

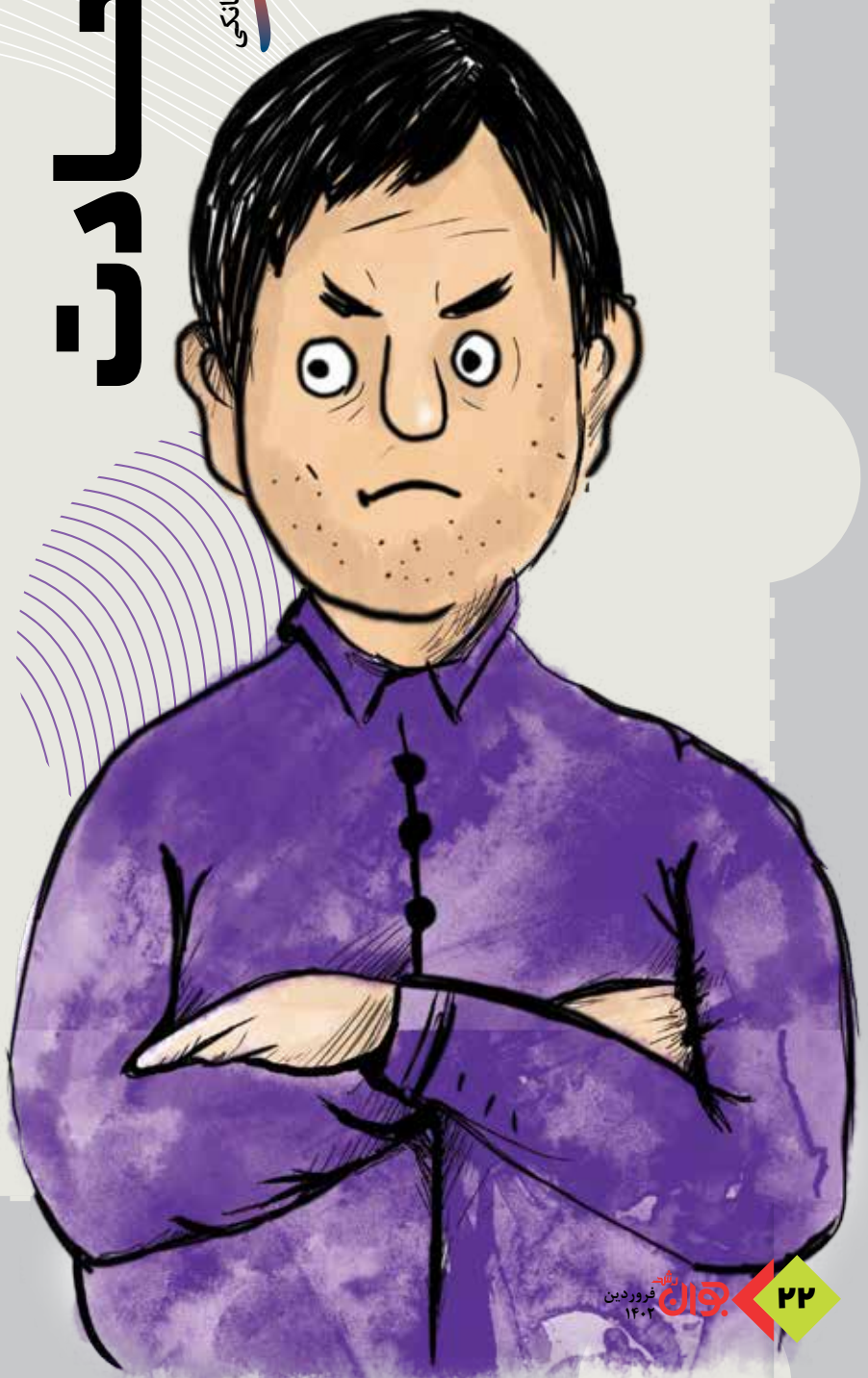
درباره حسادت

کیمیای باطنی

اینکه مدام تلاش کنی فکرت را از کارهای بد دور نگه داری، کار دشواری است. از همه مهم‌تر در این مسیر، از تلاش در ذهنیت سؤال بزرگ‌تری ایجاد می‌شود: «کار بد چیست؟» آنگاه تلاش می‌کنی که خودت را متقاعد کنی که خیر، تو کار بدی انجام نمی‌دهی! اما واقعا کار بد چیست؟ کار بد کاری است که همه جای دنیا بد است؟ یا نه صرفاً برای اشخاص خاصی بد تلقی می‌شود؟

آخرین باری که دچار یک رذیلت اخلاقی شدم را خوب به یاد می‌آورم. همین هفته پیش بود! به دوستم بابت برنده شدن در یک مسابقه که حالا اسمش هم مهم نیست، حسادت کردم! از همین حسادت بدم می‌آید. مثل اینکه همه می‌فهمند در حال حسادت کردنی و مدام به تو گوشزد می‌کنند: «حسادت نکن!» در حالی که سعی داشتم آن جشنواره را بگویم، در خلال آن می‌کوشیدم از پارتی‌بازی‌هایی که دوستم انجام داده است هم حرف بزنم! سپس بی‌دلیل بحث را بردم سمت اینکه دوستم با آقای فلانی فامیل است و کل این جشنواره بر اساس پارتی‌بازی است!

پس از آن به توصیه یکی از دوستانم، به دل طبیعت زدیم. او، پس از سخنرانی‌های طولانی، به من یادآوری کرد که من چه چیزهایی دارم و باید شکرگزار آنها باشم. یک مشت حرف کلیشه‌ای بی‌اثر که همچنان من یک موجود حسود بودم! سپس تیر آخر را زد و از من





خواست که تمام حسادت‌ها را در یک قلوه سنگ که آن را در طبیعت پیدا کرده بود بریزم و به دوردست‌ها پرتاب کنم! اما هنگامی که داشتم تمام حسادت‌هایم را در سنگ جمع می‌کردم، باز عصبانی شدم و سنگ را روی پای راستم انداختم. من در آن لحظه نه تنها یک حسود بودم، بلکه یک حسود پاشکسته محسوب می‌شدم! شاید در موقعیت‌هایی، شما کسی بوده‌اید که حسادت کسی را برانگیخته‌اید و این چرخه همیشه ادامه دارد.

الان چند روزی است که برای خودم برنامه‌ریزی دقیقی کرده‌ام. شاید اگر فلانی برنده نمی‌شد، من هم هیچ‌گاه حسادت نمی‌کردم و همچنان گوشه‌ای نشسته بودم و صرفاً یک نظاره‌گر بودم! اما خب مهم‌ترین قدم در وهله اول این است که شما بپذیرید حسادت می‌کنید. خودتان را گول نزنید و مثل من دلیل نیاورید. «آری من حسودم!» همین جمله به‌تنهایی تغییرات زیادی را در شما ایجاد می‌کند!

پس از پذیرفتن این احساس فقط تلاش کنید روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید، نه اینکه طرف مقابل را خراب کنید. من این کار را کردم و نتیجه معکوس گرفتم. در کل حسادت چیز خیلی بدی هم نیست، پس به بهترین شکل ممکن از آن استفاده کنید.