

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

غلبه بر حسادت

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۷۵ - مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iiu.ac.ir>



تلقین به خود

منظور تغییر نحوه تفکر و این که خود را از درون مجاب کنیم حسادت چیز بیهوده ای است و تدریجاً به حقیقت همه چیز واقف شویم:

- همه داشته های مان را ببینیم : ((آیا حاضرم جایم را با او عوض کنم؟))

به ارزش ها ببیندیشیم: ((ارزش واقعی شی مورد علاقه ی من چه قدر است؟))

در مورد عدالت و استحقاق تعمق کنیم: با یاد آوری منظم این که عدالت خدا مطلق است و کاملاً در این دنیا برقرار است، ریشه احساس بی عدالتی را در خود از بین ببریم: ((چه طور باور کنم خدایی که عادل و خیر خواه است، مرا از چیزی که حقم بوده یا برایم لازم بوده محروم کرده باشد؟))

چند شرط موفقیت

جستجو و شناخت حسادت در خود: موثرترین راه آن است که در خود به دنبال علامت مشخصه حسادت بگردیم.

پشتکار: ((تنها با تکرار در عمل به یک اصل اخلاقی و داشتن پشتکار لازم است که می توان آن را در مایه ی روحی خود تثبیت کرد و به صورت یک طبیعت ثانویه در آورد.))

نیت معنوی: بدون کمک و انرژی الهی ، نمی توان به طور موثر با یک نقطه ضعف مبارزه کرد. نتیجه موقتی و نامتعادل خواهد بود. برای دریافت این انرژی ، باید مبارزه را با نیت رضای خدا انجام داد و نه به طمع یک نفع مادی.

شفای عاجل: در موقعیت بحرانی، باید با صداقت هر چه تمام به خدا پناه برد.

" حسادت ، به اسیدی می ماند که ابتدا به ظرف حمله می برد، بعد به جاهای دیگر سرایت می کند."

: غلبه بر حسادت مترجم: دکتر ویدا علیخانی

دیدگاه مذهبی درباره حسادت:

از دیدگاه مذهب، اگر ما به رحمت الهی، ایمان داشته باشیم، می بینیم که حسادت در جایگاه حق ناشناسی و نا شکرگی قرار می گیرد. به عبارت دیگر با وقوف به رحمت خداوند و بجا آوردن شکر آن، منبع الهی نعماتش را به ما عطا می نماید. ما حسودیم چون باور داریم که سزاوارتر از کسانی هستیم که به آنها رشک می ورزیم. در واقع، به این ترتیب به جای شکرگذاری مرتباً به خدا می گوئیم " چرا آنچه خواستم به من نمی دهی؟" استدلال ما نیز این است که " ما کاملاً سزاوار آنچه آرزو داریم، هستیم " و سرانجام " من برای بدست آوردن آن از هر کس دیگری سزاوارترم ". باور این که ما سزاوارتریم، شراره هایی از یک حس سوگیرانه در درون ما به وجود می آورد که ممکن است منجر به عداوت نسبت به خداوند می شود. از این رو ما عدالت و کرامت خدا و این اصل را که آنچه سزاوار آن بودیم، خداوند به ما داده است، رد می کنیم.

درمان حسادت: جور دیگر فکر کنیم

برای مبارزه و استقامت نشان دادن از خود، مهم است که:

- یادآوری اثرات منفی حسادت به خود: تنها نتیجه حسادت رنج است و مرا در پیشرفت مادی و معنوی متوقف می کند.

- در نظر گرفتن امتیازات حسود نبودن: تسلط بر حسادت به آسایش و سبکبالی من می انجامد. موفقیت دیگران موجب شادی من می شود.

مخالف افکار حسادت آمیز خود عمل کنیم

- افکار منفی را از خود برانیم: به محض پی بردن به افکار منفی مان، با نیروی اراده جلوشان را بگیریم تا از مضرات شان در امان بمانیم .

- اقدام کردن : به خیر خواهی عمل کنیم و با بد خواهی مبارزه کنیم. موثرترین راه آن است که خود را وادار کنیم عکس آنچه که حسادت مایل است انجام دهیم، رفتار کنیم.

بروز حسادت در روان معمولاً با احساس غم، کدورت روح، ناخشنودی در مقابل خوشبختی دیگران، خصوصاً کسانی که به ما نزدیک ترند، همراه است. با نگاهی به اثرات روانی و معنوی که از حسادت ناشی می شود، به مشکلاتی که در روابط پیش می آورد و نارضایتی عمومی که ایجاد می کند، تنظیم یک روش مبارزه موثر علیه این صفت ضروری به نظر می رسد.

در این بروشور شما به شناختی از حسادت و جنبه های مختلف آن، دلایل بروز، عواقب و از همه مهم تر درمان آن خواهید رسید.

