

Зависть - это болезнь души

Мадина Йулдашалиева

Наманганский государственный университет

Аннотация: В данной статье рассматривается зависть как недуг души. Анализируются её истоки, пагубные последствия и возможные пути исцеления на примере притчи-стихотворения Светланы Копыловой.

Ключевые слова: зависть, хасад, душа, притча, стихотворение, больной, слепой, мораль, доброта, человечность, сострадание, самосознание

Envy is a disease of the soul

Madina Yuldashalieva

Namangan State University

Abstract: This article examines envy as a disease of the soul. Its origins, harmful consequences and possible ways of healing are analyzed using the example of a parable-poem by Svetlana Kopylova.

Keywords: envy, hasad, soul, parable, poem, sick, blind, morality, kindness, humanity, compassion, self-awareness

“Только тот может считать себя свободным от зависти, кто никогда не изучил себя.” Клод Адриан Гельвеций

Что такое зависть, к чему оно может привести и как избавиться от него?

Думаю каждому человеку хоть раз в жизни придётся почувствовать это чувство. На арабском это *хасад* лексически означает “обдирать”, “сдирать”. Потому как хасад, то есть зависть обдирает и сдирает сердце. Это - ревностное отношение к благу, доставшемуся другому, и страстное желание, чтобы это благо ушло от своего обладателя и досталось завистнику.¹ Однако, она имеет разрушительные последствия как для самого завидующего, так и для тех, к кому направлены его чувства. Вот некоторые из возможных итогов зависти:

Личные последствия:

Эмоциональный стресс и неудовлетворенность: Завидующий человек постоянно испытывает негативные эмоции, что может привести к хроническому стрессу, депрессии и тревоге.

¹ См. об этом: Шейх Мухаммад Садык Мухаммад Юсуф. Путь к совершенному счастью. – Ташкент “Hilol-Nashr”, с. 359.

Потеря самоуважения: Сравнение себя с другими и чувство неполноценности могут снизить самооценку и уверенность в своих силах.

Моральное и этическое падение: Зависть может побудить человека к нечестным и аморальным поступкам, таким как обман, интриги или подставы.

Хочу привести в качестве примера стихотворение Светланы Копыловой - известной российской поэтессы "Лежали в больнице в палате одной...", которое изначально была притчей, потом многие писали стихи основываясь на это. На вариант Копыловой есть песня в её самой же исполнении, которая меня так глубоко тронуло.² Оно предупреждает на какие прискорбные последствия может привести зависть.

Лежали в больнице, в палате одной,

Два тяжело больных человека.

Один у окошка лежал, а другой -

У двери, где не было света.

Один постоянно в окошко глядел,

Другой - лишь на краску дверную.

И тот, что у двери, узнать захотел

Про жизнь за окошком- иную.

С готовностью первый больной рассказал,

Что видно ему из окошка:

Там тихая речка, дощатый причал

И ходит по берегу кошка.

По синему небу плывут облака,

Причудливы, словно зверушки.

Сидят на причале там два рыбака,

И с внуком гуляет старушка.

И так каждый день,- то про сказочный лес

Рассказывал, то про влюблённых,

Другой же сосед перестал даже есть,

Считая себя обделённым.

Он мучился злобой и зависть росла,

Его постепенно съедая.

Не мог он понять, почему же была

Здесь несправедливость такая.

Он также хотел лежать у окна,

Внимая красотам природы,

Следить за уловами рыбака,

² <https://youtu.be/ufdJLIFKaxI?si=nGf0Aj3hBC2rvtt4>

За жизнью людей и за сменой погоды.

Однажды сосед у окна занемог,

Что не было сил разогнуться.

Он стал задыхаться, никак он не мог

До кнопки своей дотянуться.

У двери сосед мог на кнопку нажать

И вызвать сестру милосердия.

Но он не нажал, а остался лежать,

Глаза закрывая усердно.

Наутро сестра милосердия пришла

Постель поменять за покойным,

Сосед попросил, и она помогла

Занять эту самую койку.

Когда ж он в окно, наконец, посмотрел,

На шее задёргалась вена:

Увидел он вместо того, что хотел,

Глухую высокую стену.

Он был потрясён и сестре рассказал

Про тихую чистую речку,

Про сказочный лес, про дощатый причал

И небо в кудрявых овечках.

