

# چطور حسادت را از خودمان دور کنیم؟

منبع: [www.farspage.com](http://www.farspage.com)

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه

نامه ارتقای همکاری را روی میز می‌بینید و به جای اینکه خوشحال شوید، دلتان می‌گیرد.

وقتی می‌شنوید یکی از دوستان قدیمی‌تان یک خانه بزرگ و زیبا خریده، گلویان کپی می‌شود و از شنیدن خبر ازدواج یکی از اقوام که سنش از شما کمتر است، آنقدر لجتان می‌گیرد که دلتان می‌خواهد بزیند زیر گریه! اگر این‌طور است، متأسفانه باید بگوییم شما دچار حس ناخوشایند «حسادت» شده‌اید و با این احساس، بیشتر از همه به خودتان آسیب می‌رسانید.

حسادت هم یکی از احساسات انسانی است؛ یک خشم درونی. حسادت از بدو تاریخ همراه انسان‌ها بوده و کمتر کسی است که در زندگی - حتی برای لحظه‌ای کوتاه - دچار این حس نشده یا این حس را از سوی اطرافیان‌اش تجربه نکرده باشد.

انسان‌ها دوست دارند بهتر از دیگران باشند و اگر فرد احساس کند دیگران بهتر از او هستند و خودش در مرتبه پایین‌تری قرار دارد، دچار حسادت می‌شود. روان‌شناسان و کارشناسان علوم رفتاری معتقدند عزت نفس و اعتماد به نفس باعث می‌شود فرد در هر شرایطی خودش را ارزشمند بداند و به دیگران حسادت نکند.

حسادت فقط مربوط به مادیات نیست؛ هر چیزی می‌تواند باعث ایجاد حسادت شود. گاهی انسان‌ها در انجام کار خیر و کمک به دیگران هم دلشان می‌خواهد از دیگران بهتر باشند و همین باعث حسادت می‌شود. (کامرانی و افشاری در سریال یک وجب خاک را که یادتان هست!)

## • چطور حسادت را از خودمان دور کنیم؟

همه ما ممکن است گاهی در زندگی دچار حسادت شویم. ارتقای شغلی همکاران، ماشین جدید همسایه یا حتی دوچرخه دوست‌تان ممکن است باعث حسادت‌تان شود.

برای بیشتر افراد، حسادت، احساسی زودگذر و مقطعی است اما بعضی مواقع حسادت آنقدر قوی و شدید است که شادی فرد را می‌گیرد و بر روابطش با دیگران تاثیر منفی می‌گذارد. مراحل زیر به شما کمک می‌کند تا بر حس حسادت غلبه کنید.

### **قدم اول)**

به جای اینکه به خاطر احساساتان نسبت به دیگران، خودتان را سرزنش کنید، ریشه‌ها و دلایل حسادتتان را شناسایی کنید.

روانشناسان می‌گویند، حسادت در نتیجه اعمال و رفتار دیگران ایجاد نمی‌شود بلکه عدم اطمینان و اعتماد به نفس درونی افراد باعث به وجود آمدن چنین احساسی در افراد می‌شود.

سعی نکنید رفتار خودتان را توجیه کنید. شاید گاهی وقت‌ها بتوانید برای حسادتتان دلیل قانع کننده‌ای پیدا کنید اما در اغلب موارد این‌طور نیست.

### **قدم دوم)**

بهترین راه برای اینکه حسادت را از خودتان دور کنید، این است که اعتماد به نفستان را تقویت کنید.

همان‌طور که در مرحله قبل گفتیم، حسادت در نتیجه عدم اطمینان افراد به خودشان ایجاد می‌شود نه رفتار و اعمال دیگران.

برای افزایش و تقویت اعتماد به نفستان از همین امروز اقدام کنید. کتاب‌های مفید در این زمینه را مطالعه کنید و در صورت لزوم از مشاور کمک بگیرید.

### **قدم سوم)**

از تجربه‌های گذشته درس بگیرید و حسادت را کنار بگذارید. اگر در گذشته به کسی حسادت کرده‌اید، با دقت بیشتری به آثار منفی حسادت در زندگی‌تان توجه کنید. اجازه ندهید حسادت بر روابط شما با دیگران تاثیر منفی بگذارد.

## قدم چهارم)

افراد خانواده و دوستان شما هر چه بیشتر پیشرفت کنند و در زندگی‌شان موفق شوند، بهتر می‌توانند از شما حمایت کنند و اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرند؛ بنابراین به جای حسادت، به وجود آنها افتخار کنید.

حسادت به داشته‌های دیگران، شما را عصبی، خشمگین و افسرده می‌کند و همین باعث می‌شود انرژی لازم برای پیمودن راه موفقیت را از دست بدهید و نتوانید پیشرفت کنید.

## قدم پنجم)

برای نعمت‌هایی که دارید، شکرگزار باشید و سعی کنید راضی باشید و برای بهتر شدن تلاش کنید.

حسادت وقتی به وجود می‌آید که شخص احساس کند آنچه دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد.

بنابراین قانع و راضی بودن به آنچه که دارید، می‌تواند شما را از این احساس ناخوشایند دور کند.

## قدم ششم)

برنامه‌تان را بر اساس اقدامات تنظیم کنید. یاد بگیرید در لحظاتی که دچار حسادت می‌شوید، قبل از اینکه این حس تمام وجودتان را بگیرد، آن را تجزیه و تحلیل کنید.

به جای فکر کردن به مواردی که حسادت‌تان را برانگیخته، به این فکر کنید که چه ضعف یا کمبودی در وجودتان باعث به وجود آمدن این حس شده است. شخصیت‌تان را رشد دهید. به نقاط مثبت شخصیت‌تان فکر کنید، قدر خودتان را بدانید و ارزش وجودتان را درک کنید.

فراموش نکنید شأن شما بالاتر از این است که به دیگران حسادت کنید و با این کار به خودتان آسیب برسانید.