا می‌توان گفت: «انسان اخلاقی کسی نیست که فقط اعمال بیرونی‌اش دارای ارزش مثبت اخلاقی باشند؛ برای اخلاقی بودن، به بیشتر از عمل نیاز هست، چراکه انگیزه‌ها، احساسات و عواطف نیز به عنوان بخشی از حیات باطنی ما، اهمیت اخلاقی دارند» (۲).

در این میان از جمله رذایل اخلاقی که هم مقوله عمل و هم فراتر از عمل، یعنی انگیزه، عواطف و احساسات را در برمی‌گیرد «حسادت (Jealousy)» است. حسادت یک واکنش درونی در سیستم عاطفی و انگیزه‌ای از قدرت بسیار زیاد است (۳) که با دیدن امتیازی که ما نداریم یا آرزو داریم فقط ما داشته باشیم، به ما دست می‌دهد (۴). حسادت در لغت، «حالت و ویژگی‌ای در بعضی از افراد است که سبب می‌شود شخص از موفقیت یا خوش‌بختی دیگران ناراحت شود» (۵) و در اصطلاح، «یک احساس ناخوشایند و اغلب دردناک است که با احساس حقارت، خصومت و کینه ناشی از آگاهی فرد یا گروهی دیگر از افراد که از مالکیت مطلوب برخوردارند (شیء، موقعیت اجتماعی، ویژگی یا کیفیت وجود) همراه می‌باشد» (۶). به عبارتی، حسادت، نگاه خصمانه به خیر بزرگ‌تر دیگران است، هرچند که وضعیت برتر آن‌ها از وضعیت ما چیزی نکاهد. ما به وضعیت کسانی که برتر از ما هستند حسادت می‌ورزیم و مایلیم که آن‌ها را از این موقعیت برترشان محروم کنیم، حتی اگر ضروری باشد که خودمان چیزی از دست بدهیم (۷).

حسادت را می‌توان یک تجربه پیچیده و پویا به حساب آورد که در طول زمان در موقعیت‌های تهدیدکننده رابطه آشکار می‌شود و هنگامی که به وجود می‌آید، افراد معمولاً احساسات منفی شدیدی را احساس می‌کنند که می‌تواند تأثیرات منفی پایدار بر افراد و روابط آن‌ها بگذارد (۸). لذا اثرات مختلفی در افراد حسود با توجه به میزان و شدت و ضعف آن، از خود به جای بگذارد و در صورت استمرار، در نگرش و فکر فرد و انتقال آن فکر و رفتار و عمل، معمولاً پیامدهایی همچون روان‌رنجوری، حساسیت، پرخاشگری و افسردگی به دنبال دارد (۹) و احساس حقارت و نارضایتی ناشی از آن، از بارزترین ویژگی‌های آن می‌باشد (۱۰) که در درجه اول به خود فرد آسیب می‌رساند، چراکه «حسادت به اسیدی می‌ماند که ابتدا به ظرف خود حمله می‌کند» (۴) و در درجه دوم سبب آسیب به روابط، کاهش کیفیت رابطه و نارضایتی از آن می‌شود (۱۱) که در نهایت نیز با از دست‌دادن احترام به خود، ارتباط و عزت نفس مرتبط است (۱۲).

بنابراین موضوع حسادت ممکن است در هر زمینه‌ای، از جمله اجتماعی، دینی، فرهنگی، اخلاقی، عاطفی، روان‌شناسی و... وجود داشته باشد که هر زمینه‌ای نیازمند تحلیل جداگانه حسادت در آن می‌باشد، اما آنچه در این پژوهش مد نظر است، تحلیل فلسفی آن خواهد بود، لیکن پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته‌اند، حسادت را از منظر اسلام و روان‌شناسی مورد بررسی قرار داده‌اند و پژوهش‌های چندانی در زمینه تحلیل فلسفی حسادت فردی صورت نگرفته‌اند، لذا به پژوهش‌های مشابه در این زمینه پرداخته می‌شود. به عنوان مثال نتایج برخی مطالعات در داخل کشور نشان می‌دهد که زمینه‌های مختلف فردی و اجتماعی مانند احساس حقارت، روان‌رنجوری و احساس محرومیت در شکل‌گیری حسادت نقش دارند و حسد را خاستگاه بسیاری از ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی دانسته‌اند (۱۶-۱۳).

همچنین نتایج مطالعات بهپور و ساجدی (۱۳۹۶ ش.) نیز نشان می‌دهد در رویکرد اسلامی، درمان حسد به طور کلی کسب آگاهی و معرفت می‌باشد، لذا شهامت نقد خویشتن، خودشناسی و پرهیز از ظاهربینی، از جمله راه‌های مهم مقابله

در هر جامعه‌ای، داشتن چیز به خصوصی که در آن جامعه ارزش جلوه می‌کند، موجب حسادت می‌شود» (۲۲). به طور کلی، «حسادت نسبت به چیزهای مطلوبی است که شخص ندارد. خصومت نسبت به مافوق و احساس منفی نسبت به کسی که بهتر از فرد است» (۲۳). مطهری (۱۳۷۷ ش.) در بیان رذیلت اخلاقی حسادت معتقد است: «حالت حسد در انسان یک حالت ضد منطقی است، یعنی انسان حالتی پیدا می‌کند که فراموش می‌کند در فکر سعادت خویش باشد، فقط در فکر بدبختی دیگری است. آرزوی این نیست که خودش خوشبخت شود. اگر هم آرزو دارد که خودش خوشبخت شود، ده برابر آرزوی این است که دیگری بدبخت شود» (۲۴).

از نظر بارلدز و دیکسترا (Barelds & Dijkstra) (۲۰۰۶ م.)، حسادت در فرهنگ غرب دارای معنای منفی است و اغلب به عنوان یک احساس اجتماعی نامطلوب تلقی می‌شود. همچنین اکثر مطالعات تجربی نشان داده‌اند که افراد عادی تمایل دارند حسادت را عمدتاً منفی تعریف کنند (به عنوان مثال، افکار آسیب‌دیده، تهدیدآمیز، بد در مورد مرد/ زن دیگر) (۲۵). از نظر کلاین (Klein)، حسادت توسط عوامل بسیاری تشدید می‌شود، از جمله عوامل مقایسه با دیگرانی است که در موقعیت مطلوب‌تری قرار دارند (۱۲) که در این مورد فرد حسود با مقایسه خود با شخصی که از مزیت برخوردار است به کمبودهایش پی می‌برد و از اینکه دیگران از چیزی لذت برند، رنج برده و حسادت می‌ورزد (۶). هارلوک (Hurlock) حسادت را واکنشی هیجانی می‌داند که از حدود دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و بر طبق الگوهای مختلف فرهنگی، به صورت‌های متفاوتی جلوه‌گر شود (۲۶).

حسادت را می‌توان با طیف وسیعی از رفتارها نشان داد، از حسادت به اصطلاح عادی، که در تجربه جهانی بشر گنجانده شده است تا اشکال شدید آن که بخشی از بیماری‌های روانی است (۲۷). همچنین حسادت از دو نوع مختلف تشکیل شده است: حسادت خوش‌خیم (Benign Envy) و حسادت بدخیم (Emulative Envy) (۱۹). در حسادت خوش‌خیم، افراد به

با حسد هستند، اما در رویکرد نوین، حسدورزی یکی از آسیب‌های سازمانی است که به خاطر سودآوری و تشدید رقابت، مرتکب اعمال غیر اخلاقی مانند تشویق کارکنان به حسادت می‌شوند (۱۷). گورنیه و روسو (Ghornie & Roso) (۱۳۸۷ ش.) نیز در کتاب «غلبه بر حسادت»، خودبینی و تکبر را از ریشه‌های حسادت می‌دانند (۴). همچنین نتایج مطالعات خارج از کشور نشان می‌دهد که حسادت و غبطه در آسیب‌رساندن به احساسات در محل کار، انجام رفتارهای مضر، روابط بین فردی و عملکرد افراد تأثیرگذار است (۱۸-۱۹).