- Да если б он видел!, - сказала сестра,-

Всю жизнь он слепым оставался...

- Зачем же тогда?! - тут больной прошептал.

- Он Вас ведь утешить старался!

Зависть больного у двери постепенно разрушает его внутренний мир. Он становится озлобленным, перестаёт есть и даже идёт на моральное преступление, не помогая своему соседу, когда тот нуждается в помощи. Зависть ослепляет его, мешая видеть истинное добро и сочувствие.

Сострадание и самопожертвование:

Первый больной, несмотря на свою слепоту, использует своё воображение, чтобы утешить соседа. Его рассказы придают смысл и радость жизни другому человеку, даже если он сам не видит этих красот.

Моральная дилемма и осуждение:

Вторая часть стихотворения поднимает вопрос морального выбора. Второй больной выбирает игнорировать страдания своего соседа, что приводит к его смерти. Это поступок является кульминацией его зависти и эгоизма.

Разочарование и осознание:

Финальная сцена, когда второй больной видит глухую стену вместо описанных красот, служит мощным символом разочарования и осознания. Его зависть была бессмысленной, и он потерял нечто важное - доброту и человечность.

Стихотворение Светланы Копыловой является глубоким и трогательным произведением, которое учит нас важным жизненным урокам. Оно показывает, как зависть может разрушать души и жизни людей, и подчеркивает ценность сострадания, доброты и самопожертвования. История двух больных в палате иллюстрирует, что истинное счастье и удовлетворение находятся не во внешних обстоятельствах, а в наших внутренних качествах и отношениях с окружающими.

Лечение зависти требует усилий и самосознания. Вот несколько стратегий, которые могут помочь:

1. Признание проблемы. Признайте свою зависть. Осознание проблемы - первый шаг к её решению.
2. Сравнение с собой. Сравните себя с тем, кем вы были в прошлом, а не с другими людьми. Отмечайте свои достижения и прогресс.
3. Благодарность. Практикуйте благодарность. Ведите дневник благодарности, записывая, за что вы благодарны каждый день. Это поможет сосредоточиться на положительных аспектах вашей жизни.
4. Позитивное мышление. Переформулируйте свои мысли. Вместо "Я не могу этого достичь" думайте "Что я могу сделать, чтобы это достичь?"
5. Ставьте реалистичные цели. Ставьте перед собой цели, которые вам по силам. Разделяйте крупные цели на небольшие задачи, чтобы видеть прогресс.
6. Работа над самооценкой. Работайте над повышением своей самооценки. Найдите свои сильные стороны и развивайте их.
7. Общение. Поговорите с кем-то о своих чувствах. Поддержка близких людей может помочь вам увидеть ситуацию под другим углом.
8. Альтруизм. Помогайте другим. Это может отвлечь вас от негативных мыслей и принести чувство удовлетворения.
9. Умение радоваться за других. Учитесь радоваться за успехи других. Понимание, что чужой успех не умаляет ваших достижений, помогает снизить зависть.
10. Медитация и осознанность. Практикуйте медитацию и техники осознанности. Это поможет вам лучше контролировать свои эмоции и снижать стресс.

Примеры упражнений: Упражнение "Три хорошие вещи": Каждый вечер записывайте три хорошие вещи, которые произошли за день. Это поможет фокусироваться на позитиве.

Медитация благодарности: Ежедневно уделяйте несколько минут медитации, думая о том, за что вы благодарны.

Тренировка эмпатии: Попробуйте представить себя на месте человека, которому вы завидуете. Понять его путь и усилия, которые он приложил для достижения своих целей.

В завершении хочется отметить, что зависть - это чувство, присущее каждому человеку. Не зря, великий французский философ Адриан Гельвеций писал, что кто никогда не изучил себя, только тот может считать себя свободным от зависти. Однако не все способны его преодолеть, что порой приводит к опрометчивым поступкам и последующему раскаянию. Каждый человек должен прежде всего познать самого себя. Только признав свои ошибки и недостатки, стремясь их исправить, он может добиться счастья на пути к своим целям.

Использованная литература

1. Шейх Мухаммад Садык Мухаммад Юсуф. Путь к совершенному счастью. – Ташкент “Hilol-Nashr”, с. 359.
2. <https://youtu.be/ufdJLIFKaxI?si=nGf0Aj3hBC2rvtt4>