

چشم‌هایی که می‌ترکد دل‌هایی که می‌لرزند

حسادت اگر خوره نباشد دست‌کمی از خوره ندارد. حسادت مثل يك جريان نامرئي است که از چشم وارد مي‌شود و در دل مي‌نشيند و وقتي از سر تا پا را تسخير کند، تير شر به هدف اصابت کرده است.



وقتي حسادت بنياد خانواده را نشانه مي‌رود بايد چكار کرد

چشم‌هایی که می‌ترکد دل‌هایی که می‌لرزند

جام جم آنلاین: حسادت اگر خوره نباشد دست‌کمی از خوره ندارد. حسادت مثل يك جريان نامرئي است که از چشم وارد مي‌شود و در دل مي‌نشيند و وقتي از سر تا پا را تسخير کند، تير شر به هدف اصابت کرده است. حسود آسایش ندارد. او مدام در حال مقایسه کردن خودش با دیگران است و چون آنچه را که به دست آورده کمتر از شایستگی‌هایش می‌بیند، جنگی دائمی با خود به راه می‌اندازد که زبانه‌های آتشش، هم خودش و هم طرف مقابل را می‌سوزاند؛ با این تفاوت که حسود، مقصر است و کسی که مورد حسادت قرار گرفته، بی‌گناه.

بازار مکاره حسادت

در بازار مکاره حسادت همه رقم مشتری پیدا می‌شود. گاهی او کسی است که به لباس و ماشین و خانه و لوازم زندگی اطرافیانش چشم دارد و اگر آنها کمترین پیشرفتی در این زمینه بکنند او آتش حسادتش شعله‌ور می‌شود و دریای دلش به تلاطم می‌افتد.

گاهی نیز او کسی است که به پیشرفت‌های معنوی دیگران حسادت می‌کند و از این‌که می‌بیند آنها چند گام از او جلوتر رفته‌اند خشمگین می‌شود و غصه‌اش را به شکل حسادت بروز می‌دهد.

بعضی وقت‌ها نیز او نقش حسودی را بازی می‌کند که همه خوبی‌های دنیا را فقط برای خودش می‌خواهد و هر وقت ببیند کسی موقعیت و جایگاهی قابل اعتنا پیدا کرده دیگر حسادتش به جوش می‌آید و زبانه‌های این دیگ جوشان به جان مردم از همه جا بی‌خبر می‌افتد.

کسی که مورد حسادت قرار می‌گیرد شرایط سختی را تحمل می‌کند چون دائماً تاوان قضاوت‌های فرد حسود را پس می‌دهد و از او بی‌مهری می‌بیند، اما رنج حسود، کمتر از او نیست.

حسادت چه بزرگ و چه کوچک، چه در قبال افراد خاص و چه در برابر همه آدم‌ها، حسی تلخ به افراد تزریق می‌کند و آنها را در موقعیتی لرزان قرار می‌دهد که مجبورند با شنیدن خبر خانه‌دار شدن یکی از دوستانشان گلویی متورم و کیپ شده داشته باشند و وقتی ارتقای شغلی همکارشان را می‌بینند، دلشان بگیرد و آن‌گاه که می‌بینند همسن و سال‌هایشان زودتر از آنها ازدواج کرده‌اند و زندگی خوبی دارند به گریه بیفتند و لحظه به لحظه آه حسرت بکشند.

پرده‌ها می‌افتد

پرده اول: خواهرش امروز مهمان اوست. سور و سات يك مهماني خانوادگي را تا آنجا که دستش رسیده فراهم کرده، خواهر می‌آید، مثل همیشه با سر و وضعی مرتب. اما این بار، الگو‌هایی به دست دارد که تازه خریده و هنوز کسی آنها را ندیده. تعارفات مرسوم يك مهماني خودماني انجام می‌شود، اما جرینگ، جرینگ الگوها ناگهان آرامش میزبان را به هم می‌زند.