لذا با توجه به اهمیت موضوع، ضرورت می‌یابد تا به تحلیل فلسفی علل و مصادیق حسادت فردی و راهکارهایی جهت برون‌رفت و اجتناب از آن پرداخته شود تا گامی در جهت روشن‌ساختن مفهوم حسادت و کسب آگاهی فردی فراهم آید و در زدودن آن از جامعه کوشش نمود و از طرفی، شکل‌گیری سلامت روانی فردی در ایجاد شخصیت و جامعه سالم بسیار مؤثر خواهد بود، لذا این پژوهش بر آن است تا علل، مصادیق و راهکارهای حسادت فردی را از منظر دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱ بررسی نماید. بر این اساس، سؤالات پژوهشی این خواهد بود که:

۱- چگونه می‌توان علل و مصادیق حسادت فردی را در افراد تبیین نمود؟

۲- راهکارهای کاهش آثار حسادت در افراد را چگونه می‌توان تبیین نمود؟

۱. **تبیین مفهومی حسادت:** حسادت جزء هیجان‌ات منفی بسیار رایج است که بر سلامت روان فردی تأثیر به‌سزایی می‌گذارد (۲۰) و منشأ آن در فرایندهای تکاملی است (۲۱). هر یک از صاحب‌نظران حوزه‌های مختلف نیز تعریف متفاوتی از حسادت ارائه داده‌اند، از این جمله می‌توان به رولف هوبل (Rolf Hobel) اشاره کرد که می‌گوید: «حسادت وقتی به وجود می‌آید که شخصی احساس کند آنچه دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. هیچ چیزی وجود ندارد که باعث حسادت نشود، مادی یا غیر مادی. ولی به طور کل، وقتی انسان حسودی می‌کند که آنچه دیگری دارد، برایش ارزش داشته باشد. حسادت در هر جامعه معنی خاصی دارد.

حسد آن بود که کسی را نعمتی رسد، تو آن را کاره باشی و زوال آن نعمت خواهان باشی، اما اگر خواهی که تو را نیز مثل آن باشد، ولكن زوال آن از وی نخواهی و آن را کاره نباشی، این را غبطه گویند (۳۴). به عبارتی، در هر دو نوعی مقایسه کردن بین داشته‌های خود و دیگری وجود دارد. در غبطه این مقایسه دارای جنبه مثبت و در حسادت دارای جنبه منفی است. در غبطه، فردی که فاقد دارایی و دستاورد برتر دیگران (مانند تحصیلات، جایگاه و موقعیت اجتماعی، احترام و...) است، خواهان آن چیز هم برای خود و هم برای دیگران است، اما در حسادت، فرد فاقد دارایی و دستاورد برتری است و دوست ندارد که دیگران نیز آن را داشته باشند و یا خواهان زوال آن از دیگران است که در این حالت اخیر، حسادت شدت بیشتری می‌یابد، به طوری که اقدام به واکنش‌هایی علیه زوال دارایی دیگران نیز می‌کند.

۱-۲. **آسیب‌های حسادت:** حسادت از نظر فردی و اجتماعی پیامدهایی را برای فرد و جامعه در پی دارد. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر، حسادت فردی مد نظر می‌باشد، لذا به برخی از پیامدهایی که از نظر فردی در پی دارد، پرداخته می‌شود. از نظر فردی و در برابر رفتارهایی که شخص حسود از خود نشان می‌دهد، مضراتی را برای خود رقم می‌زند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: منفور شدن، ناراحتی همیشگی، عدم تندرستی، تشخیص غلط، تباه شدن عبادت‌های حسود، از بین بردن فضایل و کوتاهی عمر (۳۵). حسد سرچشمه بسیاری از نابسامانی‌های اجتماعی است، از جمله اینکه حسود تمام یا بیشتر نیروها و انرژی‌های بدنی و فکری خود را که باید در راه پیشبرد اهداف اجتماعی به کار برد در مسیر نابودی و ویران کردن آنچه هست صرف می‌کند و از این رو هم سرمایه‌های وجودی خود را از بین برده و هم سرمایه‌های اجتماعی را. حسد اثرات نامطلوبی روی جسم و سلامت انسان نیز می‌گذارد و افراد حسود معمولاً افرادی رنجور و از نظر اعصاب و دستگاه‌های مختلف بدن غالباً ناراحت و بیمارند، زیرا امروزه این حقیقت مسلم شده که بیماری‌های جسمانی در بسیاری از موارد، عامل روانی دارند. همچنین از منظر دینی، شخص

صورت عمدی قصد و نیت بدی ندارند، اما تلاش برای به دست آوردن آنچه را دیگران دارند، ارزشمند می‌دانند (۷). هدف از حسادت خوش‌خیم، بهبود موقعیت و کاهش فاصله با دیگران می‌باشد (۲۸) و با امید بیشتر برای موفقیت و تعیین هدف و واسطه عملکرد بالاتر مرتبط است (۲۹). همچنین می‌تواند رشد فرد را ارتقا دهد و آن‌ها را قادر سازد تا سریع‌تر پیشرفت کنند. در عین حال، حسادت خوش‌خیم گاهی با رفاه ذهنی رابطه منفی دارد و نشان می‌دهد که جنبه‌های درون فردی و بین فردی باید از نظر درک کارکردها و آثار حسادت خوش‌خیم از هم تفکیک شوند (۳۰). در حسادت بدخیم، مردم مزیت طرف مقابل را بی‌لیاقت می‌بینند (۳۱). این حسادت همراه با حقد و کینه است و افراد را برای به چنگ آوردن آنچه دیگران دارند تشویق و تحریک می‌کند و آن‌ها به راحتی احساسات منفی خود را بابت داشته‌های دیگران با خشم ابراز می‌کنند. این نوع حسادت به گونه‌ای است که فرد می‌خواهد وضع طرف مقابل را چنان به هم ریزد که مانند خودش شود (۷). حسادت بدخیم می‌تواند افراد را از بین ببرد (۳۰).

از این جهت می‌توان گفت که حسادت یک شکل واحد ندارد، این صفت در انواع مختلف، تفاوت‌های کوچک و مراتبی دارد که اگر حتی به یک مورد آن رسیدگی نکنیم، به چه وضعی ممکن است دچار شویم. یک نوع درجه‌بندی که برای حسادت برشمرده شده است به طور مختصر شرح زیر است: ۱- درجه‌بندی در شدت احساسی که داریم؛ ۲- درجه‌بندی در وسعت و دامنه گسترش حسادت؛ ۳- درجه‌بندی در تظاهرات آن (۴).

۱-۱. **حسادت و غبطه:** اگرچه گاهی دو مفهوم حسادت و غبطه (Envy) در بین مردم به عنوان مترادف و به جای هم به کار برده می‌شوند (۳۲)، اما در واقع، این دو دارای معانی متفاوتی هستند، هرچند تفکیک و تمیز نهادن بین آن دو، گاهی سخت می‌شود (۳۳). یک علت آمیختگی غبطه و حسادت، فراوانی همزمانی از آن‌هاست، اما اگرچه غبطه ممکن است به راحتی بدون حسادت رخ دهد، حسادت اغلب با غبطه نیز همراه است (۳۳). بنا به تعریف غزالی از حسادت و غبطه،

- دینی و حقوقی - اقتصادی حسادت از فایل‌ها استخراج شدند و بر اساس آن‌ها دسته‌بندی از علل، مصادیق و راهکارها، به صورت جداگانه، صورت پذیرفت. در نهایت یافته‌ها در جداول مختلف و مرتبط گردآوری شد و بر اساس آن‌ها تحلیل و جمع‌بندی نهایی برای ساحت‌های چهارگانه هر یک از علل، مصادیق و راهکارها به صورت مجزا صورت گرفت.

یافته‌ها

برای تبیین و تحلیل مفهوم حسادت، به بررسی دیدگاه‌های دانشجومعلم‌ان پسر دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱، درباره مفهوم حسادت پرداخته شد. این کار در دو مرحله انجام شد:

۱. ابتدا به تحلیل و دسته‌بندی علل و مصادیق حسادت با توجه به محتواهای ارائه‌شده از طرف مشارکت‌کنندگان پرداخته شد که پس از گردآوری پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، ساحت‌های روانی - جسمی، اجتماعی، اخلاقی - دینی، حقوقی - اقتصادی از فایل تحلیل آن‌ها استخراج شد و بر این اساس، به دسته‌بندی علل و مصادیق حسادت بر اساس ساحت‌های چهارگانه پرداخته شد، سپس مفاهیم مشترک از هر کدام از ساحت‌ها حذف شدند و برای مفاهیم مشابه مقوله‌بندی انجام شد که نتایج در جداول ۱ تا ۴ گردآوری شدند، سپس راهکارهای کاهش و رفع حسادت نیز از همین منظر مورد تحلیل و دسته‌بندی قرار گرفتند که در ادامه به آن‌ها پرداخته شد.

در جدول ۱ به بررسی علل و مصادیق روانی - جسمی حسادت پرداخته شد. نتایج این جدول از جهت علل، حاکی از بیست و پنج مفهوم برای حسادت می‌باشد. با توجه به جدول، حسادت در این ساحت، عمدتاً تحت تأثیر عوامل زیر قرار می‌گیرد: ۱- علل جسمی مانند: بیماری و معلولیت جسمی؛ ۲- شرایط و اختلافات خانوادگی مانند تبعیض بین فرزندان، تولد فرزند دوم در خانواده و انتظارات بیش از حد از فرزندان؛ ۳- ویژگی‌های شخصیتی از قبیل عدم اعتماد به نفس و عزت نفس، احساس حقارت، وسواس فکری و بخل. بنا بر یافته‌ها، نقش علل روحی و روانی در ایجاد حسادت بسیار بارز و قابل تأمل است که به اعتقاد

حسود تدریجاً سوءظنش به خدا و حکمت و عدالت او بیشتر می‌شود و همین سوءظن است که او را از وادی ایمان بیرون می‌کشد (۳۶).

