

# حسود لا يسود!

بهمن 13، 1393

راستش را بگویند! تا حالا به کسی حسودی کرده‌اید؟ شده گاهی از \* موفقیت، پیشرفت یا خوشحالی کسی از ته دلتان ناراحت شوید؟ اگر نشده که خوش به حالتان، دل بزرگی دارید. اما اگر یواشکی می‌خواهید جواب بدهید «تا دلتان بخاهد»، برای شما امروز اینجا حرف‌های قشنگی داریم که حتما می‌توانید با کمکشان حال دلتان را خوب کنید

## آتشی از جنس حسد

حسد در لغت به معنای بدخواهی و آرزوی زوال نعمت و سعادت دیگری است و در اصطلاح هم به معنی آرزوکردن از بین رفتن نعمت کسی است که استحقاق آن نعمت را دارد. حسود در واقع با خالق به خاطر اعطا و تدبیرش در نزاع است و خلاصه راضی به کار خدا نیست. ریشه حسد را اینطور باید جست‌وجو کرد که دل هم مثل جسم گاه و بیگاه مریض می‌شود. اگر رسیدگی نکنیم مریضی‌اش یا بدخیم می‌شود یا مزمن. حسد یکی از انواع همین مریضی‌هاست که شدیداً زمینه مزمن شدن دارد. طبع حسد را به آتش تشبیه کرده‌اند چون کارش سوزاندن و به آتش کشیدن است.

سوزاندن خود و به آتش کشیدن دیگران و جالب اینکه بیش از همه حسود خود در آتش حسد می‌سوزد. آنقدر شر است که خداوند پیامبرش را امر کرده از شر حاسد و حسود به رب فلق پناه ببرد؛ چون حسود حاضر است زمین و آسمان را برای خاموش کردن آتشی که به دامن دلش افتاده به آتش بکشد. چه زیبا می‌گوید امیر کلام، علی(ع): «آفرین بر حسادت! چه عدالت‌پیشه است! پیش از همه صاحب خود را می‌کشد.» (شرح نهج البلاغه، ج1، ص316)

علائم بالینی:

امام صادق(ع) می‌فرمایند: لقمان به فرزندش گفت: حسود 3 نشانه دارد: پشت سر غیبت می‌کند، روبه‌رو تملق می‌گوید و از گرفتاری دیگران شاد می‌شود (خمال، ص121).

و امیر مؤمنان علی(ع) می‌فرمایند: تعریف بیش از استحقاق، چاپلوسی است و کمتر از استحقاق، از ناتوانی در سخن و یا حسد است (نهج البلاغه، حکمت 347).

آثار و عواقبش: بزرگان ما، حسد را به آتشی که هیزم ایمان را خاکستر می‌کند تشبیه کرده‌اند.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: از حسادت بپرهیزید، زیرا حسد نیکی‌ها را می‌خورد چنان که آتش هیزم را. (جامع الاخبار (شعیری) ص 159) آثار بد حسد از منظر امام علی (ع): حسود راحتی ندارد و این امر اسباب بیماری جسمی و روحی او می‌شود.

حسد ریشه ایمان را می‌خورد و انسان را تباه می‌کند.

حسد حجاب قطوری در برابر معرفت و شناخت حقایق است

فرد حسود به همه حتی نزدیکانش حسادت می‌کند و این اخلاق باعث از دست دادن دوستانش می‌شود.

حسود هرگز به سیادت و آقایی نمی‌رسد.

حسود دائما در حسرت و اندوه است و گناهاش هم دائما در حال زیاد شدن.

و سرانجام شاید مهم‌ترین نعمتی که از حسود گرفته می‌شود آرامش‌اش باشد.

## هفت گام از آتش حسد تا گلستان آرامش

### 1- حسودی نکنید، غبطه بخورید

بنا نیست ما با طبیعت خودمان بجنگیم. چیز خوب را همه دوست دارند. وقتی ما چیز خوبی را که خودمان نداریم پیش دیگری ببینیم خب معلوم است که دلمان می‌خواهد. اما می‌شود این دوست داشتن هزار و یک شکل به خود بگیرد.

غبطه یعنی آرزو کنی آنچه دیگری دارد، تو هم داشته باشی بدون اینکه آرزوی نابودی نعمت دیگری را داشته باشی اما حسد یعنی اینکه خواهی نعمتی را که دیگری دارد، نداشته باشد حتی اگر خودت هم به آن نعمت نمی‌رسی.