تعریف حسادت

اگر از مبحث حسادت در عشق صرف نظر کنیم، تعریف حسادت عبارت است از احساس منفی که با دیدن امتیازی که ما نداریم، یا آرزو داریم فقط ما داشته باشیم، به ما دست می دهد. چون صحبت از یک احساس منفی و بحث درباره آن مشکل است. حسادت، شیرین کامی دیگران را بر ما تلخ می کند، باعث می شود در دل شکست شخص را بخواهیم و از بد اقبالی اش شاد شویم. حسادت در یک رابطه سه جانبه قرار دارد، یک طرف حسود، طرف دیگر موضوع مورد علاقه او و در طرف سوم فردی که به او حسادت می کند و موضوع مورد علاقه او را در اختیار دارد، واقع شده است. حسادت حرف خواستن یک چیز نیست، این است که فرد چیزی را بخواهد که ندارد، در حالیکه دیگری آن را دارد. یا در صورت تشدید این احساس تحمل نداشته باشد، چیزی را که خودش دارد، دیگری هم داشته باشد و از این بابت غصه بخورد، معمولاً تفاوت حسرت و حسادت قابل تشخیص است، شخصی که حسرت می خورد از خوشبختی دیگران رنج می برد و آنچه را که دیگری دارد برای خود می خواهد. در حالی که حسود وحشت دارد از این که ناچار شود که امتیازی را که فقط حق خودش می داند با دیگری سهیم شود.

منشأ حسادت:

« حسادت از غریزه ی مالکیت، یا به طور دقیق تر، از حسرت پوشیده در لفاف خودخواهی ناشی می شود، غریزه مالکیت یک صفت طبیعی است که وجود آن در حد تعادل مفید است، زیرا سبب انگیزه فعالیت و تلاش می شود. اما اگر این غریزه مهار نشود، از حد خارج شده و تبدیل به غبطه می شود.»
عامل دیگر حسادت تکبر است.

درجات مختلف حسادت:

حسادت یک شکل واحد ندارد و انواع مختلف و مراتبی دارد که با توضیح در مورد آنها، بی به خطر بی توجهی به حسادت می بریم که اگر حتی به یک مورد کوچک آن رسیدگی نکنیم، به چه وضعی ممکن است دچار شویم. در حسادت سه نوع درجه بندی را می توان تشخیص داد:

۱. درجه بندی در شدت احساسی که داریم

۲. درجه بندی در وسعت و دامنه گسترش حسادت

۳. درجه بندی در تظاهرات آن

مرحله اول: فقط مایلیم مالک چیزی باشیم که متعلق به دیگران است و از محروم بودن از آن ناراحتیم. مثلاً من در امتحانی مردود شده ام، از دیدن موفقیت دوستم ناراحت می شوم.
مرحله دوم: نه تنها مایلیم مالک چیزی باشیم که دیگران دارند، بلکه از اینکه آنها هم از امتیازات ما بهره مند شوند، ناراحت می شویم. مثلاً در مهمانی که مورد توجه همه واقع شده ام، اگر فرد دیگری سعی کند نگاه ها را به سوی خودش جلب کند از او ناراحت می شوم.

مرحله سوم: حاضر هستید آنچه را که داریم و می توانیم داشته باشیم از دست بدهیم به شرط آنکه دیگران هم آنرا نداشته باشند، مثلاً حاضریم با دوستم همکاری نکنم و خود را از معلومات او محروم کنم تا ناچار نباشم آنچه را بلام در اختیار او بگذارم. عمداً از تمام فرصت هایم صرف نظر می کنم که مبادا او هم موفق شود.

به که حسادت می کنیم:

برای حسادت به دیگری بایستی شرایط زیر فراهم باشد:

(۱) بتوانیم در فرمان خود را با او برابر ببینیم و (۲) خود را مستحق تصاحب آن چیزی فرض کنیم که دیگری دارد.

معمولاً حسادت با ترس از بدست نیامدن آن چیزی که فکر می کنیم باید به ما مسترد شود، همراه است پس در درجه اول به کسانی حسادت می کنیم که هم سطح ما هستند و به آسانی می توانیم خود را با آن ها مقایسه کنیم امکان دارد که با آن ها در رقابت باشیم که بدین ترتیب رقیب ما نیز هستند. انسان نمی تواند حسرت کسی را بخورد مگر «حسرت هم طراز خود را، که از طبیعتی همانند او برخوردار است».

اثرات حسادت:

حسادت در درجه اول به خود ما صدمه می زند و سپس بازتابش گریبان گیر فرد مورد حسادت مان می شود.

اثرات روانی: احساس اندوه و خصومت نسبت به خوشبختی کسی که به او حسادت می کنیم. احساس رضایت از بدبختی دیگری.

اثرات فکری: حسادت پرده ای از امواج منفی در اطراف شخص حسود ایجاد می کند، به نحوی که دیگران از او بدشان می آید و حتی گریزان می شوند.

اثرات رفتاری: تحقیر، افترا، بدگویی و برخورد سرد و خشک و تهاجمی در مقابل فردی که به او حسادت می کنیم.

مانع شناخت خود و دیگران می شود: ما را از شایستگی ها و نیازهای واقعی مان غافل می کند و به بدخواهی نسبت به فرد مورد حسادتمان سوق می دهد.

حسادت ما را به ناشکری معنوی می کشاند: دیگر هیچیک از نعمت هایی را که به ما داده شده نمی بینیم و فقط متوجه آن چیزی هستیم که فرد مورد حسادت مان در اختیار دارد.