روش

هدف پژوهش حاضر، به دست‌دادن تحلیلی فلسفی از علل، مصادیق و راهکارهای مواجهه با حسادت فردی است. برای دستیابی به این هدف، به طرح و تبیین سؤال‌های پژوهشی زیر اتمام شد: ۱- چگونه می‌توان علل و مصادیق حسادت فردی را در افراد تبیین نمود؟ ۲- راهکارهای کاهش آثار حسادت در افراد را چگونه می‌توان تبیین نمود؟ لذا به اقتضای هدف و سؤالات در این پژوهش، از روش‌های پژوهش اسنادی - کتابخانه‌ای و تحلیل محتوای توصیفی از نوع متن نوشتاری بهره برده شد.

پژوهش در دو گام پیش رفت: در گام نخست، از منظر روش اسنادی - کتابخانه‌ای، با بهره‌گیری از کتب، اسناد و مقالات معتبر و مرتبط، به تبیین مفهومی حسادت و انواع آن و غبطه، در قسمت ادبیات و پیشینه پژوهش پرداخته شد. در گام دوم، که با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوای توصیفی از نوع متن نوشتاری انجام شد، جامعه مورد مطالعه پژوهش، شامل ۱۵۰ نفر از دانشجویان با جنسیت مرد در دانشگاه فرهنگیان استان کردستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱ بودند. هدف از انتخاب دانشجومعلم‌ان پسر در این پژوهش، در دسترس بودن آنان و توجه به این نکته بود که برخلاف تصور رایج، حسادت خاص دختران نیست و می‌تواند در پسران هم با درجات و شدت متفاوت وجود داشته باشد، لذا به بررسی دیدگاه آنان در این خصوص پرداخته شد. با توجه به واحد ثبت که مضمون ارائه‌شده از جانب مشارکت‌کنندگان بود، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و ابزار پرسشنامه نیمه‌ساختاریافته محقق‌ساخته، از آن‌ها درخواست شد تا علل، مصادیق و راهکارهای حسادت را بیان کنند. پس از جمع‌آوری پاسخنامه‌ها، به عنوان محتواهای قابل تحلیل، ضمن توجه به ساحت‌های مختلفی از ابعاد وجودی انسان، ساحت‌های روانی - جسمی، اجتماعی، اخلاقی

ناراحتی و غم و اندوه دیگران قلباً خوشحال می‌شود. همچنین افراد حسود، مدام از خود انرژی منفی ساطع می‌کنند، چراکه بنابه نظرات مشارکت‌کنندگان، مشکل حسود تنها این نیست که چیزی از او گرفته شده، بلکه چیزهایی که دیگران دارند نیز پیش روی اوست. او دیگران را عامل محرومیت خود تلقی نموده، با دیدن نعمت‌های بیشتر آن‌ها، ناراحتی و غمش افزایش می‌یابد. همچنین حسادت سلامت جسمی را مورد تهدید قرار داده و سیستم دفاعی بدن ضعیف و ناتوان می‌گردد.

مشارکت‌کنندگان، سرمایه فکری فرد تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند تحقیرشدن، محرومیت از محبت، ناکامی‌های دوران کودکی، کمبود عزت و اعتماد به نفس قرار گرفته و زمینه‌ای برای شکل‌گیری حسادت می‌شوند.

از جهت مصادیق، نتایج جدول ۱ حاکی از احراز بیست و پنج مفهوم می‌باشد. با توجه به این جدول، برخی از این مصادیق روانی - جسمی که حسادت برای فرد در پی دارد، در ارتباط با احساسات و حالات درونی و ذهنی فرد است. از این رو که فرد تحت تأثیر حسادت، مسبب ایجاد اثرات نامطلوبی روی روان و حتی جسم خود می‌شود. و فرد از نظر روانی خواهان نابودی و زوال موفقیت‌ها و دارایی‌های دیگران می‌شود و از رنج و

جدول ۱: علل و مصادیق روانی - جسمی حسادت

علل روانی - جسمی حسادت	مصادیق روانی - جسمی حسادت
سرکوب شدن حس تفوق طلبی - معلولیت‌های جسمی	عقده حقارت
تیرگی ذهن، بی‌قراری تحت فشاربودن و خستگی	ساطع کردن انرژی منفی
اضطراب و استرس	غلبه برخی از اختلالات روانی در فرد
شکست در روابط اجتماعی، اختلافات خانوادگی	احساس ناامنی شدید و وجود حسادت در بین فرزندان
انزوای فرد	حس تنهایی دائمی
عدم خودشناسی	ضعف شناختی در ارزیابی سرمایه‌های درونی خود
ندیدن تلاش‌ها و سختی‌های فرد محسود	احساس غم و اندوه
ناراضایی از وضعیت خود نسبت به فرد دیگر	احساس حسرت
نرسیدن به خواسته‌های درونی	احساس تأسف
عدم توانایی در کنترل خشم، عدم مهارت در مدیریت احساسات	احساس خشم
عزت نفس و اعتماد به نفس پایین	تملق و چاپلوسی
توجه افراطی صرفاً به منافع خویش	آرزوی زوال نعمت از دیگران
عدم همدلی با فرد حسود، نداشتن همدل	حسادت نسبت به مالکیت انسان‌ها در مسائل عاطفی، تظاهر به مظلوم‌بودن
توجه و تمرکز افراطی بر دستاوردها و موفقیت‌های اطرافیان	عدم تمرکز روی اهداف و مسیر زندگی خود
بی‌هدف و بی‌برنامه‌بودن در زندگی و نرسیدن به امیال و آرزوهای شخصی	سوءاستفاده از دیگران به عنوان پلکان ترقی خود
وسواس فکری	خوشحالی از رسیدن بلا به کسی
عدم توجه به استعدادها و موقعیت‌های مثبت زندگی خود	وارونه‌نشان دادن واقعیت
تنگ‌نظری و بخل	کینه‌توزی نسبت به افراد موفق
احساس تهی و خواری کردن، عدم کفایت در روابط	خودخوری
عدم درک عوارض جسمانی ناشی از حسادت	مورد تهدید قرارگرفتن سلامت جسمی
ترس از بازماندن از مقصود و مطلوب خود	مقصودانستن دیگران
اختلال شخصیتی (افراد مبتلا به اختلال پارانوئید و اختلال شخصیت وابسته)	ایجاد حس تلافی‌جویانه در افراد حسود
بی‌توجهی به ارزش‌ها و یا انکار آن‌ها	ناراحتی از فضیلت‌ها و برتری‌های دیگران

مصادیق روانی - جسمی حسادت	علل روانی - جسمی حسادت
حرص خوردن از عزت و احترام یک فرد میان مردم	عدم آینده‌نگری و دوراندیشی

چند علل اساسی در رابطه با نقش اجتماع و سبک زندگی افراد در ایجاد حسادت ذکر شده‌اند، از جمله اینکه فراهم‌نبودن امکانات آموزشی برای افراد مناطق محروم نسبت به افرادی که با امکانات مجهز، آوازه علمی و شغلی دارند؛ روابط اجتماعی ضعیف و ناسالم در جامعه، تبعیض‌های طبقاتی و شغلی که در بعضی از حرفه‌ها وجود دارد و نظام تربیتی ناکارآمد برخی از عوامل اجتماعی هستند که از طرف مشارکت‌کنندگان مورد توجه واقع شده‌اند.

در جدول ۲، به بررسی علل و مصادیق اجتماعی حسادت پرداخته شد. از جهت علل، نتایج نشان‌دهنده سیزده مفهوم از لحاظ ساحت اجتماعی حسادت می‌باشد. با توجه به جدول، این علل در رابطه با نقش محیط اجتماعی و فرهنگی در شکل‌گیری حسادت در اشخاص می‌باشد. اجتماع و سبک زندگی افراد به عنوان یک علت اساسی و بارز در شکل‌گیری شخصیت، منش و بسیاری از رفتارهای افراد تأثیر قابل توجهی دارد و از این لحاظ، نقش آن به عنوان یکی از علل اجتماعی حسادت نیز غیر قابل انکار است. با توجه به نتایج جدول بالا