میزبان، مدت‌هاست که می‌خواهد برای خودش الگو‌هایی با این طرح بخرد، اما دست‌تنگی‌اش اجازه نداده. او بی‌اختیار راه گلویی بسته می‌شود و چشم‌هایش به دودو زدن می‌افتد و نفس بند آمده‌اش فقط تا این حد مجال می‌دهد که کلامی نیش‌دار از دهانش بیرون برود و جرقه يك دعوا را بزند.

پرده دوم: او آدم موفق است و همه این را می‌دانند. او آنقدر جدي و بااراده است که در انجام هر کاری موفق می‌شود. او این بار هم در يك مسابقه برنده شده آن هم به عنوان نفر اول. خیلی‌ها به او تبریک می‌گویند و برنده بودن را حقش می‌دانند، خیلی‌ها هم که ابراز احساسات کلامی نمی‌کنند با حرکت چشم و دست و صورت، بیان احساس می‌کنند. اما یکی از اطرافیان در حال انفجار است.

او که این همه تحسین را شایسته شخص مورد نظر نمی‌داند مرتب این پا و آن پا می‌کند تا شاید نگاه‌های تحسین‌برانگیز دیگران را

متوقف کند. او به گوشه‌ای می‌خزد و زیر گوش کسی که احتمال می‌دهد زیاد از موفقیت دیگران خوشحال نمی‌شود، پیچ کرده و القا می‌کند که موفقیت‌های پشت سر هم این فرد نه به خاطر توانایی‌هایش بلکه به خاطر رابطه بازی‌هایی است که همیشه شامل حالش می‌شود؛ این را می‌گوید دلش خنک می‌شود.

پرده سوم: مرتب با نگاه‌های او را می‌پاید. درست مثل کسی که قصد الگوبرداری از کسی را دارد، دائماً چشم به حرکات و سکنات او دارد تا شاید بتواند روی دستش بلند شود.

اگر او به کسی سلام گرم می‌کند او سلامش به آن آدم را گرم‌تر می‌کند و اگر او با کسی میانه خوبی ندارد او حتماً با او گرم می‌گیرد تا لج فرد مورد نظر را در بیاورد.

او شخص مورد نظر را آدم کاملی می‌بیند اما چون جرات اعتراف کردن به این حقیقت را ندارد، سعی می‌کند از رفتار او تقلید کند تا به دیگران نشان دهد که چقدر به محبوب بودن شخص مورد نظر حسودی‌اش می‌شود و چقدر دلش می‌خواهد هر چه زودتر او را کنار بزند تا شاید این بار او در چشم دیگران، درخشان به نظر برسد.

دردشان این است!

اگر بپذیریم که حسادت، خشمی درونی و حزنی دائمی است آن وقت درک خواهیم کرد که آدم‌های حسود چه زجری می‌کشند.

همه آدم‌ها دوست دارند بهتر از دیگران به نظر برسند، اما چون می‌بینند گاهی اوقات این بهتر بودن، مقدور نیست و در مرتبه پایین قرار گرفتن نیز آزارشان می‌دهد، گرفتار حسادت می‌شوند.

به اعتقاد روان‌شناسان و رفتارشناسان، افراد حسود عزت نفس و اعتماد به نفس ضعیفی دارند و چون خودشان را آدم ارزشمندی نمی‌دانند به دیگران خشم می‌گیرند و این خشم را با حسادت درهم می‌آمیزند که خود حسادت نیز بار دیگر آتش خشمشان را شعله‌ور می‌کند. البته نه این‌که فقط عده‌ای از آدم‌های خاص، آلوده حسادت شوند.

نوع بشر نمی‌تواند ادعا کند که هرگز حتی برای یک لحظه به کسی حسادت نرورزیده اما نکته مهم این است که حسادت در بعضی آدم‌ها موقتی و زودگذر است، اما در بعضی آدم‌ها آنقدر ریشه دوانده که تمام شادی‌هایش را از بین می‌برد و روابطش با دیگران را تیره و تار می‌کند.

