

حسادت و تأثیری که بر زندگی اجتماعی افراد می گذارد ای کاش دیگران موفق نشوند!

نکته



چرا حسادت ویران کننده است؟

وقتی فردی احساس کند شادی و موفقیت دیگران او را آزار می دهد و یا او دوست نداشته باشد ترقی و حال خوش دیگران را ببیند، دچار واکنش هیجانی به نام حسادت شده است. فرد حسود مدام خود را با دیگران مقایسه می کند. حسادت ممکن است با رنج، اندوه، خشم، مقایسه و عیب جویی و حتی رفتارهای پر خاشاگرانه و خشونت آمیز نیز همراه شود. فرد حسود دوست ندارد کسی به غیر از او، حالش خوب باشد و همه خوشی ها و موفقیت ها را برای خود می خواهد.



اکرم احمدی

روزنامه نگار

چرا حسادت می کنیم؟

روانشناسان معتقدند حس حسادت و حسودی کردن هیچ دلیل بیولوژیکی خاصی ندارد و ژنتیکی نیست. حسادت به مرور زمان در فرد شکل می گیرد و از کودکی در جان افراد ریشه می داند. والدینی که مدام کودک خود را با دیگر همسالانش مقایسه می کنند، کودکی تربیت می کنند که از همان روزهای اول کودکی خود حسادت را تجربه می کند. کودکی که مدام با دیگران مقایسه می شود، دچار نوعی احساس ناامنی و طردندگی می شود. وقتی حس ناامنی از کودکی در وجود کسی رخنه کند، با او تا بزرگسالی همراه می شود و او را به فردی حسود با عزت نفس پایین تبدیل می کند. این کودک با عزت نفس پایین و حس ناامنی شدید، دچار ترس هم می شود. او یاد می گیرد برای مقابله با ترسی که دارد با دیگران مبارزه کند. فرد حسود می ترسد دیگران نسبت به او برتری داشته باشند و محبوبیتش از نزد دیگران از دست بدهد، به همین دلیل سعی می کند دیگران را تخریب کند. احساس بی ارزشی و عدم اعتماد به نفس نیز می تواند باعث بروز حس حسادت شود. وقتی فرد خودش را پایین تر از همه حس می کند و فکر می کند ارزشی ندارد، آتش حسادت در وجود او روشن می شود و دودش چشمانش را می سوزاند.

عوارض حسادت چیست؟

تحقیقات نشان می دهد حسادت با آسیب های بدنی و روانی زیادی همراه است. به غیر از پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس، فرد حسود دچار غم و اندوهی بی پایان می شود. همین حس اندوه و غمی که پایان ندارد باعث بروز اختلالات اضطرابی می شود. این احساسات در طولانی مدت ممکن است باعث تقویت و پرورش حس تنفر و بیزاری از خود و در نهایت انزوا برسد. فردی که دچار واکنش هیجانی حسادت می شود، در زندگی اجتماعی خود نیز دچار مشکلات زیادی می شود. او برای تخلیه حس حسادت سعی می کند خودش را به دیگران نشان دهد یا با دیگران بجنگد و به آنها بی احترامی کند و... این موارد زندگی اجتماعی و روابط این افراد را با مشکلات زیادی روبه رو می کند. طرد شدن نیز دلیل همین مشکلات است. این افراد وقتی دچار مشکلات اجتماعی می شوند، بیش از دیگران تنهایی را احساس می کنند. حسادت بیش از حد و از نوع بد و مخرب حتی می تواند باعث بیماری فرد شود. حسادت در طولانی مدت باعث بروز استرس و اختلالات اضطرابی بسیاری می شود و حتی ممکن است با دیابت، سردرد، بیماری های قلبی و چاقی و افسردگی نیز همراه شود.