جدول ۲: علل و مصادیق اجتماعی حسادت

مصادیق اجتماعی حسادت	علل اجتماعی حسادت
شاکی بودن و ناراضی‌ت از سطح زندگی	تبعیض‌های طبقاتی، جنسی، شغلی و اقتصادی در جامعه
مانع‌تراشی در موفقیت دیگران، چوب لای چرخ کار فرد در اجتماع	ترس از عقب‌افتادن در اجتماع در هر جایگاه و مقامی
به مخاطره‌افتادن ارتباطات و طردشدن فرد حسود و نداشتن جایگاه اجتماعی مناسب	روابط اجتماعی ضعیف و ناسالم
میل و یا اقدام به تخریب موقعیت اجتماعی فرد	بالابودن درجه و جایگاه دیگران (مثلاً دوستان)
سرک‌کشیدن در زندگی اجتماعی افراد	فراهم‌نبودن امکانات تفریحی و آموزشی و سرگرمی
دشمنی بی‌دلیل با افراد محسود	مورد تمجید قرارگرفتن یک نفر در جمع، در حضور فرد حسود
حسادت میان کارمندان یک اداره	رقابت ناسالم‌کردن در محیط کار
سبک زندگی اجتماعی نامناسب و غیبت و عیب‌جویی از دیگران	نابسامانی‌های اجتماعی
انکار و بی‌ارزش جلوه‌دادن پیشرفت و موفقیت دیگران	رشد و پیشرفت همکاران و اطرافیان
توهین و تحقیر به دیگران به منظور پایین‌آوردن شأن و مرتبه‌شان	پایین‌بودن جایگاه اجتماعی فرد در اجتماع و عدم ارتقای جایگاه
عدم پرورش مهارت‌های ضروری در افراد و افزایش رفتارهای ضد اجتماعی	نظام تربیتی نامناسب
صدمه‌زدن به دیگران، مانند بدگویی، افترا، گروکشی اطلاعات	داشتن بیماری روانی دیگر آزاری (سادسیسم)

حسادت نقش داشته، حسدورزی روابط اجتماعی را به مخاطره افکنده و سبب ایجاد ناهنجاری‌هایی در جامعه خواهد شد. مصادیق اجتماعی، آن قسم از حسادت را شامل می‌شود که فرد به سبب حسادتی که در وی به وجود آمده، نسبت به هر شخصی که دارای نقطه قوتی باشد، حسادت می‌ورزد. این

از جهت مصادیق اجتماعی، سیزده مفهوم برای حسادت حاصل شد. ذکر این نکته لازم است که مصادیق اجتماعی حسادت، صرفاً از علل اجتماعی ناشی نمی‌شوند، چه بسا علل روانی - جسمی عامل ایجاد بسیاری از مصادیق اجتماعی نیز هستند. بنا بر یافته‌های جدول ۲ و با توجه به عللی که در ایجاد

است را می‌توان در چند مقوله کلی زیر جا داد: تفکرات نادرست و سطحی فرد حسود، رفتارهای عوامانه اطرافیان و معنویات ضعیف فرد. از این جهت که فردی که دارای تفکر سطحی باشد، درصدد مقایسه خود با دیگران برآمده، به کمبودهایش بیش از توانایی‌هایش توجه می‌کند و به توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی باور ندارد و با این تفکر زمینه‌ساز ایجاد حسادت در خود می‌شود. گاهی نیز رفتارهای عامیانه اطرافیان مانند تبعیض بین کودکان در خانه و مدرسه، تحقیر فرد و مقایسه اعمال و افکار وی با دیگران، زمینه‌ساز ایجاد حسادت در افراد می‌شود. همچنین از لحاظ معنوی، فردی با ایمان ضعیف و عدم باور و اعتقاد به حکمت و اعطای نعمت از جانب خداوند، حسادت را در خود فعال می‌کند.

مصادیق ممکن است حسی باشد که در فرد حسود نسبت به دیگران به وجود آمده باشد و یا اقداماتی باشد که علیه دیگران انجام می‌دهد، از جمله این مصادیق عبارت‌اند از: ناراحتی از هر نکته مثبتی که دیگران به دست آورند، مثل موفقیت تحصیلی و شغلی و... همچنین با غلبه حسادت بر فرد، برای اثبات برتری خود، به دیگران بی‌احترامی و توهین می‌کند، اقدامات و پیشرفت تحصیلی دیگران را بی‌ارزش جلوه می‌دهد و یا اقدام به از بین بردن دارایی آن‌ها می‌کند. از این رو آسایش و روابط بین فردی، حتی ارزش و احترام خود را از دست می‌دهد و به عنوان فردی منفور شناخته می‌شود. در جدول ۳ علل و مصادیق اخلاقی - دینی حسادت مورد بررسی قرار گرفت که از جهت علل، پانزده مفهوم برای حسادت برشمرده شده است. مواردی که در این راستا مورد توجه قرار گرفته

جدول ۳: علل و مصادیق اخلاقی - دینی حسادت

مصادیق اخلاقی - دینی حسادت	علل اخلاقی - دینی حسادت
تلاش برای از بین بردن آوازه علمی فرد محسود	مقایسه خود با دیگران و مورد مقایسه واقع شدن اعمال، افکار و شیوه زندگی
گوشه‌گیری و انزوا، افسردگی	کوتاه‌فکری و دل‌بستن به اموال دنیایی
دور شدن از علم‌آموزی	سهل‌انگاری در انجام فعالیت‌ها
پرخاشگری و ناراحتی از آرامش دیگران	عدم صبوری در مواجهه با طوفان‌های زندگی
تلف کردن وقت با دخالت در زندگی دیگری	وابستگی به دیگران
کوشش برای جلب توجه دیگران، دورویی	برخوردهای تبعیض‌آمیز اطرافیان و مربیان
عدم تلاش برای پیشرفت و تقویت نقاط قوت خود، لذت‌نبردن از زندگی انجام واکنش غیر مستقیم فرد حسود در دوران پیش دبستانی، مانند انگشت‌مکیدن، اظهار بیماری بی‌مورد، نافرمانی، ناسزاگویی و...	توجه بیش از حد به کمبودها و نداشته‌ها و عدم موفقیت در زندگی شخصی
حسادت نسبت به موفقیت طرف مقابل در هر حوزه‌ای و عداوت و کارشکنی	مشکلات تربیتی و تربیت ناصحیح والدین شرایط خانوادگی نامناسب
واکنش مستقیم فرد حسود، مانند پرخاش، تحقیر، قهر و...	عدم درک تفاوت‌های فردی
کوتاهی در تعریف از مزایای دیگران، همه‌چیزخواهی برای خود	تحقیر کردن فرزند در مقابل همسالان و دیگران
به وجود آمدن جاه‌طلبی در فرد حسود	داشتن روحیه خودخواهی و خودستایی
تمنای سلب نعمت از دیگران	خبثت و زشتی باطنی
گمراه کردن دیگران و آلودگی به کفر	ضعف ایمان، عدم درک آفت‌ها و زیان‌های حسادت
تلاش برای نازیبا کردن کسی که زیباتر از ماست	عدم اعتقاد به حکمت و صفت بخشندگی خداوند متعال
	عدم رضا به قضا و قدر الهی

نادیده گرفته می‌شوند. از این لحاظ که فرد از لحاظ اخلاقی، بدرفتار شده، زیان‌هایی به خود و افرادی که به آن‌ها حسادت می‌ورزد وارد می‌کند، رفتارهایی جهت جلب توجه و یا از بین

از جهت مصادیق، پانزده مفهوم به دست آمد. نتایج جدول ۳ حاکی از این است که مصادیق اخلاقی حسادت در رفتارهای ظاهری شخص نمود پیدا کرده و عمدتاً نیز ارزش‌های اخلاقی

در جدول ۴ علل و مصادیق حقوقی - اقتصادی حسادت مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج جدول از جهت علل حقوقی - اقتصادی حاکی از پنج مفهوم می‌باشد. این علل بیشتر در رابطه با منافع مادی می‌باشد که نشان‌دهنده اهمیت آن در شکل‌گیری حسادت می‌باشد. از آنجا که اقتصاد در هویت افراد تأثیر دارد و در مواردی در دستیابی افراد به اهداف نقش دارد، لذا به عنوان یکی از علل ایجاد حسادت به شمار آمده است که در این زمینه مواردی مانند ثروت‌طلبی، حب ریاست، محرومیت از امکانات رفاهی، خصیصه زیاده‌خواهی فرد و اختلاف طبقاتی از جانب مشارکت‌کنندگان ذکر شده‌اند.

نتایج جدول ۴ از جهت مصادیق حقوقی - اقتصادی حسادت، حاکی از پنج مفهوم می‌باشد که در این راستا نیز فرد حسود به درآمد بالای دیگران حسادت کرده و برای تصاحب جایگاه آنان، حقوق افراد را زیر پا گذاشته و به زیرآب‌زنی و کارشکنی می‌پردازد و نابسامانی‌های اجتماعی و جنایت‌هایی را به بار می‌آورد.

بردن و یا بی‌اعتبارکردن ارزش دیگران انجام می‌دهد و چون به کمبودها و ناتوانی‌هایش تمرکز کرده است، به جای تقویت و بالاکشیدن خود، سعی در عقب‌کشاندن دیگران و هم‌سطح کردنشان با خود می‌پردازد. از مصادیق دینی نیز که به آن اشاره شده است، مواردی مانند سعی در گمراه کردن دیگران و نابودی ایمانشان و حرص خوردن به خاطر زیبایی‌ها و نعمت‌هایی که به دیگران عطا شده است، نمود حسادت را از نظر معنوی نمایان می‌کند. لازم به ذکر است که این مصادیق تنها علل اخلاقی ندارند و از علل روحی و روانی مانند اختلال شخصیتی و کوتاه‌فکری فرد نیز ناشی می‌شوند.

