

چگونه چشم و همچشمی را کنار بگذاریم؟



پدیده ناهنجار چشم و همچشمی پدیده‌ای است که در میان بیشتر مردم جامعه - چه مرد، چه زن - وجود دارد به طوری که آنها را وادار می‌کند پیوسته خود و زندگی‌شان را با دیگران بویژه همسایه‌های خود مقایسه کنند.

پدیده ناهنجار چشم و همچشمی پدیده‌ای است که در میان بیشتر مردم جامعه - چه مرد، چه زن - وجود دارد به طوری که آنها را وادار می‌کند پیوسته خود و زندگی‌شان را با دیگران بویژه همسایه‌های خود مقایسه کنند. آنها در زمینه‌های مختلف از تحصیل گرفته تا تفریح با دیگران رقابت می‌کنند. انسان از دوران کودکی برای شناخت وجود و هویت خود به مقایسه خود با اطرافیانش می‌پردازد، اما اگر فرد نتواند به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و عزت نفس کافی نداشته باشد همیشه به این روش ادامه می‌دهد و سعی می‌کند زندگی خود را بر مبنای استانداردهای دیگران بسازد و به این ترتیب گرفتار چشم و همچشمی می‌شود. این ویژگی خود را در مسائل مالی بیش از هر چیز دیگر نشان می‌دهد. مثلاً اگر همسایه‌ای وسیله‌ای بخرد، آنها نیز همان وسیله و البته جدیدترش را خواهند خرید. این افراد با این نوع رفتار معمولاً خود را گرفتار مشکلات مالی می‌کنند. گاهی اوقات هم فرد که دچار خودکم بینی است با تظاهر به آنچه نیست سعی در خودنمایی دارد.

اگر شما از آن دسته افراد هستید که فکر می‌کنید باید در هر زمینه بخصوص اموال، با اطرافیان و همسایه تان رقابت کنید، پس این مشکلات را هم بعد از گذشت مدتی پذیرا باشید:

نداشتن رضایت و گرفتار در دام افسردگی

شکی نیست یک کالای جدید، خانه و وسیله نقلیه شخصی تاحدی موجب رضایت صاحب آن می‌شود، اما وقتی هیجان داشتن آن از بین برود، آن وسیله فقط یک وسیله خواهد بود نه چیزی بیش از آن. اگر اجازه دهید وسایل زندگی، مقدار شادی تان را تامین کنند، مطمئن باشید هرگز شاد نخواهید بود. گاهی اوقات هم که فرد نمی‌تواند مانند دیگری خرید کند، دچار افسردگی عمیق شد و زندگی برایش بی‌معنا می‌شود.

نداشتن آرامش

چشم و همچشمی موجب سلب آرامش است. تصور کنید شما پیوسته چشم به دیگران و نحوه زندگی آنها دارید. هرکاری که انجام دادند، شما هم بخواهید انجام دهید. با این کار پس از مدتی انرژی و منابع مالی تان را از دست می‌دهید و چیزی جز غذاب و خستگی برایتان باقی نمی‌ماند و به طور کل روی آرامش را نخواهید دید. احساس و تفکرتان همیشه بر مبنای «فلان چیز را می‌خواهم» و «فلان کار را باید انجام دهم» خواهد بود و پایانی بر این تفکر و خواسته هایتان نمی‌بینید.

بدهکاری و نرسیدن به اهداف

نتیجه مسلم زندگی برای داشتن کالاهای مختلف و چشم و همچشمی چیزی جز به خاک سپاه نشستن و بدهکاری نیست. تا آنجا که برخی افراد به سبب بدهی به زندان نیز می‌افتند. فرد با چشم و همچشمی اهداف اصلی خود را فراموش کرده و گرفتار مشکلاتی می‌شود که بی‌دلیل برای خود تراشیده است.

از بین بردن روابط خوب

مسلماً برای این که فرد بتواند از پس عواقب چشم و همچشمی برآید، باید بسیار کار کند و از آنجا که بیشتر وقتش را برای کار و کسب درآمد می‌گذراند، ارتباط خوب با خانواده یا دوستانش را از دست می‌دهد، به مرور تنها شده و سرگرم وسایلی می‌شود که به خاطر رقابت با همسایه یا اقوام مجبور به خریدشان شده است. همچنین ریشه برخی از اختلافات میان زن و شوهرها نیز در چشم و همچشمی نهفته است.

گم کردن وجود خود

وقتی پیوسته بخواهید کسی یا چیزی باشید که نیستید و مدام به دنبال مواردی که دیگران می‌خواهند باشید، نمی‌توانید پی به ارزش و استعدادهای خود برده و آنها را شکوفا کنید و تصمیم‌گیری هایتان در زندگی بر مبنای عملکرد دیگران خواهد بود و سرانجام روزی می‌رسد که می‌بینید که هرگز لحظه‌ای برای خود و خواسته‌های واقعی خود زندگی نکرده‌اید و تقریباً زندگی با ارزش تان را از دست داده‌اید.

رهایی

اگر به این نتیجه رسیدید که چشم و همچشمی برایتان مشکل ساز شده و می‌خواهید از شر این رفتار خلاص شوید پس چند روش را امتحان کنید:

نکته: اگر مدام در فکر این باشید که دیگری چه کرده و چه می‌خواهد انجام دهد تا شما نیز به

دنبال آن کار بروید، دچار وسواس فکری مخربی شده اید که باید به آن پایان دهید

1 - بررسی کنید چه عواملی باعث می شود به عملکرد دیگران واکنش نشان دهید.

