

چگونه جلوی حسادت دیگران را بگیریم؟

حسادت حسی ناخوشایند است که همه انسان ها آن را تجربه میکنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، حسادت صفتی ناپسند است و در میان اطرافیان و آشنایان افرادی را سراغ داریم که به حسادت مشهور اند و خودمان هم در برخی امور زندگی از حسادت در امان نمی مانیم. این احساس در روان انسان تاثیرات مخربی را به جا میگذارد. در ادامه راه های جلوگیری از حسادت را بخوانید.

مقایسه نکنید

از قدیم گفته اند دست بالای دست بسیار است. آن که به او حسادت می کنیم خود نسبت به دیگران حسادت های رنگارنگی دارد و شرایط امروز ما نیز برای بسیاری مایه حسادت و حسرت است. اگر قرار باشد شرایط خود را با دیگری که از ما بالاتر است، مقایسه کنیم و حسرت خوردن و حسادت ورزیدن در این باره را روا بدانیم باید کار و زندگی را تعطیل کنیم و بنشینیم صبح تا شب غصه بخوریم.

تقویت اعتماد به نفس

عزت نفس در مقابل حقارت قرار می گیرد که ریشه اغلب حسادت هاست. افراد ضعیف که برای شخصیت خود و موجودیتشان ارزشی قائل نیستند تا این درجه پایین می آیند که به خاطر چیزی به دیگری حسادت کنند. صاحبان اعتماد به نفس به جای حسادت بیهوده شرایط خود را می پذیرند، برای ارتقای خود تلاش می کنند و با صبوری مسیر ترقی را می پیمایند.

حسادت را بپذیر

حسادت طبیعی است، حسادت، اتفاق می افتد پس در مورد احساساتتان صادق باشید. صادقانه بگویید که کمی احساس حسادت، زمان هایی که می بینند مردم کارهایی را انجام می دهند که شما آرزو میکنید که ای کاش شما هم میتوانستید، می کنید.

شکرگزار باشید

قدر نعمت ها و داشته های تان را بدانید و همیشه شکرگزار باشید. اگر در زندگی چیزی را به دست نیاورده اید شاید به اندازه کافی کوشش نکرده اید.

به هر حال حسادت فایده ای ندارد. امشب قبل از خواب یک برنامه ویژه دارید. چند دقیقه وقت بگذارید و تمام چیزهای خوبی را که در دنیا دارید، یکی یکی به یاد بیاورید. بعد به خاطر تمام این نعمت ها از خدا تشکر کنید. هر وقت در شرف یک حسادت درست و حسابی بودید، این نعمت ها را که برخی از آنها فقط منحصر به شماست، از ذهن تان بگذرانید و از داشته های تان راضی تر باشید.

تصور نکنید که کسی از حسادت تان خبردار نمی شود. گاهی اوقات واکنش شما هنگام حسادت آنقدر واضح و مشخص است که نمی توانید آن را پنهان کنید.

ممکن است خشمگین شوید، افسردگی سراغ تان بیاید یا اینکه دست به اقدام نادرستی بزنید که رابط شما با دیگران را به کلی متلاطم کند؛ بنابراین در این روز اگر مورد حسادت برانگیزی برای تان پیش آمد، به ارزش روابط خودتان با دیگر بیشتر فکر کنید و یادتان باشد که ممکن است حلقه ارتباطی شما با دیگران روز به روز کوچک تر شود. یک راه خوب این است که به جای حسادت، یک لبخند بزرگ روی لب تان بنشانید، شادی دیگران را به درون تان راه دهید و به جای حسادت، بیشتر محبت کنید.

حسادت را به عنوان حسی الهام بخش بدانید

حقیقت این است که، شما به شدت احساس قدرت می کنید، زیرا کسی کاری را انجام داده که شما نتوانسته اید که می تواند حسادت را به همراه داشته باشد، اما می تواند الهام بخش و انگیزه بخش نیز باشد. به جای تحقیر کردن کارهای بقیه، با خودت فکر کن که "اگر آنها نتوانسته اند انجام دهند، من هم می توانم!"

برای خود ارزش قائل باشید

دیگران حسادت را می شناسند و آن را در میان رفتار و گفتار شما تشخیص می دهند. همان طور که شما این توانایی را دارید که حسادت دیگران را

تشخیص بدهید. درک حسادت شما شخصیت تان را نزد دیگران خرد می کند و قضاوت منفی آنان را بر می انگیزد. حسادت مانند هر رذیله اخلاقی دیگری فرصت های ناشی از اعتماد دیگران نسبت به شما را از بین می برد. حسادت همان قدر مایه پلیدی و فساد است که دروغ، غیبت و سایر رذایل اخلاقی.

به خوشبختی خود اعتراف کنید

کارشناسان می گویند حتی اگر تصور می کنید همای سعادت روی شانه های یکی از نزدیکان تان نشسته، باز هم نمی توانید به طور قاطع بگویید او کاملاً خوشبخت است. خوشبختی واژه ای است که خیلی از ما برای داشتن آن به دیگران حسادت می کنیم در حالیکه باید بدانیم بدون حسادت به دیگران هم می شود خوشبخت بود.