جدول ۴: علل و مصادیق حقوقی - اقتصادی * حسادت

مصادیق حقوقی - اقتصادی حسادت	علل حقوقی - اقتصادی حسادت
خشک‌دستی (بخل و خسیس بودن)	احساس نارضایتی از موقعیت و جایگاه اجتماعی، اقتصادی و...
حسادت نسبت به جاه و مال	وجود خصیصه زیاده‌خواهی و بلندپروازی‌های افراطی
خطر ارتکاب به جرم	محرومیت از امکانات رفاهی، وجود تبعیض و فاصله طبقاتی در جامعه
نابسامانی‌های اجتماعی، قتل‌ها و جنایت‌ها	ثروت‌طلبی، عدم رسیدن به جایگاه اجتماعی ناشی از تبعیض
دعوا و جر و بحث غیر معمول بین فرزندان که مورد تبعیض واقع می‌شوند.	احساس محرومیت مادی و عاطفی ناشی از اختلافات خانوادگی

* با توجه به وجود برخی از شباهت‌ها، این دو ساحت با یکدیگر مطرح شدند.

مفاهیم مشترک از هر کدام از ساحت‌ها حذف شدند و برای مفاهیم مشابه مقوله‌بندی انجام شد که نتایج در جداول ۵ تا ۸ گردآوری شدند.

در جدول ۵ راهکارهای حسادت از منظر روانی - جسمی مورد واکاوی قرار گرفت. نتایج جدول حاکی از بیست و نه مفهوم برای راهکار روانی - جسمی حسادت می‌باشد. راهکارهایی که بیان شده‌اند، بیشتر مربوط به تقویت و شناخت بیشتر

۲. راهکارهای کاهش حسادت: برای تحلیل و دسته‌بندی راهکارهای حسادت با توجه به محتواهای ارائه‌شده از طرف دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان استان کردستان، پس از گردآوری پاسخ‌های شرکت‌کنندگان، ساحت روانی - جسمی، اجتماعی، اخلاقی - دینی، حقوقی - اقتصادی از فایل تحلیل آن‌ها استخراج شد و بر این اساس، به دسته‌بندی راهکارهای حسادت بر اساس ساحت چهارگانه پرداخته شد. سپس

داشتن نگاه واقع‌بینانه نسبت به موقعیت دیگران

تقویت توانایی عشق‌ورزیدن به انسان‌ها

توجه به آسیب‌های جسمی و روانی حسادت و دوری از آن‌ها

اهمیت‌دادن به سلامت جسمی خود

راضی‌بودن از تلاش خود و تشویق خود بعد هر موفقیت

شناخت نوع تفکر و ویژگی‌های شخصیتی افراد غیر حسود

در جدول ۶ به بررسی راهکارهای اجتماعی حسادت پرداخته شده است. بنا بر نتایج جدول، راهکارهای حسادت از منظر اجتماعی دارای بیست و یک مفهوم است. نتایج جدول نشان می‌دهد که بخشی از راهکارهای کاهش حسادت مربوط به محیط فرهنگی و تربیتی خانه، اطرافیان و مدارس می‌باشد. در این میان، با توجه به نتایج مشاهده می‌شود که خانواده نقش بارزتری در پیشگیری و کاهش حسادت دارد، چراکه موارد اساسی‌تر و بیشتری در این راستا بیان شده‌اند که با کمک خانواده می‌توان از ایجاد حسادت پیشگیری و آن را کنترل و کاهش داد، از جمله اینکه فراهم کردن محیط امن و تربیت مناسب خانواده به دور از تبعیض، تحقیر، سرزنش و مقایسه فرزندان با دیگران از مواردی هستند که بسیاری از علل و مصادیق حسد را کنترل می‌کند. همچنین از دیگر راهکارهای اجتماعی کاهش حسادت مربوط به نقش جامعه و اطرافیان در کنترل و کاهش حسادت می‌باشد که مواردی از قبیل آگاه‌سازی مردم از پیشرفت جمعی و توجه به تفاوت‌های فردی کودکان می‌باشد. راهکارهای اجتماعی از این لحاظ که اطرافیان نیز به پیامدهای حسادت واقف شده و سعی در کنترل اعمال و رفتار خود خواهند داشت می‌تواند مفید واقع شود که در این راستا، بنا بر نظر مشارکت‌کنندگان، اولاً از ایجاد حسادت پیشگیری شده و به جای ایجاد کینه و حسرت در فرد نسبت به پیشرفت دیگران، توانایی‌های خود را باور کرده و در جهت تقویت آن‌ها گام برمی‌دارد؛ ثانیاً به این امر واقف خواهند شد که پیشرفت یا جایگاه یک نفر، برای اطرافیان و جامعه نیز سودمند است و در عوض حسادت به پیشرفت دیگران، از آن‌ها الگو می‌گیرد.

ویژگی‌های شخصیتی و شناختی خود فرد می‌باشد، چراکه با پرداختن به سرمایه وجودی و روانی خود می‌توان خود را از بسیاری از آسیب‌های دیگر مصون کرد. در این راستا، راهکارهایی از قبیل تقویت خودآگاهی، ارتباط اجتماعی، عزت نفس و اصلاح دیدگاه و باورهای غلط از طرف مشارکت‌کنندگان مطرح شده است. همچنین از نتایج برمی‌آید که با اهمیت دادن به سلامت جسمی و روانی می‌توان از حسادت پیشگیری و یا آن را کنترل کرد. از این لحاظ که با در نظر داشتن اثرات و آسیب‌های روانی و جسمی ناشی از حسد و پرهیز از آن راهکارهای کنترل و مهار حسادت در فرد هستند.

جدول ۵: راهکارهای روانی - جسمی کاهش حسادت

راهکارهای روانی - جسمی کاهش حسادت

خودآگاهی و شناخت قابلیت‌های خود

افزایش سطح عزت نفس

تغییر نگرش و دیدگاه

شناخت و کنترل احساسات منفی

صادق‌بودن با خود

مقایسه گذشته و حال خود (پرهیز از مقایسه خود با دیگران)

بلندنظربودن به جای تنگ‌نظری

شناخت عامل مورد حسادت

تمرکز بر داشته‌ها و استعداد خود نه دیگران

شناخت ماهیت حسادت و آسیب‌های مخرب آن

درک تفاوت‌های فردی در افراد مختلف

منطقی‌تصمیم‌گرفتن

درک ناپایداری خوشی‌ها و ناخوشی‌ها

کنترل و مدیریت استرس

استفاده از عقل و تفکر

استقامت و گذشت

مراجعه به متخصص حوزه سلامت روان در خصوص ریشه‌یابی حسادت

درک عدم تأثیر منفی موقعیت دیگران بر موقعیت فرد حسود

اصلاح باورهای غلط و کنار گذاشتن قضاوت سریع در مورد خود و

دیگران

پرهیز از مقایسه کردن افراد با یکدیگر به ویژه در خانواده

توجه به این نکته که هر که بامش بیش، برفش بیشتر

خوش‌بین بودن (البته متعادل)

متعهدبودن به نیازهای خود و نه نیازهای دیگران

این قبیل عبارت‌اند از: شکرگزاری، آگاهی از حکمت خداوند متعال و تقوای پیشه‌کردن بیان شده است، چراکه مشارکت‌کنندگان معتقدند که توجه و تمرکز بر داشته‌های خود و قدردانی از آن‌ها ضمن توجه به حکمت خداوند در اعطای نعمت بر اساس شایستگی‌های افراد، فرد را از مقایسه‌کردن شرایط خود با دیگران بازداشته و در کاهش آثار حسادت در فرد نقش مؤثری دارد.