پس شکل خوب این گرایش می‌شود غبطه خوردن و صورت ناخوش‌اش حسد ورزیدن.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: مؤمن غبطه می‌خورد و حسادت نمی‌ورزد،

منافق حسادت میورزد و غبطه نمیخورد. (کافی، ج 2، ص 307، ح 7)

حتی پیامبران هم غبطه میخوردند.

پیامبر اکرم (ص) میفرمایند: حضرت موسی(ع) مردی را نزد عرش دید و به جایگاه او غبطه خورد و در مورد او سؤال کرد. به او گفته شد که این شخص به آنچه خداوند از فضل خود به مردم داده است حسد نمیبرد. (روضه الواعظین، ص 424)

پس به جای حسودی کردن و غصه خوردن، رژیم غبطه خواری بگیرید، هم برای سلامتی‌تان مفید است و هم شما را به تلاش بیشتر برای رسیدن به اهداف خوبتان تشویق می‌کند

## 2- با شیطان درون لجبازی کنید

در بیماری حسد، همواره موقعیت، امکانات یا پیشرفت دیگری باعث آزار دل ما می‌شود و دائماً می‌خواهیم در درونمان آرزوی از بین رفتن همه امتیازاتی را در مردم داشته باشیم که موجب برانگیختن حسادت ما شده‌اند.

یک راه درمان خوب، لجبازی با این شیطنت و شیطان درونی است. این از معدود مواردی است که اتفاقاً لجبازی کردن کار خوبی هم هست. اگرچه به‌عنوان یک قاعده تربیتی خوب، می‌شود گفت لجبازی با نفس همه جا خوب است و این یعنی به‌جای گوش کردن به دستورات بیمارگونه‌اش برعکس عمل کنیم. او نفرین می‌خواهد، ما دعا کنیم. او فحاشی و لعنت می‌گوید، ما بقای نعمت و زیاد شدنش را برای او از خدا بخواهیم. او می‌خواهد شکست دیگری را آرزو کنیم، ما دعا کنیم این دیگری موفق‌تر شود. آنقدر این کار را ادامه دهیم تا گره دلمان باز شود. آن وقت است که از بند حسد جسته‌ایم و آزاد شدن دلمان از گرفتاری و دردمندی رشک، لذت و آرامشی عجیب را نصیبمان می‌کند. اولش سخت است اما بدانیم خداوند هم در عوض برای ما سرنوشتی بهتر را رقم خواهد زد.

فرشته‌ای در دستگاه خداوندی آفریده شده که در حق هرکس که برای دیگری دعا کند صد هزار برابر آنچه خواسته است برای خودش طلب می‌کند و دعای این فرشته رد نمی‌شود. پس دعا در حق دیگری می‌شود یک تیر و 2 نشان؛ هم نجات از درد و رنج حسد و هم رسیدن به آرزوی قلبی خود

صفات خوب، خوبیها را زیاد میکنند و صفات بد، بدیها را.

اما جالب است که جمع جبری صفات بد و خوب، خیلی از قواعد ریاضی تبعیت نمی‌کند شاید به‌خاطر اینکه خالق کفه نیکیها را ده‌برابر سنگین‌تر از بدیها کرده و نتیجه‌اش این شده که به ما گفته‌اند حسنات، سیئات را از بین می‌برند. حالا که خداوند هم طرف نیکیهاست، چرا ما طرف مقابل باشیم.

محبت، بذر محبت در دلها می‌کارد و حسادت بذر کینه و دشمنی. وقتی طعم محبت کردن را مخصوصا به کسی که حسادتمان را برانگیخته بچشم و از بازخورد خوشایندش کیف کنیم دیگر زیر بار خودآزاری حسد ورزیدن نمی‌رویم.

این می‌شود لجبازی عملی در کنار مورد قبلی که شاید بخواهیم با کمی خوشسلیقگی نامش را لجبازی نظری بگذاریم.

گلستانی را که ما وصفش می‌کنیم در کلام امام صادق(ع) اینگونه آمده است: آدم دیندار چون می‌اندیشد، آرامش بر جان او حاکم است. چون خضوع می‌کند، متواضع است. چون قناعت می‌کند، بی‌نیاز است. به آنچه داده شده، خشنود است. چون تنهایی را برگزیده از دوستان بی‌نیاز است. چون هوا و هوس را رها کرده، آزاد است. چون دنیا را فرو گذارده، از بدیها و گزندهای آن در امان است. چون حسادت را دور افکنده، محبتش آشکار است. مردم را نمی‌ترساند، پس از آنان نمی‌هراسد و به حقوق آنان تجاوز نمی‌کند، پس از گزندشان در امان است. به هیچ‌چیز دل نمی‌بندد، پس به رستگاری و کمال فضیلت دست می‌یابد و عافیت را به دیده بصیرت می‌نگرد، پس کارش به پشیمانی نمی‌کشد. (امالی مفید، ص 52، ح 14)

خیلی از دوستیهای عمیق و ماندگار از دل يك شروع بد اما يك تغییر و اتفاق خوب بیرون آمده‌اند.

