حسود لا يسود!

بهمن 13, 1393

راستش را بگوييد! تا حالا به كسی حسودی كرده‌ايد؟ شده گاهی از موفقيت، پيشرفت يا خوشحالی كسی از ته دلتان ناراحت شويد؟ اگر نشده كه خوش به حالتان، دل بزرگی داريد. اما اگر يواشكي مي‌خواهيد جواب بدهيد «تا دلتان بخواهد»، براي شما امروز اينجا حرف‌هاي قشنگي داريم كه حتما مي‌توانيد با كمكشان حال دلتان را خوب كنيد

آتشي از جنس حسد

حسد در لغت به‌معناي بدخواهي و آرزوي زوال نعمت و سعادت ديگري است و در اصطلاح هم به معني آرزوكردن از بين رفتن نعمت كسي است كه استحقاق آن نعمت را دارد.حسود در واقع با خالق به‌خاطر اعطا و تدبيرش در نزاع است و خلاصه راضي به‌كار خدا نيست. ريشه حسد را اينطور بايد جست‌وجو كرد كه دل هم مثل جسم گاه و بيگاه مريض مي‌شود. اگر رسيدگي نكنيم مريضي‌اش يا بدخيم مي‌شود يا مزمن.حسد يكي از انواع همين مريضي‌هاست كه شديدا زمينه مزمن شدن دارد. طبع حسد را به آتش تشبيه كرده‌اند چون كارش سوزاندن و به آتش كشيدن است.

سوزاندن خود و به آتش‌كشيدن ديگران و جالب اينكه بيش از همه حسود خود در آتش حسد مي‌سوزد. آنقدر شر است كه خداوند پيامبرش را امر كرده از شر حاسد و حسود به رب فلق پناه ببرد؛ چون حسود حاضر است زمين و آسمان را براي خاموش كردن آتشي كه به دامن دلش افتاده به آتش بكشد.چه زيبا مي‌گويد امير كلام، علي(ع): «آفرين بر حسادت! چه عدالت‌پيشه است! پيش از همه صاحب خود را مي‌كشد.» (شرح نهج‌البلاغه، ج1، ص316)

علائم باليني:

امام صادق(ع) مي‌فرمايند: لقمان به فرزندش گفت: حسود 3نشانه دارد: پشت سر غيبت مي‌كند، روبه‌رو تملق مي‌گويد و از گرفتاري ديگران شاد مي‌شود (خصال، ص121).

و امير مؤمنان علي(ع) مي‌فرمايند: تعريف بيش از استحقاق، چاپلوسي است و كمتر از استحقاق، از ناتواني در سخن و يا حسد است (نهج‌البلاغه، حكمت 347).

آثار و عواقبش: بزرگان ما، حسد را به آتشي كه هيزم ايمان را خاكستر مي‌كند تشبيه كرده‌اند.

پيامبر اكرم(ص) مي‌فرمايند: از حسادت بپرهيزيد، زيرا حسد نيكي‌ها را مي‌خورد چنان كه آتش هيزم را. (جامع الاخبار(شعيري) ص159)آثار بد حسد از منظر امام علي(ع): حسود راحتي ندارد و اين امر اسباب بيماري جسمي و روحي او مي‌شود.

حسد ريشه ايمان را مي‌خورد و انسان را تباه مي‌كند.

حسد حجاب قطوري در برابر معرفت و شناخت حقايق است

فرد حسود به همه حتي نزديكانش حسادت مي‌كند و اين اخلاق باعث از دست دادن دوستانش مي‌شود.

حسود هرگز به سيادت و آقايي نمي‌رسد.

حسود دائما درحسرت و اندوه است و گناهانش هم دائما در حال زيادشدن.

و سرانجام شايد مهم‌ترين نعمتي كه از حسود گرفته مي‌شود آرامش‌اش باشد.

هفت گام از آتش حسد تا گلستان آرامش

1- حسودي نكنيد، غبطه بخوريد

بنا نيست ما با طبيعت خودمان بجنگيم. چيز خوب را همه دوست دارند. وقتي ما چيز خوبي را كه خودمان نداريم پيش ديگري ببينيم خب معلوم است كه دلمان مي‌خواهد. اما مي‌شود اين دوست داشتن هزار و يك شكل به‌خود بگيرد.

غبطه يعني آرزو كني آنچه ديگري دارد، تو هم داشته باشي بدون اينكه آرزوي نابودي نعمت ديگري را داشته باشي اما حسد يعني اينكه بخواهي نعمتي را كه ديگري دارد، نداشته باشد حتي اگر خودت هم به آن نعمت نمي‌رسي.

پس شكل خوب اين گرايش مي‌شود غبطه خوردن و صورت ناخوش‌اش حسد ورزيدن.