جدول ۷: راهکارهای اخلاقی - دینی کاهش حسادت

راهکارهای اخلاقی - دینی کاهش حسادت
پذیرش میزان توانایی خود
مطالعه کتب دینی و مذهبی
نوشتن و یا بیان احساسات شخصی خود
از بین بردن طمع و دوری از شرایط بروز حسادت
فرصت و الگودانستن موفقیت دیگران
عدم مقایسه زندگی باطنی و درونی خود با زندگی ظاهری دیگران
توجه به معنای این حکمت: هیچ کس جای دیگری را نمی‌گیرد
هدف‌گذاری‌های برتر و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن
تقویت توانایی‌های فردی برای ارتقای سطح زندگی
غبطه‌خوردن و تلاش برای کسب خصلت مد نظر به جای حسادت
به دیگران
صرف زمان بیشتر برای علم‌آموزی و فراموش کردن منشأ حسادت
متواضع و فروتن بودن نسبت به افراد
متکی نبودن به دیگران
تقوای پیشه‌کردن و فهمیدن پیامدهای حسادت در قرآن کریم
شکرگزاری
درک میزان شایستگی افراد در دریافت نعمت
آگاهی از حکمت‌های خداوند متعال
افزایش روحیه قناعت و رضایتمندی
عدالت در تشویق و تنبیه دانش‌آموزان

در جدول ۸ راهکارهای حقوقی - اقتصادی حسادت مورد واکاوی قرار گرفت. نتایج جدول که دارای سه مفهوم از منظر حقوقی - اقتصادی می‌باشد، بیانگر این است که رعایت حقوق دیگران از جمله قضاوت‌نکردن و محکوم‌نکردن فرد حسود به خصایص بد، راهکارهایی مؤثر در جهت کاهش حسادت به شمار می‌آیند. همچنین مشارکت‌کنندگان معتقدند که اگر

جدول ۶: راهکارهای اجتماعی کاهش حسادت

راهکارهای اجتماعی کاهش حسادت
تعریف از تلاش‌ها و موفقیت دیگران
فراهم‌بودن شرایط یکسان برای همه
عدم تبعیض بین افراد در خانواده و جامعه
آگاه‌سازی مردم از پیشرفت جمعی
پرهیز از تحقیرکردن در جمع
تأکید و توجه معلمان به کارهای گروهی و همکاری دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌ها
افزایش روابط بین فردی
آگاه‌کردن انسان از ضررهای فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی حسادت
توجه به تفاوت‌های فردی کودکان و احترام‌گذاشتن به توانایی‌ها و استعداد‌های متفاوت آنان
تعریف‌کردن از ویژگی‌های مثبت فرد حسود در مقابل دیگران
برخوردار کردن همه افراد از حق نظردادن درباره مسائل
ایجاد محیط تربیتی مناسب در خانه
طعن‌نزدن والدین
مشورت و نظرخواهی والدین از همه فرزندان در امور منزل
گفتگو در مورد حسادت خود با خانواده یا دوستان
کاهش رفتارهای منفی والدین
تشویق کردن کودکان پس از موفقیت در کاری و امیدوار کردن آن‌ها برای پیروزی در آینده
عدم مقایسه کودکان با دیگران
اعلام‌نکردن برتری کودک دیگر در مقابل فرد حسود
تقویت حس همکاری و تعاون با دیگران
گذراندن وقت با افراد موفق

در جدول ۷ به بررسی راهکارهای اخلاقی - دینی حسادت پرداخته شده است. نتایج جدول نشان می‌دهد که نوزده مفهوم از منظر اخلاقی - دینی برای کاهش حسادت ارائه شده است. با توجه به نتایج می‌توان دریافت که در راهکارهای اخلاقی، فرد حسود ضمن پذیرفتن توانمندی‌های خود، به رفع عامل مورد حسادت و افزایش و تقویت میزان مهارت‌های خود می‌پردازد که از این قبیل راهکارها به مواردی مانند مطالعه کتاب، عدم مقایسه خود با دیگران و تقویت توانایی‌های فردی و اجتماعی اشاره شده است. همچنین راهکارهایی نیز از بعد معنوی برای کاهش و یا بهبود حسادت بیان شده است که از

(۲۰۱۶ م.) همسویی دارد، چراکه نشان دادند که حسادت و غبطه در آسیب‌رساندن به احساسات در محل کار، انجام رفتارهای مضر، روابط بین فردی و عملکرد افراد تأثیرگذار است (۲۱-۲۲).

نتایج پژوهش در ارتباط با سؤال نخست، تحت عنوان چگونه می‌توان علل و مصادیق حسادت فردی را در افراد تبیین نمود، نشان داد که علل و مصادیق حسادت از منظر روانی - جسمی دارای بیست و پنج مفهوم، از منظر اجتماعی دارای سیزده مفهوم، از منظر اخلاقی - دینی دارای پانزده مفهوم و از منظر حقوقی - اقتصادی دارای پنج مفهوم می‌باشد. بر اساس یافته‌های این بخش، ساحت روانی بیشترین علل و مصادیق حسادت فردی را به خود اختصاص داده است. از منظر علل، حسادت از منظر روانی عمدتاً به دوران کودکی افراد برمی‌گردد، چراکه در دوران کودکی، مشکلاتی مانند ناکامی‌های مکرر و گوناگون، تحقیرشدن، طردشدن از طرف خانواده و دوستان، محرومیت‌های عاطفی، مورد مقایسه واقع شدن، سرزنش‌شدن، نادیده‌گرفته‌شدن و... در شخصیت فرد تأثیر گذاشته و باعث ایجاد عقده حقارت و خودکمترینی در بزرگسالی می‌شود که زمینه حسادت را فراهم می‌کنند. از جهت جسمی، چاقی، قدکوتاهی و یا معلولیت‌های جسمی در ایجاد عقده حقارت تأثیر می‌گذارند که مکانیسم‌های روحی و روانی را تشدید می‌کند که برای جبران کمبود خود باعث ایجاد حسادت در فرد می‌شود. از منظر اجتماعی، روابط اجتماعی ضعیف و ناسالم، ایجاد رقابت ناسالم در مدارس و یا عدم آگاهی دانش‌آموزان و کارکنان از پیامدهای حسادت و یا بی‌توجهی به آن، بذر حسادت را در آنان می‌کارند. از جهت اخلاقی - دینی، عواملی از قبیل وابسته‌بودن فرد حسود به دیگران، خودخواهی، تمرکز بیشتر روی کمبودها بجای داشته‌ها، ضعف ایمان و ایراد بر حکمت خداوند فرد را از لحاظ اخلاقی و دینی به حسادت می‌کشاند. از منظر حقوقی - اقتصادی، یکی از شاخص‌های هویت‌دهی به فرد و تعیین‌کننده جایگاه اجتماعی وی اقتصاد می‌باشد، لذا افرادی که حرفه و درآمد مناسب و کافی نداشته باشند و نتوانند منبع درآمد

منافع مادی را کمتر مورد توجه قرار دهیم، به همان نسبت نیز کمتر به دارایی و داشته‌های دیگران حسد می‌ورزیم و از صدمات ناشی از حسادت نسبت به مالکیت، ثروت، جایگاه اقتصادی و شغلی نیز مصون خواهیم ماند.

جدول ۸: راهکارهای حقوقی - اقتصادی کاهش حسادت

راهکارهای حقوقی - اقتصادی کاهش حسادت

پرهیز از قضاوت در مورد دیگران

بسنده‌نمودن به امکانات مادی به قدر کفایت

تلاش برای کسب منبع درآمد کافی

بحث

هدف پژوهش حاضر، تحلیل فلسفی مفهوم «حسادت» بود. یافته‌های پژوهش حاکی از این است که حسادت را می‌توان از چهار ساحت روانی - جسمی، اجتماعی، اخلاقی - دینی و حقوقی - اقتصادی مورد بررسی قرار داد. در این میان، ساحت روانی - جسمی از مهم‌ترین ساحت‌ها در تبیین حسادت فردی از جهت علل، مصادیق و راهکارها می‌باشد. بر اساس نتایج پژوهش، هم عوامل درونی مانند احساسات، انگیزه‌ها و نگرش‌های فرد و هم عوامل بیرونی مانند خانواده، مدرسه و اجتماع در ایجاد حسادت نقش دارند. از همین رو می‌توان حسادت را در تضاد با ارزش‌های اخلاقی دانست، چراکه انگیزه و نیت فرد حسود، منفی و گاهاً مخرب می‌شود و دیگران را نیز دچار آسیب می‌کند که باعث ایجاد شکاف در حیات اخلاقی جامعه می‌شود. با توجه به اینکه ارائه راهکار در هر زمینه‌ای مستلزم شناخت علل و عوامل به وجودآورنده در آن زمینه می‌باشد، لذا راهکارهایی که در این پژوهش مطرح شده‌اند راهکارهایی کلی و بیشتر در ارتباط با علل و مصادیقی هستند که بیان شده‌اند. در این راستا، یافته‌های این بخش همسو با یافته‌های امرائی (۱۳۹۴ ش.) می‌باشد، به این دلیل که در پژوهش خود نشان داد که حسد، می‌تواند خاستگاه بسیاری از ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی باشد (۱۵). همچنین بخشی از نتایج این پژوهش با یافته‌های کار بهلر (Behler) و همکاران (۲۰۲۰ م.) و کلیری (Cleary) و همکاران

نیز به عقب بکشد، چراکه این فرد، معمولاً افراد موفق را بر نمی‌تابند و فقط افرادی را دور خود جمع می‌کند که تنها از او پیروی کنند و او را تأیید و توصیف کنند و تملق‌گوی خودشان باشند.