امتحان کنید شاید دشمن فرضی دیروز شما به دوستی شفیق و ماندگار برای فردایتان بدل شود.

#### 4- رقابت کنید به‌جای حسادت

یکی از راهکارهای خوب برای علاج صفات منفی، هدایت گرایشهای مولد آنها به سمت و سوی صفات مثبت است. در مورد حسد هم از همین قاعده

می‌توان استفاده کرد. انرژی سرکش و فزاینده حسد را که مانند انفجاری می‌خواهد از درون ما را متلاشی کند و از بیرون خلق خدا را، می‌شود به نیروی محرکه‌ای بدل کرد برای رقابت مثبت و جوانمردانه با دیگران تا هم باعث تخلیه ایمن این قوای سرکش شود و هم به پیشرفت ما کمک کند. فضای سالم رقابت، حوزه درمان بسیاری از ناهنجاری‌های فکری و رفتاری ماست که در شرایط رهاشدن یا انفجارهای کنترل نشده می‌توانند اسباب تخریب‌های عجیب و غریبی باشند. پس رقابت کنید به‌جای حسادت اما جوانمردانه.

## 5- يك كم خودخواه باشید

همیشه می‌گویند خودخواهی بد است اما شاید اگر در مورد حسد، درست خودخواه باشیم اتفاقاً خوب هم هست. امام علی(ع) می‌فرمایند: حسادت نتیجه‌ای جز زیان و ناراحتی که دلت را سست و تنت را بیمار می‌گرداند به بار نمی‌آورد (بحارالانوار، ج73، ص256، ح29).

وقتی نتیجه حسادت جز لطمه زدن به‌خود و مریضی، چیز دیگری نیست جسارتاً مریض که نیستید، خوب بیایید کمی خودخواه باشید. لااقل کاری نکنید که به‌خودتان لطمه بزنید.

رها کنید این حسادت‌ها را. بگذارید حال و هوای دلتان بهاری شود.

## 6- به روزی خود راضی باشید

روزی هرکس مانند رژیم غذایی مناسب اوست که البته با عوامل متعددی از جمله تلاش می‌توان بهترش کرد. واقعیت این است که رشک بردن به شرایط دیگران مثل درخواست غذایی است که شاید برای شما ضررش بیشتر از منفعتش باشد. اگر ما به روزی خود راضی باشیم و صرفاً متوجه افزایش آن از مسیر درستش باشیم دیگر در دام حسد گرفتار نمی‌شویم. سهم خود را از موفقیت‌ها، بدون توجه به آنچه دیگران درو می‌کنند، خوشه‌چینی می‌کنیم. خوشتر زندگی می‌کنیم و آتش حسد هم به خرمن زندگی‌مان نمی‌افتد. غذایی اینطور زندگی کردن لذت‌بخش‌تر نیست؟

7- خاله‌زنک نباشید افرادی که اهداف مشخص در زندگی خود دارند و برای رسیدن به آنها مصمم هستند وقت رصد کردن دیگران و سرکشی کردن در احوالات مردم را ندارند.

آنها خودآگاه یا ناخودآگاه سرک کشیدن به زندگی دیگران را اسباب باز ماندن از اهدافشان و مایه عقب افتادن خودشان از زندگی

میدانند. سرشان به کار خودشان است و تلاششان معطوف استفاده لحظه به لحظه از زندگی، کنجکاوی اخبار ریز و درشت و بی‌فایده از خلوت مردم نیستند، غیبت نمی‌کنند، خاله زنک نیستند، در زندگی دیگران تجسس نمی‌کنند و علاقه‌ای هم برای کشف نقاط نامکشوف در زوایای پیدا و ناپیدای زندگی خصوصی دیگران ندارند. به لطف تمامی اینها، هم اسباب مقایسه و حسادت برایشان کمتر پیش می‌آید و هم موفق‌ترند.

برعکس این حال و روز را با جایگزینی افعال معکوس در چند جمله بالا می‌توانید دریا بید.

پس برای راحتی و موفقیت بیشتر خودتان حواستان را به زندگی خودتان معطوف کنید، هم سالم‌تر می‌شوید، هم موفق‌تر و هم دیگر اثری از آثار حسادت در گوشه گوشه دلتان پیدا نمی‌کنید. همشهری آنلاین