

حس ویرانگر زندگی

حسادت هنگامی اتفاق می‌افتد که شما نسبت به آنچه که دیگری دارد و شما ندارید واکنش منفی نشان می‌دهید. این رفتار یک عادت ناسالم است که هر رابطه‌ای را بر هم می‌زند.



حس ویرانگر زندگی

حسادت هنگامی اتفاق می‌افتد که شما نسبت به آنچه که دیگری دارد و شما ندارید واکنش منفی نشان می‌دهید. این رفتار یک عادت ناسالم است که هر رابطه‌ای را بر هم می‌زند. اگر شما حسود هستید احتمالا صدمات ناشی از آن را در زندگی خود تجربه کرده‌اید، اما در درون حسادت، ترس‌ها و انتظاراتی نهفته است که از بین بردن آنها سخت است، مگر این‌که شما برای غلبه بر آنها تلاش ثمربخشی انجام دهید.

— اولین گام در این راه آن است که ببینید چه چیزی باعث حسادت شما می‌شود. برخی موقعیت‌های خاص، تصاویر یا احتمالاتی را در ذهن شما ایجاد می‌کند که خیلی شما را می‌ترساند. باید ببینید این تصاویر یا احتمالاتی که در حین حسادت در ذهن شما ایجاد می‌شود، چیست؟

مثلا وقتی همسر شما با همکاری یا یک دوست ارتباط برقرار می‌کند شاید شما از این‌که او با کسی که بهتر از شماست صحبت می‌کند احساس ترس کنید.

اگر دوست شما وقتش را با دیگران بگذراند شاید شما از این‌که دوستان دیگری را به شما ترجیح دهد و دیگر نخواهد وقتش را با شما بگذراند بترسید.

— وقتی شما احساس می‌کنید که حسادت کنترل شما را به دست گرفته به روشی منفی عکس‌العمل نشان ندهید. طرف مقابل را متهم نکنید و سکوت نیز اختیار نکنید. در این حالت آنچه را که یک فرد کاملا قابل اطمینان، اگر به جای شما بود انجام می‌داد را انجام دهید، حتی اگر این کار در شما احساس عصبانیت کند. حسادت، هر نوع رابطه‌ای را خراب می‌کند، پس حسادت را در همان ابتدا بشکنید و از بین ببرید. در حالی که حس حسادتتان کاملا از بین رفته زمانی را صرف بحث کردن راجع به احساساتان کنید و با ارتباطی عاری از خشم، آنچه را که بعدا باعث احساس حسادتتان می‌شود بیان کنید.

بدانید که حسادت یک پیشگویی شخصی است. وقتی شما حسادت می‌ورزید، به رفتار دیگری پاسخ نمی‌دهید، بلکه به آنچه که تصور می‌کنید رفتار دیگری به آن اشاره داشته پاسخ می‌دهید.

به عبارت دیگر، شما به سناریویی در ذهنتان که شما را می‌ترساند، اما هنوز اتفاق نیفتاده و شاید هرگز هم روی ندهد عکس‌العمل نشان می‌دهید.

فرزند شما با بازی کردن با فردی دیگر ذاتا کار اشتباهی انجام نمی‌دهد، اما عکس‌العمل منفی شما نسبت به سناریویی که در ذهنتان خلق کرده‌اید (که مثلا دیگری بهتر یا مهم‌تر از شماست) باعث می‌شود که شخص حالت دفاعی به خود بگیرد، زیرا شما او را متهم به انجام کار بدی کرده‌اید. هرچه طرف شما تدافعی‌تر عمل کند شما بیشتر مشکوک شده و بیشتر حسادت می‌ورزید. این چرخه‌ای است که از بین بردن آن خیلی سخت است.

— اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. حسادت معمولا محصول احساس عدم امنیت و اعتماد به نفس پایین است. بعضی از مواقع ترس، ریشه در حس ترس شدن توسط کسی دارد که دوستش دارید یا ناشی از ترس از محرومیت از عشق یا توجه دیگران است. پس شما نیاز به یادگیری این مطلب دارید که در همه موارد رفتار دیگران و زندگی آنها عکس‌العملی در برابر شما نیست.

