

چه کسانی به موفقیت دیگران غبطه نمی خورند؟

روان شناسان و کارشناسان علوم رفتاری معتقدند که خشم ناشی از حسادت همچون یک سم کشنده عمل می کند، اما تقویت اعتماد به نفس باعث می شود شخص در هر شرایطی ارزش های خود را بداند و به دیگران حسادت نکند.



دوچپه وله گزارش داد: روان شناسان و کارشناسان علوم رفتاری معتقدند که خشم ناشی از حسادت همچون یک سم کشنده عمل می کند، اما تقویت اعتماد به نفس باعث می شود شخص در هر شرایطی ارزش های خود را بداند و به دیگران حسادت نکند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، شبکه اینترنتی دوچپه وله فارسی دوشنبه شب در گزارشی به شرح زیر نوشت: ایتان کراس Eathan Kross پژوهشگر دانشگاه میشیگان آمریکا در تحقیقی پیرامون نقش شبکه های اجتماعی در بروز احساس حسادت ناشی از موفقیت دیگران گفته است که صفحات شبکه های اجتماعی نظیر فیس بوک معمولا امکانی است برای انعکاس خبرهای موفقیت های شخصی و رویدادهای خوش زندگی.

او توضیح داده که افرادی با دیدن تعداد پیام های تحسین و تشویق (لایک ها) که یک دوست در صفحات شبکه های اجتماعی اش دریافت می کند احساس می کنند که او از محبوبیت و موفقیت بیشتری برخوردار است و همین امر آنها را سرخورده و در مواردی خشمگین می کند.

احساس غبطه ای که فرد نسبت به دوستانش در خود حس می کند باعث افسردگی او می شود، خشم ناشی از موفقیت دیگران باعث تخلیه نیروی ذهنی او می شود و غلبه حسادت بدخواهانه سبب می شود انگیزه از بین برود و انسان به فردی تلخ و ناخوشایند تبدیل شود.

کارشناسان علوم رفتاری بر این باورند که بهره مندی از عزت نفس و اعتماد به نفس باعث می شود که شخص در هر شرایطی خودش را ارزشمند بداند و به دیگران حسادت نکند. بر اساس گزارش نشریه روانشناسی امروز روانشناسان و پژوهشگران توصیه می کنند برای رهایی از این احساسات ناخوشایند که سبب سرخوردگی و خشم و بروز حسادت می شوند می توان به راهکارهایی زیر روی آورد:

**از مقایسه خود با دیگران دست بردارید

کاربرد عباراتی نظیر خانه او از خانه من زیباتر است یا او از من لاغرتر است روش مناسبی برای ارزیابی ارزش های فردی و مقایسه عادلانه نیست. هر شخص نقاط قوت، استعداد و تجربیات منحصر به فرد خود را دارد. همواره افرادی بهتر، ثروتمندتر و توانمندتر وجود دارند، اما نباید انرژی خود را با احساس غبطه هدر داد. تنها کسی که باید خود را با او مقایسه کنید خود دیروزتان است.

**دستاوردهای دیگران را به دیده تحقیر نگاه نکنید

افکاری نظیر او به خاطر رابطه خوبی که با رئیس دارد! ترفیع گرفته است یا او جایزه را به این خاطر گرفته که خانواده اش ثروتمند است، باعث بروز غبطه می شود.

شما هرگز با خوار کردن دستاوردهای دیگران به قدرت روحی دست پیدا نمی کنید. پذیرش را در خود تقویت کنید و بدون قضاوت موفقیت های دیگران را تصدیق کنید. وقتی آن فرد را تحسین کنید، زمانیکه حس کنید آن موفقیت حق آن فرد است، همین حس به شما انگیزه می دهد و تشویقتان می کند که سخت تر تلاش کنید و اهدافی والاتر پیدا کنید. اگر احساس می کنید که تلاش تان به اندازه کافی نیست، به جای موفقیت آن فرد، تمرکز را به رفتارهای خودتان معطوف کنید.

****به کلیشه های خود آگاه شوید

فرض و گمان درباره افراد موفق کار آسانی است. این که دیگران از ثروت، شهرت و موفقیت شغلی برخوردارند دلیل نمی شود که از روش های غیرقانونی به این دستاوردها رسیده باشند.

به جای تعمیم های گسترده برای شناخت این افراد تلاش بیشتری کنید. وقتی به نظرتان می رسد آن فرد شایسته آن موفقیت نیست و اگر احساس کنید که موفقیت آن فرد به خاطر روابط ویژه یا

شرایط ناعادلانه جامعه است، حسادت بدخواهانه بر شما غلبه می کند، انگیزه تان از بین رفته و به فردی تلخ و عصبانی تبدیل می شوید.

****بر ضعف های خود تمرکز نکنید

برخی موارد تمرکز بر ضعف های خود و قوت دیگران ساده ترین کار است، اما این نگرش باعث می شود شما رفته رفته تبدیل به فردی غبطه خور و ناامید شوید. به جای این که کمبودهای خود را زیر ذره بین قرار دهید، بیشتر به فکر بهبود نقاط قوت خود باشید. خود همدلی را پیشه کنید و نهایت توان خود را به کار بگیرید.

****حقایق را آن گونه که هست بپذیرید

برخی موارد بعضی افراد خوشبخت تر از دیگران هستند، اما تمرکز روی این که چه چیز عادلانه است و چه کسی بیشترین شایستگی را دارد بی حاصل است. در واقع شکایت از بی عدالتی ممکن است احساسات تلخی در ما پدید بیاورند و این احساسات بازدارنده می توانند مانع بزرگی برای دستیابی به نیروهای بالقوه مان شوند.

*تعریفی شخصی از موفقیت برای خود خلق کنید

به خاطر داشته باشید اگر شخصی آنچه را شما می خواهید دارد به این معنا نیست که شما نمی توانید به آن دست یابید. الگوهای فکری تان را از پیروزی او- شکست من، به پیروزی من- تغییر دهید و فکر کنید وقتی یک نفر می تواند موفق شود، دیگران نیز می توانند.

تمرکز افکار و انرژی تان روی کارهایی که باید برای رسیدن به اهدافتان انجام دهید، باعث می شود وقت کمتری برای نگران کردن خود با این قبیل حسادت ها داشته باشید. کورکورانه رویاهای دیگران را تعقیب نکنید.

تعریف شخصی خود را از موفقیت خلق کنید و این باعث می شود کمتر نسبت به تلاش دیگران برای رسیدن به هدف هایشان احساس ترس و واهمه داشته باشید. روی اهداف خود تمرکز کنید.

دوچپه وله فارسی در پایان افزود: هریک دقیقه وقتی که صرف رویاهای دیگران می کنید، یک دقیقه از اهداف خود غافل می شوید.