“

رابطه مستقیم حسادت و اعتماد به نفس

روانشناسان معتقدند بین اعتماد به نفس و حسادت خوش خیم و حسادت بد و مخرب رابطه مستقیمی وجود دارد. حسادت دو جنبه دارد:

- حسادت خوش خیم و بی ضرر که فرد تلاش می کند به کسی که حسادت می کند نزدیک و به اصطلاح هم سطح او شود. این نوع حسادت باعث پیشرفت فرد می شود؛ چون امیدوار است پیشرفت کند و برای رسیدن به جایگاهی که مدنظرش است تلاش می کند بدون اینکه بخواهد فرد دیگری را ناراحت کند یا مانع کارش شود. در این نوع حسادت، فرد هیچ احساس منفی ای ندارد و اصلاً دلش نمی خواهد برای رسیدن به آرزوهایش، برای تحقق آرزوهای فرد دیگری مانع ایجاد کند. حرکت او موازی فردی است که خود را با او مقایسه می کند. یعنی در جهت مخالف یکدیگر حرکت نمی کنند و کسی قرار نیست آسیب ببیند. این افراد اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی دارند؛ چون خود را کمتر از کسی نمی بینند و معتقدند با توانایی هایی که دارند می توانند به سطح او یا حتی بالاتر هم برسند.
- حسادت بد و مخرب هم نوعی از حسادت است که فرد هیچ تلاشی برای رسیدن به سطح دیگری نمی کند و فرد حسود سعی می کند شخص برتر را هم سطح خود کند و او را از جایگاهی که دارد پایین بکشد. روانشناسان معتقدند کسانی که حسادت بد و مخرب و بدخواهانه دارند اعتماد به نفس پایینی دارند و بیشتر در حال مقایسه دیگران با خودشان هستند. حسادت شدیدترین احساس عدم امنیت خود فرد است. شاید به همین دلیل است که افراد خودشیفته به هیچ وجه دوست ندارند فرد دیگری به غیر از خودشان به موفقیت برسد، یا از آنها زیاده و خوش پوش تر باشد.

تحقیقات نشان می دهد سطح عزت نفس در افراد ارتباط مهمی با انواع خوش خیم و مخرب حسادت دارد. کسانی که عزت نفس بالا دارند برای خود ارزش بیشتری قائل هستند. اما در مقابل افراد با عزت نفس پایین شکننده هستند و دچار حسادت بد و مخرب می شوند.

فرد حسود وقتی در گیر کند و کاو زندگی دیگران می شود، زندگی خودش را از دست می دهد و هر لحظه و هر ثانیه از زندگی اش با اضطراب و استرس و ناامنی می گذرد. استرس و ناامنی که کم کم جان اش را رنجور می کند و او می ماند و حوض اش؛ حوضی که نه ماهی دارد و نه فواره اش روشن است؛ فقط پر از لجن و آلودگی است. سعیده ۲۶ ساله است. خودش اعتراف می کند حسادت زندگی اش را خراب کرده و او از چشم خانواده و دوستان و فامیل افتاده است. نگار هم قربانی حسادت است. خانم مهندسی که خیلی زود پیشرفت کرد، اما حسادت های همسرش نگذاشت او طعم موفقیت را با آرامش بچشد و مجبور شد از همسر حسودش جدا شود و دنبال زندگی خودش برود.

حسادت من را قورت داد

سعیده معتقد است مثل یک شکارچی دفاع اسیر شکارچی بی رحمی شده است. حسادت دست و پای او را بسته و در یک اتاق تاریک اسیر کرده است: «من اصلاً به خودم حقد نمی دهم. یعنی نمی خواهم بگویم دست خودم نبود و دیگران باعث شدند، بلکه خود من در پرورش این حس نقش زیادی داشتم. اما من یک کودک ساده و معصوم بودم. وقتی از همان روزهای مهد کودک و اول دبستان مجبور شدم برای بهترین بودن بجنگم، این حس حسادت در من رشد کرد. کم کم به خودم آمدم و دیدم هیچکس برای من اهمیت ندارد