فکر کنید چه چیزی شما را به رقابت با فرد یا افرادی ترغیب می کند. چند مورد بین بیشتر افراد رایج است:

نارضایتی شغلی: گاهی ممکن است احساس کنید درست مانند همستر روی چرخ در حال حرکت هستید و هرچه بیشتر می دوید کمتر به نتیجه می رسید. در این گونه مواقع دارایی های دیگران برایتان عذاب آور خواهد بود و تصور خواهید کرد آنها راحت تر از شما به هر چه می خواهند می رسند.

خود کم بینی: خود را آنقدر توانا نمی بینید که بتوانید با وجود خالی بودن کیف پولتان دوست های خوب پیدا کنید و تصور می کنید با خرید بیشتر کالاهای مختلف می توانید برای خود دوست نیز بخرید. تفکرتان نسبت به ارزش خود را تغییر دهید تا از وسوسه چشم و همچشمی نجات پیدا کنید.

مشکلات زندگی شخصی: گاهی مشکلات زندگی آنقدر زیاد است که به دنبال روش هایی هستید که خیلی سریع و آسان به شما احساس خوب و برتری نسبت به دیگران بدهد و معمولا این کار را با خرید بیشتر انجام می دهید.

کودکی سخت: افرادی که در کودکی فقر را تجربه کرده اند ممکن است در بزرگسالی بشدت به دنبال خرید خانه بزرگ و وسیله نقلیه شخصی باشند تا کمبودهای دوران کودکی شان را جبران کنند.

موارد ذکر شده معمولا با کمک مشاورهای زنده قابل حل هستند بنابراین با کمک به آنها خود را از عوارض چشم و همچشمی برهانید.

2 - بررسی کنید کدام جنبه از زندگی دیگران مورد توجه تان قرار گرفته است.

اگرچه بیشتر مواقع پول است، اما گاهی اوقات جنبه های دیگری نیز به میان می آید که می تواند برخی از افراد را حساس کند. مواردی چون ازدواج خوب، کودکان فوق العاده و شغل تاثیرگذار. گاهی، دیدن مواردی که فرد مایل به داشتن آنهاست چنان روی او اثر می گذارد که سعی می کند زندگی اش را بر مبنای استاندارد فردی که آن موارد را دارد، قرار دهد و به طور کلی بخواهد به جای او باشد. برای این که خود را از این احساس رها کنید این جنبه ها را به بخش های کوچک تر واقعی تبدیل کرده و بررسی کنید. مثلا اگر فکر می کنید آن فرد خاص ازدواج بسیار موفقی دارد با خود بیندیشید که ممکن است آنها زندگی عالی و خوبی داشته باشند، اما آنچه جلوی دید شماست چیزی نیست که همیشگی باشد.

حتی خوشبخت ترین زن و شوهرها لحظات سخت و ناراحت کننده نیز در زندگی دارند و این بخش از دید شما پنهان می ماند. یا اگر شغل تاثیرگذاری دارد مثلا مدیرعامل شرکتی بزرگ است به جای رقابت با او سعی کنید راز موفقیت او را یاد بگیرید و از موفقیت او به عنوان انگیزه ای برای موفقیت در حرفه خود استفاده کنید.

3 - میزان چشم و همچشمی تان را بسنجید.

اندکی حسادت نسبت به دیگران می تواند انگیزه خوبی برای فرد باشد به طوری که همچون آتشی مسیر راهش را روشن می کند. مسیری که ممکن است حرفه ای را کند یا ارتباطی کسل کننده در زندگی فرد را به سوی رشد تغییر دهد، اما اگر مدام در فکر این باشید که دیگری چه کرده و چه می خواهد انجام دهد تا شما نیز به دنبال آن کار بروید، دچار وسواس فکری مخربی شده اید که باید به آن پایان دهید.

4 - روی اهداف و موفقیت های شخصی خودتان متمرکز شوید.

به اهداف، امیدها و رویاهایتان بیندیشید. فرصت هایی که اصلا نمی توانید با چشم و همچشمی به دست آورید.

5 - به بهترین حالت فکر کنید.

با خود بیندیشید اگر مثلا هرچیزی را که دیگری دارد شما هم داشتید چه می شد؟ مثلا اگر مرسدس بنز یا یک خانه بزرگ داشتید چه اتفاقی می افتاد؟ یا اگر مدیرعامل شرکتی بزرگ با مسئولیت های سنگین بودید زندگی تان چگونه می شد؟ با طرح این سوال ها می توانید به پاسخ های مناسب و احساس بهتر نسبت به زندگی خود دست یابید.

6 - کارهایی انجام دهید که توجه بسیار زیاد شما را می طلبد.

این کارها می تواند کمک های داوطلبانه در اجتماع یا فقط نوشتن خاطرات، وقت گذراندن با کودکان و... باشد. این روش می تواند خلاقیت تان را بالا برده و کاری کند که لذت واقعی در زندگی را درک کنید.

hullfinancialplanning.com / مترجم: نادیا زکالوند