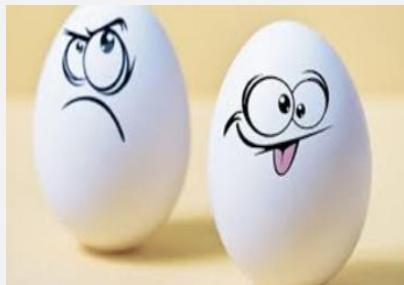


برای مهار اژدهای حسادت چه کنیم؟

مدرس مهارت، دانش و رفتار عنوان کرد: سلامت فیزیکی و روانی مهمترین اولویت زندگی محسوب می شود چرا که لازمه تداوم و استمرار ارتباط موثر با محیط و اطرافیان است.



ایسنا/بوشهر: مدرس مهارت، دانش و رفتار عنوان کرد: سلامت فیزیکی و روانی مهمترین اولویت زندگی محسوب می شود چرا که لازمه تداوم و استمرار ارتباط موثر با محیط و اطرافیان است.

فرج الله شولی در گفت و گو با ایسنا ضمن تاکید بر اینکه انسان می تواند با افزایش مهارت و به وجود آوردن کسب و کار و شغل شاهد ایجاد روابط سالم باشد، افزود: از این طریق در نهایت می تواند این انتظار را داشته باشد که از زندگی لذت ببرد و به این نتیجه برسد که هر کس باید بتواند مسئول فکر، احساس و رفتار خود باشد تا به این درک برسد که حداقل انتظار و توقع را از دیگران داشته باشد.

وی تاکید کرد: البته برخی توقع پایین را فقط وظیفه دیگران می دانند و خودشان همچنان از دیگران انتظار دارند مطابق هدف و میل و زاویه دید آنان به قضایا نگاه کنند.

در مسیر توانمندی خود گام برداریم

این رفتارشناس یادآور شد: با پذیرش فکر، احساس و مسئولیت خود و داشتن حداقل مسئولیت می توانیم در مسیر توانمندی خودمان گام برداریم و زندگی زیبای دیگری به دور از حسادت را تجربه کنیم و زندگی بدون حسادت چه زندگی با طراوت و قابل لمس خواهد بود چرا که از لحظه لحظه زندگی می توان استفاده کرد و چه لذتی بالاتر از این؟

شولی اظهار کرد: بپذیریم و به این حقیقت برسیم که لغزش سلامت روان تهدید جدی برای سلامت جسم و روابط اجتماعی است و در بین اختلالات و ناهنجاری های اجتماعی و هیجانات پیچیده می توان به حسادت که دردناک ترین رنجی است که شبیه به هیچ رنجی در دنیا نیست اشاره کرد؛ چرا که طبیعت خصومت آمیز حسادت را در بسیاری از جرائم و جنایت ها می توانیم در حد افراطی رفتار افراد حسود برای سوزاندن و تراج شخصیت خود و دیگران ببینیم.

حسادت می تواند منجر به فاجعه شود

مدرس مدیریت مهارت و رفتار تصریح کرد: به جرأت می توان گفت به میزان و نسبت حسادت افراد در رنج و سختی هستند و حسادت این پتانسیل و ظرفیت را به آنها می دهد تا زمینه اختلافات، کدورت و کینه را از عمق به سطح اولویت اصلی تبدیل کنند و اطرافیان را اسیر و درگیر اختلافات کوچک و بزرگ کرده و حتی فاجعه به وجود آورد.

وی عنوان کرد: بیشتر افراد از دو جهت در فشارند، از یک سو بیماری به نام حسادت که در وجود خودشان است و از جهت دیگر در دیگران که بر آنها حسد می ورزد و می تواند به نتیجه اولیه رسید که هر چقدر افراد از این نمونه در جامعه زیادتر شود موجب کاهش ضریب امنیت اجتماعی و بروز اختلافات خانوادگی می شود که خود در عمده موارد به بروز زمینه جنایت هایی مانند قتل، دورویی، دروغ، دزدی و... شود. چنانکه می دانیم اولین خونی که به ناحق توسط قابیل بر روی زمین ریخته شد از روی همین رذیله اخلاقی حسد بوده است و چه خانواده هایی که امروز از شدت حسد فقط زنده اند و زندگی نمی کنند و چه زوجینی که بر اثر این حسادت ها خانه و آشیانه آنان از هم پاشیده شده است.

حسادت را به عنوان یک بیماری خطرناک تلقی کنیم

فرج الله شولی توصیه کرد: پس حسادت را به عنوان یک بیماری خطرناک تلقی کرده و برای مهار و درمان آن از هیچ کوششی دریغ نکنیم چون با کنترل و به حداقل رساندن حسادت جسم، روح و روان و اطرافیان ما نفس تازه ای می کشند زیرا تبعات منفی حسادت آنقدر جدی و خطرناک است که کاملا در زندگی اجتماعی فرد مشاهده می شود و تمام ابعاد زندگی او را درگیر می کند و مجالی برای زندگی کردن به او نمی دهد، همانطور که سرطان جسم را از بین می برد حسادت هم روان آدم ها را می خورد.

مدرس دوره های خودآگاهی و توانمندسازی اضافه کرد: ریشه حسادت فکر و مقایسه کردن است بنابراین می توانیم با تغییر دیدگاه و تفکر و گذراندن آموزش های لازم و همچنین انجام مراقبه به مرور زمان آن را کمرنگ کنیم. افراد حسود با خودشان انرژی منفی حمل می کنند و با شایعه سازی، وارونه نشان دادن واقعیت، پایین آوردن شخصیت دیگران، بدگویی و غیبت، بی شرمی، سخن چینی و... ذهن دیگران را درگیر می کنند تا زمینه پستی خودشان و گرفتاری شما را فراهم کنند و سعی دارند افسار افکار و رفتار شما را به دست گیرند تا بخشی از عقده های خود را تسکین دهند که البته باز هم به این راضی و قانع نمی شوند چون خاصیت حسود سیری ناپذیری است.

این رفتارشناس تاکید کرد: باید خیلی مواظبت کنیم تا حسادت ما به شکل موقتی باشد و شکل صفت را به خود نگیرد چون در گذر زمان تبدیل به بیماری سختی می شود.

شگفت زده می شوید!!

شولی عنوان کرد: فرد حسود در بسیاری مواقع طوری از بدی حسادت می گوید که رفتار خودش که از همین حسادت سرچشمه گرفته و برای دیگران گرفتاری درست کرده را توجیه انگیزه دیگری برای رفتار حسادت گونه خود می یابد که اطرافیان را شگفت زده می کند. چرا؟ برخی افراد حاضرند خود و دیگران را در آتش حسادت بسوزانند ولی دست از حسادت نمی کشند.

وی افزود: همه می دانیم حسادت ژنتیکی نیست بلکه آموختنی است پس می توان با مهارت آموزی و مراقبه آن را به حداقل رساند، بنابراین با پرورش افکار مثبت، پذیرش واقعیت های زندگی، کنترل احساسات خود، ترمیم عزت نفس، دوری از مقایسه کردن، تغییر دیدگاه، دوری از حرص و طمع و زیاده خواهی و برتری طلبی، حذف افراد سمی راه را برای مهار اژدهای حسادت هموار کنیم.