

در آغوش رهایی

۱۳ راه درمان حسادت

تهیه و تالیف:

علیرضا جمال نژاد

سرشناسه: جمال نژاد، علیرضا، ۱۳۸۴-.

عنوان و نام پدیدآور: در آغوش رهایی: ۱۳ راه درمان حسادت/ تهیه و تألیف علیرضا جمال نژاد.

مشخصات نشر: مشهد: بدخشان، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۶-۸۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع:

حسد -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Jealousy -- Religious aspects - Islam

حسد

Jealousy

رده بندی کنگره: BP۲۵۰/۳

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۳۷۴۰۱۶

نام کتاب: در آغوش رهایی: ۱۳ راه درمان حسادت

نام نویسنده: علیرضا جمال نژاد

ویراستار: میثم شهبازی اسفیدن

صفحه آرا: علیرضا جمال نژاد

طراح جلد: محمد مهدی دم‌یار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۶-۸۰-۹

ناشر: بدخشان ۱۴۰۴

اطلاعات رکورد کتاب شناسی: فیپا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

چاپ: معین

آدرس:

مشهد، خیابان سعدی، پاساژ مهتاب، پلاک ۳۸

تلفن:

۰۹۱۵۹۱۰۴۶۷۴-۰۵۱۳۲۲۸۳۰۲۱

یک تقدیم:

تقدیم به ساحت مقدس حضرت زهرا سلام الله علیها انشاالله به
برکت نام و توجه ایشان، این کتاب بتواند چراغ راهی برای رهایی از
تاریکی حسادت باشد.



حسادت و ریشه‌های آن ۱۵

حسادت و سرچشمه آن ۲۱

حسادت و شکرگزاری ۲۹

حسادت و مهربانی ۳۷

حسادت و احساس رضایت ۴۵

حسادت و انگیزه ۵۳

حسادت و بازگشت به خود ۵۹

حسادت و اعتماد بنفس ۶۷

حسادت و تفکر عمیق ۷۳

حسادت و صبر ۸۱

حسادت و نیاز درونی ۸۹

حسادت و روابط عمیق ۹۷

حسادت و ضعف اراده ۱۰۵

نتیجه‌گیری ۱۱۳

منابع ۱۱۹

مقدمه:

حسادت، احساسی است که گاه بدون آنکه فرد متوجه شود، در وجود او جای می‌گیرد و روح او را می‌سوزاند. این احساس نه تنها روح فرد را در بند می‌کشد، بلکه می‌تواند روابط، هویت و حتی ایمانش را تحت تأثیر قرار دهد. حسادت، مثل آتشی است که «حسنت را می‌سوزاند، همان‌گونه که آتش هیزم را

می‌سوزاند» (غرر الحکم، حدیث ۲۴۳)

اما آیا حسادت فقط یک احساس بد است؟ یا می‌تواند یک زنگ هشدار درونی باشد که ما را به سمت خودآگاهی و رشد شخصی هدایت کند؟

در این کتاب، ما نه تنها حسادت را از زاویه یک بیماری روانی یا اخلاقی بررسی می‌کنیم، بلکه به دنبال کشف راه‌های درمان و تحول آن هستیم. حسادت، وقتی به درستی درک شود، می‌تواند پنجره‌ای به درون خود باشد پنجره‌ای که انسان را به سمت شناخت عمیق‌تر از خود، ارزش‌ها و اهداف واقعی زندگی سوق می‌دهد.

قرآن کریم، ما را نسبت به حسادت هشدار می‌دهد:

وَمِنْ شَرِّ الْحَاسِدِ إِذَا حَسَدَ (سوره الفلق، آیه ۲)

این آیه کوتاه، اما بسیار عمیق، ما را از شر حسادت آگاه می‌کند. حسادت یک احساس ساده نیست، بلکه یک نوع مقایسه غلط با دیگران است که می‌تواند روح را سخت و سفت کند، قلب را ناخوش کند و انسان را از راه صلح با خود و دیگران دور کند.

اما آیا راهی برای درمان حسادت وجود دارد؟

بله، و این راه، از طریق فهم عمیق‌تر از خود، از دیگران، و از خداوند است.

در طول تاریخ، بزرگان اسلام، به ویژه امام علی (ع)، به ما یاد داده‌اند که حسادت نه تنها یک گناه است، بلکه نشانه‌ای از

ضعف در ایمان و عدم شناخت از نفس است. امام علی (ع) می‌فرمایند:

الْحَسَدُ يَفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يَفْسِدُ الزَّيْتُ الْعَسَلُ (غرر الحکم، حدیث ۴۹۸۲)

حسادت، ایمان را همان‌گونه که روغن شهد را فاسد می‌کند، فاسد می‌کند.

این تشبیه عمیق، نشان می‌دهد که چگونه یک ذره حسادت، می‌تواند ایمان و صلح داخلی فرد را آلوده کند. بنابراین، درمان حسادت نه تنها یک لزوم روانی است، بلکه یک ضرورت معنوی نیز می‌باشد.

