

مه‌ار حسادت با 4 گام



هرکس بی‌واسطه با خودش می‌فهمد که آیا داشته‌ها، پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها و خلاصه رشد دیگران چیزی از جنس حسادت را در او برانگیخته می‌کند و به قولی او را قلقلک می‌دهد یا نه؟! اما یک صداقت منصفانه لازم است که کسی این ویژگی منفی را در خود بپذیرد و در پی یافتن ریشه‌ها و درمان آن باشد.

هرکس بی‌واسطه با خودش می‌فهمد که آیا داشته‌ها، پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها و خلاصه رشد دیگران چیزی از جنس حسادت را در او برانگیخته می‌کند و به قولی او را قلقلک می‌دهد یا نه؟! اما یک صداقت منصفانه لازم است که کسی این ویژگی منفی را در خود بپذیرد و در پی یافتن ریشه‌ها و درمان آن باشد.

به گزارش سلامت نیوز، چار دیواری ضمیمه روزنامه جام جم نوشت: «حسود هرگز نیاسود» ضرب‌المثل درست و صادقی است. حسادت از آن دسته ویژگی‌هاست که نیازی به تعریف ندارد.

هرکس بی‌واسطه با خودش می‌فهمد که آیا داشته‌ها، پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها و خلاصه رشد دیگران چیزی از جنس حسادت را در او برانگیخته می‌کند و به قولی او را قلقلک می‌دهد یا نه؟! اما یک صداقت منصفانه لازم است که کسی این ویژگی منفی را در خود بپذیرد و در پی یافتن ریشه‌ها و درمان آن باشد.

به باور روان‌شناسان حسادت ناشی از دلایل زیراست:

احساس حقارت: حسادت حاصل قیاس است، همین که کسی خودش را با دیگری مقایسه می‌کند و در این قیاس نمره‌ای کمتر به دست می‌آورد خودبه‌خود زمینه حسادت را در خود فراهم کرده است. این در حالی است که هرکس در زندگی ابعاد مختلفی از وجودش را رشد داده است، چه بسا توانایی‌هایی که فرد در خویش نادیده می‌گیرد و در عوض با پر و بال دادن به ضعف خود، آتش حسادت را در وجودش شعله‌ورتر می‌کند. حسادتی که قبل از هرکس صاحبش را آزار می‌دهد.

توجه‌طلبی مفرط: توجه‌طلبی به تنهایی می‌تواند یکی از شاخصه‌های اختلال شخصیت باشد و این یعنی تا زمانی که فرد این بیماری‌اش را درمان نکند، درگیر بودن با حسادت و عوارضش کاملاً طبیعی است. کسی که دچار توجه‌طلبی باشد هر بار که کسی جز خودش را مرکز توجه ببیند اذیت می‌شود یعنی حس حسادتش برانگیخته می‌شود.

تجربیات شخصی: وقتی والدین مدام درباره «بچه‌های مردم!» و اخلاق و رفتار و ویژگی‌های مثبت آنها می‌گویند تا حس رقابت و برتری‌جویی را در فرزندشان تقویت کنند، نمی‌دانند در این میانه چیزی از جنس حسادت هم در وجود فرزندشان ریشه می‌دواند و سال به سال همراه با او بزرگ می‌شود. اگر در کودکی به عروسک و ماشین و نمره 20 دیگری حسادت می‌کرده حالا به شغل و موفقیت‌های فردی و... حسادت خواهد کرد.

گام اول: پذیرش

ایرادی ندارد اگر پیش خانواده یا دوستان می‌گویید «عمرها به کسی حسودی کنم!» اصلاً قرار نیست شما پیش عالم و آدم اعتراف کنید که از موفقیت فلانی چه حسی دارید، اما لطفاً با خودتان صادق باشید و بدانید پشت جمله «حالا دری به تخته خورده و فلانی به جایی رسیده!» یک حسادت ظریف نهفته است. پذیرش احساس حسادت می‌تواند به ما کمک کند تا به خودشناسی بهتری برسیم شاید پشت این حسادت، یک حس منفی قدرتمند، مثل عدم عزت‌نفس خوابیده باشد. تا وقتی حسادت را نپذیرید آن احساسات منفی قدرتمند درمان‌پذیر هم پنهان می‌ماند.

گام دوم: شناسایی نوع حسادت

این‌که مردان بیشتر به پول و شغل و موقعیت اجتماعی دیگران و زنان به تحصیلات و زیبایی و دوستی‌های دیگران حسادت کنند کمی طبیعی و وابسته به جنس است، هر چند در این زمینه هم به زنان جفا شده و آنقدری که از «حسادت‌های زنانه» می‌شنویم از «حسادت‌های مردانه» کسی چیزی نمی‌گوید. آنچه در این میان مهم است شناسایی درست و منطقی این حسادت و در نتیجه یافتن ریشه اصلی آن است.

گام سوم: حل کردن افکار ریشه‌ای نادرست

اگر حسادت را یک بیماری در نظر بگیریم مهم‌ترین مرحله درمان آن، رفع ریشه‌های بیماری است. اگر مشکل از عزت نفس یا احساس حقارت است باید به مشاور و روان‌شناس مراجعه کنید، آن‌گاه از طریق درمان‌هایی مثل درمان شناختی می‌توانید در افکارتان تجدید نظر کرده و نسبت به خودتان حس بهتری پیدا کنید. اگر مشکل از توجه‌طلبی و اختلال شخصیت است باید باورهایتان را دستکاری کنید و با کمک یک مشاور در مسیر درست قدم بگذارید. اگر به دلیل وضعیت ناپایدار اجتماعی مثلاً نداشتن امنیت شغلی یا موقعیت مناسب اجتماعی دچار حسادت به بالادستی‌هایتان شده‌اید باید تمام تلاشتان را به کار ببرید تا موقعیت خودتان را در شغل و تحصیلات و مهارت‌هایتان با توجه به ظرفیتی که دارید ارتقا دهید، وقتی به یک ثبات نسبی دست پیدا کنید و خیالتان از جانب خودتان راحت شود بهتر می‌توانید با این جنس حسادت مواجه شوید.

گام چهارم: شناسایی ابعاد وجودی خود

دنیا پر از تفاوت است؛ زیبایی، ثروت، هوش، مهارت‌های کلامی، مهارت‌های عملی و... هیچ‌کدامشان به شکل برابر بین انسان‌ها تقسیم نشده است. هرکس که در یک رشته توانمندتر از دیگری است، بی‌شک در زمینه‌ای دیگر ضعیف‌تر از او ارزیابی می‌شود. باید بدانیم انسان‌ها با سلايق و خواسته‌های متفاوت پرورش یافته‌اند و هرکدام از این علایق برای خود جذابیت‌هایی دارد که می‌تواند حس حسادت را تحریک کند. اگر به دستاوردهای دیگران بیش از دستاوردهای خود توجه کنید به خود جفا کرده‌اید. هر کدام از ما جنبه‌های منحصر به فردی داریم که کافی است شناسایی شود و در مسیر درست خودشان قرار بگیرد. به همین دلیل شناخت استعدادها و به عمل آوردن آنها یکی از راه‌های لذت بردن از وجود خویش و راه ندادن حسادت به فکر و ذهن است.