افراد حسود به این علت رابطه‌ای نه‌چندان دلچسب با دیگران دارند که اهل غیبت کردن و عیب‌جویی‌اند، آنها وقتی اتفاق خوبی برای دیگران می‌افتد ناراحت می‌شوند و همین ناراحتی باعث روی آوردن‌شان به دشمنی و کارشکنی علیه دیگران می‌شود.

طبیعی است که چنین فردی، دوست و هم‌صحبت مطلوبی نیست و دوستان کمی دارد و همان دوستان اندک را هم به خاطر حسادت‌هایش از دست می‌دهد.

دیگ صبر آدم‌های حسود نیز زود به جوش می‌آید و آنها را تا اوج عصبانیت می‌برد، چون آنها طاقت دیدن خوشحالی و رفاه دیگران را ندارند.

با این حال، حسودها همیشه اینقدر آشکار بازی نمی‌کنند و بخشی از نیت‌هایشان را معمولاً مخفی نگه می‌دارند به طوری که در ظاهر دست به چاپلوسی و چرب‌زبانی می‌زنند، اما در غیاب فرد مورد نظر از هیچ تخریبی فروگذار نمی‌شوند.

نسخه روان‌شناسان

روان‌شناسان می‌گویند حسادت، عکس‌العمل هیجانی است که از حدود دو سالگی شروع می‌شود و ممکن است تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

به باور آنان، حسادت مثل ویژگی‌های رفتاری چون برون‌گرایی، قناعت، ماجراجویی یا گوشه‌گیری، موضوعی ارثی نیست بلکه رفتاری است که در نتیجه برخورد فرد با سایر افراد اجتماع بروز می‌کند.

در واقع طبق تعریف روان‌شناسان، حسادت معمولاً به این شکل ظاهر می‌شود که در سنین خیلی پایین، وقتی کودک در کانون

خانواده، جایگاه خودش را به دلایل مختلف (از جمله تولد نوزادی دیگر) متزلزل می‌بیند احساس ناامنی می‌کند و چون مقام خودش را تهدید شده می‌بیند برای به دست آوردن جایگاه سابقش دست به رقابت می‌زند. البته این رقابت معمولاً به شکل منفی است که خودش را به صورت رفتارهای حسادت‌آمیز نشان می‌دهد.

پس در کانون خانواده، کمبود عاطفی و بی‌مهری دیدن از والدین و تمام کسانی که کودک برای آنها ارزش قایل است می‌تواند سبب بروز حسادت شود.

روان‌شناسان تحقیقات متعددی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد پسرها در هر سنی که باشند و به هر دلیلی (عاطفی، اقتصادی یا فرهنگی) به حسادت رو آورده باشند، دست به خشونت می‌زنند و دخترها دچار افسردگی می‌شوند.

این در حالی است که با افزایش سن، اگر دلایل برانگیخته شدن حسادت از بین نرفته باشد، این حس تشدید می‌شود و در مردها خودش را به صورت رفتارهای ناهنجار مثل تخریب اموال عمومی، آزار دیگران، هتاک، تخریب شخصیت دیگران و... نشان می‌دهد.

پس برای نداشتن بزرگسالان حسود باید ریشه‌های آن را در کودکی بخشکانیم و به علائم حسادت در آنها با دقت و دیدی باز نگاه کنیم.

به گفته روان‌شناسان، حسادت در کودکان را از روی واکنش‌های مستقیم و غیرمستقیم‌شان می‌توان تشخیص داد به این معنی که وقتی کودکی دچار حسادت شده باشد حتماً رفتارهایی چون پرخاش، تحقیر، قهر، گاز گرفتن، لگد زدن و هل دادن دیگران را انجام می‌دهد.

گاهی نیز کودکان وقتی طالب کالایی هستند و از این‌که می‌بینند دیگری صاحب آن است دچار حسادت می‌شوند و سعی می‌کنند آن را از او بدزدند. پس به این‌گونه رفتار بچه‌ها هم باید حساس بود. البته توجه به واکنش‌های غیرمستقیم بچه‌ها نیز اهمیت زیادی دارد.

