



## چطور بر حسادت غلبه کنیم؟

آیا هرگز پیش آمده از کسی متنفر شوید فقط به این دلیل که او موفق است؟ آیا صدای درون خود را می شنوید وقتی دارید موفقیت او را با دلایل واهی قضاوت می کنید و به آسانی آن ها را نادیده می گیرید تا در نهایت احساس خوبی درباره خود داشته باشید؟ چنین احساسی موجب قطع ارتباطات می شود؛ حس دلسوزی و همدردی را از بین می برد و به روابط آسیب می زند.

آیا هرگز پیش آمده از کسی متنفر شوید فقط به این دلیل که او موفق است؟ آیا صدای درون خود را می شنوید وقتی دارید موفقیت او را با دلایل واهی قضاوت می کنید و به آسانی آن ها را نادیده می گیرید تا در نهایت احساس خوبی درباره خود داشته باشید؟ چنین احساسی موجب قطع ارتباطات می شود؛ حس دلسوزی و همدردی را از بین می برد و به روابط آسیب می زند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، زمانی که حسادت می کنیم صرفاً به خود و احساسات خود می اندیشیم و توجهی به تأثیر رفتارمان بر دیگران نداریم. حسادت ناشی از احساس خودبینی و ترس است؛ ترس از نادیده گرفته شدن، ترس از دست دادن فرصت های کاری و زندگی به دلیل برتری دیگران نسبت به ما.

با به کار بستن روش هایی می توان به کاهش و حذف این افکار منفی کمک کرد:

1. به طور کامل حس حسادت را تجربه کنید

اگر دائم به خود بگوییم حسود نباش، هرگز از این احساس رها نمی شویم؛ اما اگر نسبت به حس خود آگاه باشیم و آن را درک کنیم بهتر موقعیت را درک خواهیم کرد و راحت تر می توانیم از آن رها شویم. گوشه خلوتی بیابید جایی که کسی مزاحم شما نباشد. چشمان خود را ببندید، فکر کنید چه چیزی در شما موجب احساس حسادت می شود؟ واکنش های بدنتان را نسبت به این حس بررسی کنید. مهم است اجازه دهید احساسات بروز کنند. بدانید که این شما نیستید بلکه نفس شماست که سعی در جلب توجه دارد. همچنان در حال مشاهده حالات خود باشید. ظرف چند ثانیه خواهید دید که حس حسادت شما به آهستگی فروکش می کند.

2. خود را دوست بدانید

اگر خود را آن گونه که هستیم قبول و دوست نداشته باشیم، بیشتر تمایل داریم خود را با دیگران مقایسه کنیم و به طور کاذب خود را خیلی با ارزش بدانیم. کسانی که در درون خود به طور کامل احساس آسایش و امنیت می کنند به ندرت حسادت می ورزند. به خود بنگرید، با خود وقت بگذرانید، خود واقعی تان را بشناسید. با درک علایق و ذهنیت خود، احساسات را عوض کنید. بدانید در درون خود هر آنچه برای کامل و شاد بودن لازم است، دارید.

3. خود را با دیگران مقایسه نکنید

مقایسه به حسادت منجر می شود، که هر دو حالت های ایجاد شده در ذهن هستند. ذهن ما طوری درگیر مقایسه می شود که از درک وضعیت واقعی باز می ماند. با احترام گذاشتن به تفاوت ها شروع کنیم. فواید منحصر به فرد بودن را بدانیم. خوب است به یاد بیاوریم که هیچ انتهایی برای مقایسه نیست؛ زیرا هیچ انتهایی برای انتظارات نیست.

4. دریابید چه چیزی شما را تهدید می کند

از خود بپرسیم از چه احساس ناامنی می کنیم؟ می ترسیم چه چیزی را از دست دهیم؟ به چه اعتقاد داریم و برای آن ارزش قائلیم؟ زمانی که دانستیم عامل تهدید یا نبود امنیت ما چیست، با یک طرح درست، سعی کنیم که بر آن چیره شویم. ببینیم چگونه به جای نظاره آن موقعیت از جایگاه ترس، به آن از یک موقعیت جسارت آمیز نگاه می کنیم.

5. درباره احساس خود بنویسید

با نوشتن افکار خود فرصت بیان احساس خود را پیدا می‌کنیم. از خود بپرسید چرا چنین حسی دارید؟ تمام دلایل خود را روی کاغذ بیاورید. در حین نوشتن چیزی نخورید، هر چه به ذهنتان می‌رسد، بنویسید. سپس اطلاعات را سازماندهی کنید. وقتی همه دلایل حسادت خود را ذکر کردید در مقابل هر یک بنویسید که چه کار می‌توانید بکنید تا بر آن غلبه کنید.

#### 6. واقع بین باشید

از خود بپرسیم: آیا واقعاً آن شخص تهدیدی برای ما، روابط یا کارمان است؟ آیا احساسی که در خود ایجاد کرده‌ایم فایده‌ای به حال کسی دارد؟ اگر این احساس فایده‌ای برای ما ندارد پس ادامه آن بی معنی است. از خود بپرسیم آیا از این حالت و احساس می‌توانم چیزی بیاموزم؟ آیا در این وضعیت بر معنویات من اضافه می‌شود؟

#### 7. به قدرت خود پی ببرید

به موهبت‌هایی که به ما عطا شده است و به توانایی‌هایی که داریم توجه کنیم و برای آن‌ها شکرگزار باشیم و به جای توجه به داشته‌های دیگران بر داشته‌های خود تمرکز کنیم.  
منبع:

[/thinksimplenow.com/happiness/9-ways-to-overcome-jealousy](https://thinksimplenow.com/happiness/9-ways-to-overcome-jealousy)