افراد دارای اعتماد به نفس بالا می‌دانند که حتی وقتی مورد تمسخر قرار می‌گیرند یا پذیرفته نمی‌شوند این همیشه به خاطر این نیست که آنها طرد شده‌اند، بعضی اوقات اطرافیان کوتاه‌بین هستند. آنها می‌دانند که حتی اگر کار خلافی انجام دهند، این مساله از ارزششان نخواهد کاست. این فقط به آن معناست که آنها نیاز به یادگیری چیز جدیدی دارند.

— از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنید. با خود روراست باشید. آیا کسی در دنیا وجود دارد که در زندگی فارغ از هرگونه مشکلی باشد؟ شاید برخی از افراد زندگی راحت‌تری داشته باشند مثل ثروتمندان، اما زندگی آنها همواره کامل و بدون نقص نیست. حتی

مشاهیر موفق نیز دارای شکست‌هایی در زندگی خود هستند، برخی از آنها با اعتیاد دست و پنجه نرم کرده‌اند، زندانی شده‌اند، شانس‌های مهمی را در زندگی از دست داده‌اند یا دچار مشکلات عدیده دیگری شده‌اند. با کسانی که تصور می‌کنید همه چیز دارند دوست شوید. خواهید دید که آنها هم مشکلات زیادی در زندگی‌شان دارند. اما آنها زندگی خود را با نگرانی از این‌که کسی از راه خواهد رسید و خوشبختی و شادی آنها را خواهد گرفت سپری نکرده‌اند. زندگی آنها دور از حسادت بوده است. از آنها یاد بگیرید.

— اگر هنگامی که می‌بینید کسی که دوستش دارید زمانی را با دیگران سپری می‌کند با خود فکر کنید که چقدر زمان برای بودن با او لازم دارید. اگر مقدار زمانی که لازم دارید با فرزند، والدین، همسر یا دوستان خود بگذرانید را تخمین زده و بعد ببینید که آنها هیچ زمانی را با شما نمی‌گذرانند حق دارید که حسادت کنید اما اگر آنها زمان مناسبی را صرف بودن با شما می‌کنند ولی شما باز هم احساس می‌کنید که کافی نیست، این احساس سالمی نیست.

سعی کنید با فعالیت‌های دیگر سر خود را گرم کرده و وقت خود را سپری کنید.

— اعتماد کنید. اگر به سادگی دچار حسادت می‌شوید، احتمالاً حس اعتماد شما به طرف مقابل از بین رفته است. بیشتر اوقات، اطمینان شما در گذشته خدشه‌دار شده و ترس از این‌که دوباره این اتفاق بیفتد باعث ترس شما شده است. در این زمان از خود بپرسید که شخص مورد نظر شما آیا قبلاً حس اعتماد شما را از بین برده؟ اگر جواب منفی است پس نباید با او مثل مجرم رفتار کنید، اما اگر جواب مثبت است، اکنون زمان بخشش است، در غیر این‌صورت حسادت روابط شما را نابود می‌کند. پس زمان بدهید تا مشکلات حل شود.

— مثبت باشید. حسادت رفتاری مبتنی بر ترس است. شما زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد اتفاقات بدی می‌کنید که هنوز رخ نداده‌اند یا حتی هرگز اتفاق نخواهند افتاد. در این حالت شما احتمال روی دادن اتفاقات بد را افزایش می‌دهید. سعی کنید روی جنبه مثبت هر چیز تمرکز کنید. به‌خاطر آنچه دارید سپاسگزار باشید و به‌خاطر داشته باشید که اگر کسی کاری را برای صدمه زدن به شما انجام می‌دهد، کاری از شما برنمی‌آید. نق‌زدن، متهم کردن، تجسس و هر کاری از این دست، شما را از صدمه دیدن حفظ نخواهد کرد. اگر شما کسی را باور دارید به او کاملاً اعتماد کنید اما اگر به کسی اعتماد ندارید رابطه‌تان را با او قطع کنید، چرا که شما شایسته ارتباط بهتری هستید. در بیشتر موارد افراد حسود، خودشان هم کاملاً به حسادت خود واقفند و اولین سوالی که برایشان مطرح می‌شود این است که چگونه جلوی حسادت خود را بگیرند. جواب این است که اعتماد و اطمینان چیزی است که می‌تواند جلوی حسادت را بگیرد.