از دیگر ویژگی‌های این افراد خودخوری آن‌ها می‌باشد که هم خود را رنج می‌دهد و هم مسبب ایجاد موانع و مشکلاتی برای دیگران نیز خواهد شد. از نظر جسمی، چنین فردی ممکن است به دلیل قدکوتاهی و یا سایر کمبودهای جسمی، مکانیسم‌های روحی و روانی که ذکر شد را تشدید کند. همچنین از نظر اخلاقی - دینی، این افراد بسیار پرخاشگر و یا افسرده‌اند و آرزوی سلب نعمت از دیگران را دارند، چراکه مشکلات روحی و روانی بر آن‌ها چیره شده است و سلامت روانی آن‌ها به خطر افتاده است و از نظر حقوقی - اقتصادی، به دلایلی که در سؤال قبلی ذکر شد، اگر این افراد نتوانند حرفه و درآمد بیشتر و مناسب‌تری پیدا کنند، در کار فعلی خود شروع به کارشکنی و تخریب و زیرآب‌زنی و حتی دست به دزدی می‌زنند و تلاش می‌کنند تا به هر نحوی جلب توجه کنند و خود را اثبات کنند. برای این کار با توجه به مکانیسم دفاعی بدن مبنی بر رسیدن به عدم تعادل از جهت اقتصادی، به تملق‌رییس و مسئولان خود می‌پردازند تا شاید برای خود جایگاهی کسب کنند و به تقویت خود از نظر مالی بپردازند تا خود را به رخ دیگران بکشند. در این راستا، بخشی از یافته‌های کار ما با یافته‌های حسن‌پور و همکاران (۱۳۹۹ ش.) سازگاری دارد، چراکه بیان می‌کند که حسادت تأثیر منفی بر رفتار شهروندی سازمانی در سطح فردی و تأثیر مثبتی بر رفتارهای زیان‌آور در سطح فردی دارد (۱۴).

در نهایت، نتایج تحلیل سؤال دوم پژوهش تحت عنوان چگونه می‌توان راهکارهای کاهش آثار حسادت در افراد را تبیین نمود، حاکی از این است که راهکارهای حسادت از منظر روانی - جسمی دارای بیست و نه مفهوم، از منظر اجتماعی دارای بیست و یک مفهوم، از منظر اخلاقی - دینی دارای نوزده مفهوم و از منظر حقوقی - اقتصادی دارای سه مفهوم می‌باشد. راهکارهایی که در این زمینه بیشتر مورد توجه واقع شده‌اند،

بیشتری پیدا کنند، حسادت نسبت به افراد با درآمد بالا در آن‌ها فعال شده و به دوستان و اطرافیان خود حسد می‌ورزند. در این راستا، بخشی از نتایج پژوهش حاضر با نتایج کار ولی‌زاده و ولی‌زاده (۱۳۹۹ ش.) همسویی دارد. بر این اساس که هر دو بر این اعتقادند که دلبستگی به دنیا و احساس حقارت از عوامل حسادت به شمار آمده‌اند (۱۳). همچنین این بخش از نتایج با یافته‌های افراسیابی و همکاران (۱۳۹۵ ش.) سازگاری دارد، چراکه به این نتایج دست یافتند که از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، زمینه‌های مختلف اجتماعی در شکل‌گیری حسادت نقش دارند که از مهم‌ترین این زمینه‌ها عبارت‌اند از: نابرابری، یادگیری و احساس محرومیت (۱۶). همچنین یافته‌های کار گورنیه و روسو با یافته‌های ما همسو می‌باشد. بر این اساس که آن‌ها نیز خودبینی و تکبر را از ریشه‌های حسادت می‌دانند که باعث می‌شود هر کس بخواهد، در زمینه‌هایی که امکان مهم جلوه‌کردن وجود دارد، نفر اول باشد (۴).

از منظر مصادیق حسادت فردی، در ساحت روانی - جسمی، عقده حقارت، خودکم‌بینی و عقده کمبود در شخص، نوعی عدم تعادل را در فرد به وجود می‌آورند، چراکه انسان همواره فطرتی کمال‌گرا داشته و از آنجا که این عقده‌ها در تضاد با کمال‌گرایی و متعالی‌شدن هستند، باعث عدم تعادل مکانیسم دفاعی بدن می‌شوند. وقتی شخصیت تعالی فرد نتواند راه‌هایی برای رسیدن به اهداف و دستیابی به تعادل پیدا کند، سعی می‌کند از راه‌های دیگر این تعادل را ایجاد کند و بدین منظور به مکانیسم دفاعی متوسل می‌شود. بر اساس واکنش سیستم دفاعی، در جهت جبران کمبودها و دستیابی به تعادل دوباره، فرد حسود به انجام کارهایی مانند مقایسه‌کردن مداوم خود با دیگران می‌پردازد که امکان برتری یا عدم برتری‌اش در این مقایسه را در پی دارد و در صورت عدم برتری‌اش، چون موفقیت و برتری دیگران را نمی‌پذیرد، از نظر اجتماعی به کارهایی دیگری مانند مانع‌تراشی، تحقیر و خوارکردن فرد محسود از دید خود و دیگران، تهدیدکردن آن‌ها، تشکیل گروه و جوسازی منفی علیه افراد مورد حسادت می‌پردازد تا آنان را

به سایر دانشگاه‌ها و دختران محدودیت وجود دارد. همچنین عدم تحلیل ابعاد ارتباطی بین سبک زندگی و حسادت و تحلیل نکردن تأثیر مسائل ژنتیکی در ایجاد حسادت از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. از چالش‌های دیگر، مربوط به کیفی بودن پژوهش بود، چراکه به دلیل انعطاف‌پذیری، پیچیدگی و وسعت این نوع از پژوهش‌ها، نیازمند صرف زمان و مهارت بیشتری برای انجام پژوهش می‌باشد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش بیانگر دخیل بودن علل متعدد و متنوعی در ایجاد حسادت فردی می‌باشد که بیشترین آن‌ها مربوط به ساحت روانی - جسمی است، از جمله مواردی مانند تحقیر شدن، اضطراب و استرس، عدم خودشناسی و تنگ نظری. هر یک از این علل، مصادیق خاص خود را دارد که به تناسب هر یک، مسبب ایجاد موانع و مشکلاتی برای خود و دیگران نیز خواهد شد. در این راستا، راهکارهایی مانند خودآگاهی، فراهم کردن بستر مناسب تربیتی و تقویت توانایی‌های بین فردی ارائه شده است. بر اساس یافته‌های پژوهش، از آنجا که حسادت از علل گوناگونی نشأت می‌گیرد و آسیب‌هایی برای خود فرد و جامعه به دنبال دارد، لذا می‌توان اقدامات و آموزش‌هایی را در راستای پیشگیری و یا کاهش حسادت انجام داد که در این راستا پیشنهادهای کاربردی و پژوهشی زیر ارائه می‌گردند:

دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و کارکنان آموزشی، آنان را با علل حسادت و راهکارهای کاهش حسادت آشنا نموده تا آگاهی‌های لازم را در این راستا کسب کنند. همچنین والدین، کارکنان و معلمان، ضمن توجه به تفاوت‌های فردی، افراد را در شناخت صلاحیت‌ها و شایستگی‌های خود یاری دهند تا حس اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد به وجود آید و با تشویق مربیان آموزشی به رعایت فضائل اخلاقی و پرهیز از ردایل، از ایجاد حسادت در افراد پیشگیری شود. علاوه بر این، به پژوهشگران علاقمند در این زمینه پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های خود را در

در ارتباط با ساحت روانی - جسمی می‌باشند. فردی که به درجه‌ای از حسادت رسیده که ارزش‌های اخلاقی و حقوق خود و دیگران را نادیده می‌گیرد، باید ابتدا به درون خود رجوع کند و به تقویت مهارت‌ها و توانایی‌های خود مانند خودآگاهی، تغییر نگرش، افزایش اعتماد و عزت نفس و... بپردازد و به سلامت روانی و جسمی خود را اهمیت دهد. از منظر اجتماعی، آگاه‌سازی مردم از فواید پیشرفت جمعی، توجه به تفاوت‌های فردی و احترام به یکدیگر، همچنین به نقش‌های مختلف خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی، با فراهم کردن بستر و زمینه مناسب برای رشد کودک و ایجاد اعتماد به نفس در وی اشاره شده است. از منظر اخلاقی راهکارهایی مانند شناخت زمینه و شرایط ایجاد حسادت و پیامدهای حاصل از آن و دوری از آن‌ها و تقویت مهارت‌های فردی و ارتباط اجتماعی به برون‌رفت از حسادت کمک مؤثری می‌کند. بر بنیاد آنچه گفته شد، ضرورت می‌یابد تا ابتدا به شناخت علل و مصادیق حسد اهتمام ورزید تا ضمن آگاهی از مصادیقی که خواه ناخواه در فرد به وجود آمده باشد، از آسیب‌های حسد نیز شناخت پیدا کرده، لذا راهکار مناسب با علل و مصادیق را برگزیده و کنترل و کاهش حسادت مؤثر واقع شود. در این راستا، یافته‌های ما با یافته‌های کار بهیور و ساجدی (۱۳۹۶ ش.) سازگار می‌باشد، چراکه نشان دادند که در رویکرد اسلامی، درمان حسد به طور کلی کسب آگاهی و معرفت می‌باشد، لذا شهامت نقد خویشتن، خودشناسی و پرهیز از ظاهر بینی از جمله راه‌های مهم مقابله با حسد هستند (۱۷).