و باید خودم همه چیز را به دست بیاورم. حتی به خواهر و برادر هم حسادت می کردم و هیچ چیز خوبی برای آنها نمی خواستم.» داستان سعیده از روزهای کودکی شروع شد. همان سن و سالی که هر حسی ناآشناست و اگر درست انتخاب نشود، ممکن است بماند و هیچ جا نرود: «من شاگرد بسیار در سخوان و خوبی بودم. همیشه شاگرد اول بودم. هم خودم درس خواندن را خیلی دوست داشتم، هم از طرف مدرم تشویق می شدم که باید بهترین باشم، اما این تشویق ها کم کم به یک رقابت عجیب و غریب تبدیل شد. مدام با دوستانم و بچه های همسایه ها و دوست و فامیل مقایسه می شدم. مثلاً اگر نمره دیکته ام ۱۹ می شد، مدرم سریع از من می پرسید نمره نهم چقدر شد؟ پرسایچه نمره ای گرفت؟ همیشه به من می گفت تو باید از آنها بهتر باشی. می گفت دختر من باید از همه بچه های کلاس بهتر باشد. دختر من باید همه نمره هایش ۲۰ باشد. اگر نمره ام کم می شد با من قهر می کرد و می گفت تو دیگر دختر من نیستی. من هم بچه بودم. فکر می کردم مدرم را برای همیشه از دست می دهم و یک حس ناامنی شدید داشتم و فکر می کردم او من را طرد کرده و من را دیگر دوست ندارد. وقتی مدرم با من قهر می کرد به خواهر و برادرم بیشتر محبت می کرد تا مثلاً من به خودم بیایم و درس بخوانم؛ اما این حس ناامنی و ترس حال من را بد می کرد و با خشم خودش را نشان می داد.» ترس از دست دادن آغوش مادر و طرد شدن برای یک دختر بچه ۷ ساله آنقدر زیاد است که برای دوری از آن حاضر است دست به هر کاری بزند: «یک روز دفتر مشق دوستم را دزدیدم تا معلم با او دعوا کند و دلم خنک شود. هر کاری می کردم باز هم نمی توانستم به او برسیم. همیشه نمره دیکته او از من بهتر بود. وقتی کاری از دستم برنیامد مجبور شدم رنگ تفریح و وقتی همه مشغول بازی بودند دفتر مشق اش را بردارم تا خانم معلم با او دعوا کند. البته خانم معلم به او چیزی نگفت؛ چون او شاگرد اول بود، اما به هر حال از اینکه او ناراحت شده بود و ترسیده بود، راضی بودم. با اینکه سن زیادی نداشتم و اصلاً مفهوم این رفتارها را درک نمی کردم، اما وقتی می دیدم ناراحت و نگران است و گریه می کند، خوشحال بودم.» حس بد حسادت تا سال ها همراه سعیده بود و حتی تا دوران کنکور هم ادامه داشت: «حس حسادت که آدم را رها نمی کند. اگر خودت بخواهی برای همیشه اسیرش می مانی. من هم در آن سال ها خیلی خوب این حس را پرورش داده بودم و دیگر اصلاً متوجه کارهایم نبودم. مثلاً در دوران کنکور و روزهایی که کلاس کنکور می رفتیم همه حواس من به این بود که دوستانم چقدر درس خوانده اند. هر شب به دوستانم زنگ می زدم و می پرسیدم چقدر درس خوانده اند و چقدر تست زده اند و... اصلاً حواسم به خودم نبود. مدام استرس داشتم که مبادا آنها از من جلو بزنند و من کمتر از آنها درس

دلیل طلاق، شوهر حسود!