آنچه که دانستن‌اش مهم است این است که هر کسی می‌تواند جلوی حسادت خود را بگیرد. اگر افراد تنها یک چیز را یاد بگیرند می‌توانند با حسادت خود مبارزه کنند. این نکته ساده‌ای است اما چیزی است که تقریباً هیچ کس تمایلی به انجام آن برای مبارزه با حسادت و ساختن یک زندگی خوب و روابط عالی ندارد.

آن نکته این است، مسوولیت حسود بودن را به عنوان یک عمل بپذیرید و خود را متعهد به برطرف شدن آن کنید. خیلی از افراد می‌گویند که تمایل به درمان حسادت دارند اما این فقط در حد حرف است و در عمل کاری برای حل آن نمی‌کنند.

بدون پذیرفتن مسوولیت این رفتار (یعنی حسادت) و سعی در درمان آن نمی‌توان از شر حسادت خلاص شد. این کار مثل نمک ریختن روی یک زخم است که تا وقتی تصمیمی جدی نگیرید و کاری برای آن نکنید هرگز درمان نمی‌شود. شاید دلیل این که افراد سعی در درمان حسادت خود نمی‌کنند این باشد که قضیه هنوز برایشان به قدر کافی بد نشده؛ برای بسیاری از مردم حسادت به قدر کافی به زندگی‌شان لطمه زده که سعی در برطرف کردن آن داشته باشند.

یک باور رایج دیگر بین مردم این است که انسان نمی‌تواند با حسادت خود مقابله کند. آنها تصور می‌کنند که حسادت جزئی از شخصیت آنهاست که راه‌حلی برای آن متصور نیست. البته دلایل متنوع دیگری هم برای عدم درمان حسادت وجود دارد مثل ترس از تغییر، تجربیات گذشته و غیره حال اگر فرد پذیرفت که حسود است و قلباً تمایل به درمان آن داشت باید یک سری کارها را انجام دهد. فرد نیاز به ابزار و مهارت‌های خاصی برای غلبه بر حسادت دارد. یکی از این ابزارها یادگیری تشخیص این مطلب است که چه زمانی حسادت به سراغ شما می‌آید و چه کاری برای مهار آن باید انجام داد. افکار حسودانه، همان داستان‌های منفی است که در ذهن خود می‌سازیم. هرگاه این داستان‌ها به ذهن ما رسیدند باید سریعاً از خود بیرسیم که این داستان حقیقی است یا تنها ساخته ذهن ماست. پاسخ به این پرسش به شما کمک می‌کند تا فرق بین واقعیت و خیال را تشخیص بدهید. در این حالت شما قادر به مبارزه با حسادت خواهید بود.

اما اگر حسادت غیرمنتظرانه و به یکباره به سراغ شما بیاید چه باید کرد؟ در این حالت یک نفس عمیق بکشید و به احساس خود اجازه دهید که بدون هیچ عکس‌العملی همان جا بماند. در این حالت شما می‌توانید بهتر فکر کرده و فرق بین افکار خیالپردازانه و واقعیت را تشخیص دهید. به هر حال بدانید حسادت یک حس ویرانگر است که زندگی شما را خراب می‌کند و روابطتان را به نابودی

می‌کشاند. پس هر چه زودتر برای رفع آن اقدام کنید.

مترجم: الهه عیوض زاده

روزنامه جام جم