امام صادق(ع) مي‌فرمايند: مؤمن غبطه مي‌خورد و حسادت نمي‌ورزد،

منافق حسادت مي‌ورزد و غبطه نمي‌خورد. (كافي، ج2، ص307، ح7)

حتي پيامبران هم غبطه مي‌خوردند.

پيامبر اكرم(ص) مي‌فرمايند: حضرت موسي(ع) مردي را نزد عرش ديد و به جايگاه او غبطه خورد و در مورد او سؤال كرد. به او گفته شد كه اين شخص به آنچه خداوند از فضل خود به مردم داده است حسد نمي‌برد. (روضه‌الواعظين، ص 424)

پس به‌جاي حسودي كردن و غصه‌خوردن، رژيم غبطه‌خواري بگيريد، هم براي سلامتي‌تان مفيد است و هم شما را به تلاش بيشتر براي رسيدن به اهداف خوبتان تشويق مي‌كند

2- با شيطان درون لجبازي كنيد

در بيماري حسد، همواره موقعيت، امكانات يا پيشرفت ديگري باعث آزار دل ما مي‌شود و دائما مي‌خواهيم در درونمان آرزوي از بين رفتن همه امتيازاتي را در مردم داشته باشيم كه موجب برانگيختن حسادت ما شده‌اند.

يك راه درمان خوب، لجبازي با اين شيطنت و شيطان دروني است. اين از معدود مواردي است كه اتفاقا لجبازي‌كردن كار خوبي هم هست. اگرچه به‌عنوان يك قاعده تربيتي خوب، مي‌شود گفت لجبازي با نفس همه جا خوب است و اين يعني به‌جاي گوش كردن به دستورات بيمارگونه‌اش برعكس عمل كنيم. او نفرين مي‌خواهد، ما دعا كنيم. او فناي نعمت ديگري را مي‌خواهد، ما بقاي نعمت و زيادشدنش را براي او از خدا بخواهيم. او مي‌خواهد شكست ديگري را آرزو كنيم، ما دعا كنيم اين ديگري موفق‌تر شود. آنقدر اين كار را ادامه دهيم تا گره دلمان باز شود. آن وقت است كه از بند حسد جسته‌ايم و آزاد شدن دلمان از گرفتاري و دردمندي رشك، لذت و آرامشي عجيب را نصيبمان مي‌كند. اولش سخت است اما بدانيم خداوند هم در عوض براي ما سرنوشتي بهتر را رقم خواهد زد.

فرشته‌اي در دستگاه خداوندي آفريده شده كه در حق هركس كه براي ديگري دعا كند صد هزار برابر آنچه خواسته است براي خودش طلب مي‌كند و دعاي اين فرشته رد نمي‌شود. پس دعا در حق ديگري مي‌شود يك تير و 2نشان؛ هم نجات از درد و رنج حسد و هم رسيدن به آرزوي قلبي خود

3- محبت كنيد

صفات خوب، خوبي‌ها را زياد مي‌كنند و صفات بد، بدي‌ها را.

اما جالب است كه جمع جبري صفات بد و خوب، خيلي از قواعد رياضي تبعيت نمي‌كند شايد به‌خاطراينكه خالق كفه نيكي‌ها را ده‌برابر سنگين‌تر از بدي‌ها كرده و نتيجه‌اش اين شده كه به ما گفته‌اند حسنات، سيئات را از بين مي‌برند. حالا كه خداوند هم طرف نيكي‌هاست، چرا ما طرف مقابل باشيم.

محبت، بذر محبت در دل‌ها مي‌كارد و حسادت بذر كينه و دشمني. وقتي طعم محبت كردن را مخصوصا به كسي كه حسادتمان را برانگيخته بچشيم و از بازخورد خوشايندش كيف كنيم ديگر زير بار خودآزاري حسد ورزيدن نمي‌رويم.

اين مي‌شود لجبازي عملي در كنار مورد قبلي كه شايد بخواهيم با كمي خوش‌سليقگي نامش را لجبازي نظري بگذاريم.

گلستاني را كه ما وصفش مي‌كنيم در كلام امام صادق(ع) اينگونه آمده است: آدم دينـدار چون مي‌انديشد، آرامش بر جان او حاكم است. چون خضوع مي‌كند، متواضع است. چون قناعت مي‌كند، بي‌نياز است. به آنچه داده شده، خشنود است. چون تنهايي را برگزيده از دوستان بي‌نياز است. چون هوا و هوس را رها كرده، آزاد است. چون دنيا را فرو گذارده، از بدي‌ها و گزندهاي آن در امان است. چون حسادت را دور افكنده، محبتش آشكار است. مردم را نمي‌ترساند، پس از آنان نمي‌هراسد و به حقوق آنان تجاوز نمي‌كند، پس از گزندشان در امان است. به هيچ‌چيز دل نمي‌بندد، پس به رستگاري و كمال فضيلت دست مي‌يابد و عافيت را به ديده بصيرت مي‌نگرد، پس كارش به پشيماني نمي‌كشد. (امالي مفيد، ص 52، ح 14)

خيلي از دوستي‌هاي عميق و ماندگار از دل يك شروع بد اما يك تغيير و اتفاق خوب بيرون آمده‌اند.