حسادت در رابطه زناشویی بسیار خطرناک است. وقتی یک از زوجین خودش را از دیگری کمتر می بیند، عزت نفس اش را از دست می دهد و سعی می کند او را هم سطح خود کند. درست مثل مسعود که اصلاً نمی توانست پیشرفت های نگار را ببیند. نگار مهندس شیمی است و در مدرسه تیزهوشان درس خوانده و مدرک مهندسی اش را از یکی از دانشگاه های معتبر کشور گرفته است. او حالا در دانشگاه تدریس می کند، اما قبل از طلاق از همسرش یک مهندس خانه نشین بود که حتی این روزها را هم در خواب نمی دید: «من و شوهرم در دانشگاه با هم آشنا شدیم. مرد مهربانی بود. از نظر علمی هم جایگاه خیلی خوبی داشت. همه استادها قبولش داشتند. اما او خودش را قبول نداشت. مدام فکر می کرد از دیگران کمتر است و خودش را با بقیه دانشجویها مقایسه می کرد. در تحقیق های گروهی و کنفرانس های جمعی همیشه با بچه ها دعوا می کرد و دوست داشت خودش حرف آخر را بزند. اگر کسی تحقیق بهتری داشت او را تحقیر می کرد و به دروغ

یک خشم درونی پایدار، باعث جنگی تمام عیار و بی پایان می شود؛ حسی ماندگار همچون شعله های آتش که درون را می سوزاند و چشم ها از دودش اشک می ریزد. آتشی که کم کم وجود فرد را تبدیل به خاکستری سرد می کند تا بدانجا که سردی همه وجودش را فرامی گیرد و راهی کنج عزلت می شود. کنج عزلتی که اگر خودش نخواهد، همیشگی است و اگر بخواهد دوباره می تواند گرمی زندگی بدون خشم و آتش را تجربه کند. حسادت همین است. از قدیم گفته اند حسود هر گز نیاسود. از بس که سرش به زندگی دیگران گرم است که دیگر جایی برای آسایش و آرامش پیدا نمی کند. سرش گرم است به اینکه دیگران چقدر پول در می آورند، چطور توانسته اند ماشین آخرین مدل بخرند، پول این خانه بالای شهر را از کجا آورده اند، چطور توانسته اند اینقدر زود پیشرفت کنند و ترفیع بگیرند، چطور در یک دانشگاه معتبر درس می خوانند، چرا اینقدر زیبا هستند، چرا اینقدر محبوب جمع هستند و...

بخوانم. وقتی به دانشگاه رفتم هم همین احساس با من بود. مدام خودم را با دیگران مقایسه می کردم. وقتی در دانشگاه می دیدم نمره دوستم از من بیشتر است، انگار یک سطل آب جوش روی سرم می ریختند. برای همین سعی می کردم خشمم را با خراب کردن و تهمت زدن به آنها نشان دهم. مثلاً می گفتم از بس خودشیرین است و از بس سر کلاس خودش را لوس می کند، نمره خوبی گرفته یا به دروغ می گفتم من با چشم های خودم دیدم که برای استاد کادو خریده و برای همین استاد به او نمره بیشتری داده است. این رفتارم را آنقدر ادامه دادم که دیگر نه در خانواده جایگاهی داشتم و نه در فامیل و میان دوستان. دیگر همه من را به عنوان یک دختر حسود و دروغگو می شناختند. وقتی تنها و منزوی شدم هم خشم زیادی داشتم. دلم می خواست به همه ضربه بزنم تا حال شان بد باشد و مثل من غمگین باشند. حتی صدای خنده های خواهرم هم من را عذاب می داد و ناراحت می کرد. حتی یک سال هم افسردگی داشتم.» سعیده بعد از یک سال افسردگی به کمک خواهر و برادرش در جلسه های مشاوره شرکت می کند تا به قول خودش از دنیای سیاهی که برای خود ساخته بود، خارج شود: «حسادت من را قورت داده بود. من خودم به این حس بال و پر داده بودم و خودم باید بال هایش را قیچی می کردم، در غیر این صورت زندگی ام جهنم می شد. من به کمک خواهر و برادرم که همیشه به آنها حسادت می کردم از این دنیای سیاه بیرون آمدم. دنیایی که جز تاریکی و خشم و اندوه و حس ناامنی هیچ چیزی به من نداد و همه اعتماد به نفس و عزت نفسم را هم از من گرفت.»