چون این واکنش‌ها، پنهانی هستند و مثل واکنش‌های مستقیم، براحتی قابل تشخیص نیستند. مثلاً ممکن است کودکی که حسادت آزارش می‌دهد به دوران شیرخوارگی برگردد و شب ادرازی کند و به مکیدن انگشت رو بیاورد.

گاهی نیز این کودکان تظاهر به بعضی احساسات می‌کنند مثلاً به صورت تصنعی نشان می‌دهند که ترسیده‌اند یا غذا خوردن را دوست ندارند یا فقط غذایی خاص می‌خواهند.

این کودکان ممکن است به آزار دیگران از جمله بچه‌های کوچک‌تر از خود، اذیت حیوانات یا به راه انداختن دعوا بین همسالانشان نیز رو بیاورند.

گاهی اوقات هم دیده می‌شود که کودک حسود به شکل غیرعادی نسبت به فرد مورد حسادت، اظهار علاقه می‌کند و گاهی با انجام رفتارهای مطلوب و جلب توجه والدین به سمت خود، برای شکست او تلاش می‌کند.

مهار این غول مهارت می‌خواهد

فرد حسود، مشکل را باید در خودش پیدا کند، نه در دیگران؛ چون دیگران راه خودش را می‌روند و کار خودش را می‌کنند و این اوست که نسبت به رفتار و اعمال آنها واکنش‌های تند نشان می‌دهد.

پس برای مهار حسادت ابتدا باید دست به انتقاد از خود زد و تلاش کرد تا ریشه‌ها و دلایل حسادت شناسایی شود. برای رسیدن به بهترین نتیجه، سعی کنید هرگز رفتار تان را توجیه نکنید و در حالی که خیلی با خود روراست هستید به دلایل حسادت تان فکر کنید.

روان‌شناسان می‌گویند دلیل اصلی بروز حسادت، نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس است پس چه بهتر که بکوشید تا این دو نقص را جبران کنید. همچنین سعی کنید به خود بقبولانید که اگر اطرافیان تان پیشرفت کنند و آدم‌های مهمی بشوند قطعاً به نفع شما هم خواهد بود چون آن وقت بهتر و بیشتر می‌توانند به شما کمک کنند.

تلاش برای رشد دادن شخصیت و ویژگی‌های مثبت نیز کاری اساسی است چون وقتی بتوان نقاط ضعف را تبدیل به قوت کرد، آن وقت انرژی‌ای تولید می‌شود که مانع از حسادت کردن به دیگران خواهد شد.

بها دادن به خود و ارزش قائل شدن براي خود نيز گامي موثر در اين زمينه است چون آدم‌هايي در زندگي موفق‌اند كه فراموش نمي‌كنند آنها نيز درست مثل ديگران، آدم‌هاي باارزشي هستند.

در کنار همه اين تلاش‌ها سعي كنيد تا آدم شكرگزاري باشيد و به جاي تمرکز بر نداشته‌هايتان به داشته‌هايتان فكر كنيد و مطمئن باشيد اگر ديگران از يك بابت بر شما برتري دارند شما نيز از جهاتي بر ديگران برتري داريد.

البته اگر فرد مورد حسادت را هرگز نمي‌توانيد از نظرتان دور كنيد، به اين فكر كنيد كه او چه ويژگي‌هايي دارد كه حسادت شما را برانگيخته مي‌كند و آن‌گاه بكوشيد تا شما هم مثل او ويژگي‌هاي برجسته و قابل اعتنا داشته باشيد.

و اما اين جمله را دائم با خود تكرر كنيد كه: «آدمي كه در اين شرايط قرار دارد لايق اين موهبت است و با تلاش به اين موفقيت دست يافته است و من نبايد از اين واقعيت حرص بخورم و ناراحت شوم چون من هم مي‌توانم تلاش كنم و جايگاه بهتري براي خود به دست بياورم.«(جام جم - ضميمه چارديواري)

حميد بروغني