در انجام پژوهش حاضر، محدودیت‌هایی وجود داشت که از این قبیل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کمبود پژوهش‌های صورت گرفته و مرتبط با موضوع پژوهش که سبب زمان‌بر شدن انجام پژوهش شد. در این پژوهش بیشتر به تحلیل فلسفی حسادت بسنده شد و کمتر وارد دیگر حوزه‌های دینی، اخلاقی و روان‌شناسی شده است و این امر آگاهانه صورت گرفت، لذا در تعمیم یافته‌ها با سایر حوزه‌ها محدودیت وجود دارد. همچنین این پژوهش فقط از منظر دانشجو معلمان پسر دانشگاه فرهنگیان کردستان مورد بررسی قرار گرفت و به بررسی آن از منظر دختران پرداخته نشد، لذا در تعمیم نتایج

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

زمینه حسادت بر روی افراد با گروه‌های سنی و اجتماعی مختلف، سوق دهند و در آگاه‌کردن و شناساندن دامنه و گستره حسادت در افراد در جهت کاهش حسادت کمک کنند. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر تنها به بررسی دیدگاه پسران به حسادت پرداخته است و ابعاد ارتباطی بین سبک زندگی و حسادت و همچنین تأثیر مسائل ژنتیکی بر حسادت مورد تحلیل واقع نشده است، لذا به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی به بررسی حسادت از منظر دختران نیز بپردازند و همچنین ابعاد ارتباطی بین سبک زندگی و حسادت و تأثیر ژنتیک در ایجاد حسادت را نیز مد نظر داشته باشند.

مشارکت نویسندگان

مظهر بابایی: ارائه موضوع و ایده پژوهش، تدوین، توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، نوشتن روش‌شناسی و چکیده، بازخوانی، راهنمایی و نظارت بر اجرای کل کار. پروانه بیگی: پیاده‌سازی و دسته‌بندی پرسشنامه‌ها و تدوین جداول.

هدیه ازغ: نگارش، ویرایش و بازخوانی مقاله، تدوین فایل‌ها. نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته‌اند.

تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

تضاد منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده‌اند.

تأمین مالی

نویسندگان اظهار می‌نمایند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله دریافت نکرده‌اند.

References

1. Pullen-Sansfaçon A. Ethics and conduct in self-directed groupwork: Some lessons for the development of a more ethical social work practice. *Ethics and Social Welfare*. 2011; 5(4): 361-379.
2. Malekian MA. *Wishful Narration: Essays on Rationality and Spirituality*. 1st ed. Tehran: Negahe Moaser; 2010. [Persian]
3. Ramachandran VS, Jalal B. The evolutionary psychology of envy and jealousy. *Frontiers in Psychology*. 2017; 8: 1-7.
4. Ghornie B, Roso A. *Overcoming Jealousy*. Translated by Alikhani V, Nikmanesh S. 1st ed. Tehran: Ayande Sazan; 2008. [Persian]
5. Anvari H. *Great culture of speech*. 4th ed. Tehran: Sokhan; 2007. Vol.5. [Persian]
6. Smith RH, Kim SH. *Comprehending Envy*. *Psychological Bulletin*. 2007; 133(1): 46-64.
7. Rawls J. *Theory of Justice: Original Edition*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press; 2005.
8. Huelsnitz CO, Farrell AK, Simpson JA, Griskevicius V, Szepeswol O. Attachment and Jealousy: Understanding the Dynamic Experience of Jealousy Using the Response Escalation Paradigm. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2018; 44(12): 1664-1680.
9. Soroush MA. *Cool flames: "Check jealousy in the Quran and Hadith"*. 2nd ed. Qom: Dar al-Hadith; 2007. [Persian]
10. Smith RH, Parrott WG, Diener EF, Hoyle RH, Kim SH. *Dispositional Envy*. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999; 25(8): 1007-1020.
11. Parker JG, Low CH-M, Walker AR, Gamm BK. *Friendship Jealousy in Young Adolescents: Individual Differences and Links to Sex, Self-Esteem, Aggression and Social Adjustment*. *Developmental Psychology*. 2005; 41(1): 235-250.
12. Safan-Gerard D. *Victims of Envy*. *Psychoanalytic Review*. 2019; 106(3): 225-245.
13. Valizadeh A, Valizadeh MM. Analysis of the background and internal factors of jealousy from the perspective of Islam and psychology. *Journal of Ethics*. 2020; 13(47): 159-178. [Persian]
14. Hassanpoor A, Jafarinia S, Vakili Y, Mohazabi M. *Empirical Study of Workplace Envy Model in National Iranian Oil Company*. *Organizational Behavior Studies Quarterly*. 2020; 9: 29-62. [Persian]
15. Amrai F. *Pathology of Dimension's of Envy from Imam Ali's view point*. Master Thesis. Khorramabad: Lorestan University, Faculty of Humanities; 2015. [Persian]
16. Afrasiabi H, SaeidiMadani M, Shokuhifar K. *Social Contexts of Envy in Everyday Interactions: Qualitative Study of Students*. *Journal of Applied Sociology*. 2017; 27: 133-152. [Persian]
17. Behpour E, Sajedi M. *Review of envy and its consequences on the point of view of Islamic management and modern management studies*. Tehran: The International Congress of Islamic Humanities; 2017. p.2-14. [Persian]
18. Behler A, Wall C, Bos A, Green JD. *To Help or To Harm? Assessing the impact of Envy on Prosocial and Antisocial Behaviors*. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2020; 46(7): 1156-1168.
19. Cleary M, Walter G, Halcomb E, Lopez V. *An examination of envy and jealousy in nursing academia*. *Nurse Researcher*. 2016; 23(6): 14-19.
20. Tarebari H, Zahed Babolan A, Moeinikia M, Namvar Y. *Identification of Factors Affecting Organizational Envy among Employees of Farhangian University (Northwest Provinces of Iran)*. *Bioethics Journal*. 2020; 10(35): 1-17. [Persian]
21. Edouard S, Pierre ST. *The Adapted Flexibility of Jealousy: The Moderating Influences of Sex, Children, Relationship Satisfaction, Relationship Length and Age-related Changes in Fertility on Reactions to Sexual and Emotional Infidelities*. Ontario: Lakehead University Publisher; 2006.
22. Kalantarzadeh F. *Jealousy and Ways to prevent it*. International Conference on Religious Studies, Islamic Sciences, Jurisprudence and Law in Iran and the Islamic World; 2018. [Persian]
23. Schoeck, H. *Envy: A Theory of Social Behavior*. New York: Free Press; 1969.
24. Birjandi Z. *The concept and aspects of Jealousy in the Quran and Hadith and compare it in Jealousy Psychology*. Master Thesis. Tehran: Shahed University, Faculty of Humanities; 2016. [Persian]
25. Attridge M. *Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy*. *SAGE Open*. 2013; 3(1): 1-16.
26. Valizadeh A. *The nature of jealousy in Islam and psychology*. Tehran: The First International Conference on Humanities with a Native-Islamic Approach and Emphasis on New Research; 2015. [Persian]

27. Cynkier P. Pathological jealousy from forensic psychiatric perspective. *Psychiatria Polska*. 2018; 52(5): 903-914.
28. Dong X, Xiang Y, Zhao J, Li Q, Zhao J, Zhang W. How mindfulness affects benign and malicious envy from the perspective of the mindfulness re-perceiving model. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2019; 61(3): 436-442.
29. Lange J, Paulhus DL, Crusius J. Elucidating the Dark Side of Envy: Distinctive Links of Benign and Malicious Envy with Dark Personalities. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2018; 44(4): 601-614.
30. Lim M, Yang Y. Effects of users envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*. 2015; 51: 300-311.
31. Crusius J, Lange J. Counterfactual thoughts distinguish benign and malicious envy. *Emotion (Washington, D.C.)*. 2021; 21(5): 905-920.
32. Bers SA, Rodin J. Social-comparison jealousy: A developmental and motivational study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984; 47(4): 766-779.
33. Parrott WG, Smith RH. Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993; 64(6): 906-920.
34. Ghazali M. *Kimiyaye Saadat*. Corrected by Khadivjam H. 9th ed. Tehran: Katibeh Scientific and Cultural Publishing Company; 2001. Vol.2. [Persian]
35. Sadr R. *Jealousy*. In partnership with; Khosroshahi B. 2nd ed. Qom: Publication Center of Islamic Promotion Office of Qom Seminary; 1999. [Persian]
36. Makarem N. *Sample Interpretation*. 1st ed. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya; 1995. [Persian]