در این کتاب، ما به دنبال راهکارهای عملی، معنوی و علمی برای درمان حسادت هستیم. نه فقط برای آنکه از این احساس منفی دور شویم، بلکه برای اینکه بتوانیم بهترین نسخه از خودمان را بشناسیم و به زندگی‌ای سالم، آگاهانه و راضی بازگردیم.

حسادت، اغلب از مقایسه‌های بی‌هدف با دیگران شکل می‌گیرد. وقتی فرد به ظاهر، موقعیت یا موفقیت دیگری نگاه می‌کند، ممکن است احساس کند که چیزی از دست داده

است. اما اسلام، ما را دعوت می‌کند تا به زندگی دیدگاهی دیگر داشته باشیم. خداوند در قرآن می‌فرماید:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ (سوره النساء، آیه ۵۴)

آیا مردم را به خاطر آنچه خداوند از لطف و نعمت خود به آن‌ها داده است، حسودی می‌کنند؟

این آیه نورانی ما را دعوت می‌کند تا به نعمت‌های خود نگاه کنیم، نه به چیزهایی که دیگران دارند. این نوع نگاه، نه تنها ضد حسادت است، بلکه راهی است به سمت رضایت و شادی درونی.

در این کتاب، ما به دنبال درمان حسادت نه از طریق انکار و سرکوب آن بلکه از طریق درک عمیق‌تر از آن هستیم. حسادت، یک فرصت است فرصتی برای بازخوانی ارزش‌ها، بازشناسی نقاط قوت و کمبودهایمان، و تجدید تعهد با خود و خداوند.

همچنین، این کتاب با الهام از کتاب «در آغوش غم»^۱، احساسات منفی را نه به عنوان یک موانع، بلکه به عنوان فرصتی برای رشد می‌بیند. این احساسات، اگر به درستی مدیریت شوند، می‌توانند ما را به مرحله‌ای بالاتر از روحیه و شخصیت‌مان ببرند.

در اینجا، ما به شما قول نمی‌دهیم که دیگر هرگز دچار حسادت نخواهید شد. زیرا این احساس، بخشی از بشریت است. اما ما قول می‌دهیم که با خواندن این کتاب، نگاهتان به حسادت تغییر می‌کند. شاید بعد از این کتاب، دیگر وقتی دچار حسادت شدید، دیگر ناراحت نشوید، بلکه بدانید: «این حس، یک پیام است. یک پیام برای بازگشت به خود واقعی.»

و این، دقیقاً همان چیزی است که خداوند از ما می‌خواهد، جهاد با خود. نه مقایسه با دیگران، بلکه مقایسه با دیروز خودمان.

در نهایت:

درمان حسادت، امکان‌پذیر است. و این کتاب، یکی از راه‌های آن است.

^۱ جلد دیگر از همین مجموعه.

بیان هدف این کتاب:

حسادت، یک دایره است

حسادت، یک دایره است: از مقایسه با دیگران شروع می‌شود، درونمان را ناآرام می‌کند، و دوباره ما را به مقایسه با دیگران باز می‌گرداند. این چرخه، بدون آنکه متوجه شویم، زندگی ما را در هم می‌ریزد؛ از دلتنگی به کینه، از کینه به بی‌اعتمادی، و از بی‌اعتمادی به دوری از خود و دیگران. اما مهم‌تر از همه، این دایره چیزی است که می‌توانیم بشکنیم. نه با پنهان کردن احساسات، نه با سرزنش خود، بلکه با درک عمیق از اینکه حسادت، در اصل، صدایی است که از وجودمان سر می‌گیرد و می‌گوید: «من نیاز دارم که دیده شوم.»

این کتاب، «در آغوش رهایی»، ما را به سمت شکستن همین دایره هدایت می‌کند. هر فصل، یک قدم معنوی و روانی هست برای خروج از زنجیر مقایسه، جانبداری از خود، و بازگشت به ذات نورانی‌مان.

این کتاب، برای همه شماست که می‌خواهید:

- با خودتان صادقانه صحبت کنید.

- با خودتان بیشتر آشنا شوید.

- و از حسادت به عنوان یک فرصت برای رشد استفاده کنید.

یک دعوت:

در اینجا، ما شما را دعوت می‌کنیم تا در یک سفر سیزده روزه با خودتان سفر کنید. سفری که با حسادت شروع می‌شود، و در نهایت به آرامش، اعتماد به نفس و رضایت از زندگی ختم می‌شود.

امید است این کتاب، یک سفر بازگشت به خود واقعی باشد. سفری که با هر فصل، یک گام به سمت درمان، شناخت و رشد و خود بر می‌دارید.

و در نهایت، یاد بگیرید که:

**زندگی‌ات به اندازه کافی زیباست، حتی اگر
دیگران بیشتر داشته باشند.**

علیرضا جمال نژاد

تابستان ۱۴۰۴

مشهد مقدس