امتحان كنيد شايد دشمن فرضي ديروز شما به دوستي شفيق و ماندگار براي فردايتان بدل شود.

4- رقابت كنيد به‌جاي حسادت

يكي از راهكارهاي خوب براي علاج صفات منفي، هدايت گرايشهاي مولد آنها به سمت و سوي صفات مثبت است. در مورد حسد هم از همين قاعده

مي‌توان استفاده كرد. انرژي سركش و فزاينده حسد را كه مانند انفجاري مي‌خواهد از درون ما را متلاشي كند و از بيرون خلق خدا را، مي‌شود به نيروي محركه‌اي بدل كرد براي رقابت مثبت و جوانمردانه با ديگران تا هم باعث تخليه ايمن اين قواي سركش شود و هم به پيشرفت ما كمك كند. فضاي سالم رقابت، حوزه درمان بسياري از ناهنجاري‌هاي فكري و رفتاري ماست كه در شرايط رهاشدن يا انفجارهاي كنترل نشده مي‌توانند اسباب تخريب‌هاي عجيب و غريبي باشند. پس رقابت كنيد به‌جاي حسادت اما جوانمردانه.

5- يك كم خودخواه باشيد

هميشه مي‌گويند خودخواهي بد است اما شايد اگر در مورد حسد، درست خودخواه باشيم اتفاقا خوب هم هست. امام علي(ع) مي‌فرمايند: حسادت نتيجه‌اي جز زيان و ناراحتي كه دلت را سست و تنت را بيمار مي‌گرداند به بار نمي‌آورد (بحارالانوار، ج73، ص256، ح29).

وقتي نتيجه حسادت جز لطمه زدن به‌خود و مريضي، چيز ديگري نيست جسارتا مريض كه نيستيد،خب بياييد كمي خودخواه باشيد. لااقل كاري نكنيد كه به‌خودتان لطمه بزنيد.

رها كنيد اين حسادت‌ها را. بگذاريد حال و هواي دلتان بهاري شود.

6- به روزي خود راضي باشيد

روزي هركس مانند رژيم غذايي مناسب اوست كه البته با عوامل متعددي ازجمله تلاش مي‌توان بهترش كرد. واقعيت اين است كه رشك بردن به شرايط ديگران مثل درخواست غذايي است كه شايد براي شما ضررش بيشتر از منفعتش باشد. اگر ما به روزي خود راضي باشيم و صرفا متوجه افزايش آن از مسير درستش باشيم ديگر در دام حسد گرفتار نمي‌شويم. سهم خود را از موفقيت‌ها، بدون توجه به آنچه ديگران درو مي‌كنند، خوشه‌چيني مي‌كنيم. خوش‌تر زندگي مي‌كنيم و آتش حسد هم به خرمن زندگي‌مان نمي‌افتد. خدايي اينطور زندگي كردن لذت‌بخش‌تر نيست؟

7- خاله‌زنك نباشيدافرادي كه اهداف مشخص در زندگي خود دارند و براي رسيدن به آنها مصمم هستند وقت رصدكردن ديگران و سركشي‌كردن در احوالات مردم را ندارند.

آنها خودآگاه يا ناخودآگاه سرك كشيدن به زندگي ديگران را اسباب باز ماندن از اهدافشان و مايه عقب افتادن خودشان از زندگي

مي‌دانند. سرشان به‌كار خودشان است و تلاششان معطوف استفاده لحظه به لحظه از زندگي. كنجكاو اخبار ريز و درشت و بي‌فايده از خلوت مردم نيستند، غيبت نمي‌كنند، خاله زنك نيستند، در زندگي ديگران تجسس نمي‌كنند و علاقه‌اي هم براي كشف نقاط نامكشوف در زواياي پيدا و ناپيداي زندگي خصوصي ديگران ندارند. به لطف تمامي اينها، هم اسباب مقايسه و حسادت برايشان كمتر پيش مي‌آيد و هم موفق‌ترند.

برعكس اين حال و روز را با جايگزيني افعال معكوس در چند جمله بالا مي‌توانيد دريابيد.

پس براي راحتي و موفقيت بيشتر خودتان حواستان را به زندگي خودتان معطوف كنيد، هم سالم‌تر مي‌شويد، هم موفق‌تر و هم ديگر اثري از آثار حسادت در گوشه گوشه دلتان پيدا نمي‌كنيد. همشهری آنلاين