

جستارهایی در زمینه خودشناسی / دوازدهم: حسد یا رشک

تعریف حسادت:

عادت بد و آزار دهنده و رنج آور که انسان گرفتار آن از دیدن هر گونه شادکامی، موفقیت، و خوشبختی دیگران گرفتار عناد به خود شده و سپس آنرا به فرد مورد حسادت تعکس کرده آرزوی نابودی و زوال نعمت، شادکامی و سعادت وی یا خود وی را می کند و اگر دستش برسد از هیچ گونه تهمت و افترا و انتقامجویی ابا ندارد. رشک: تمنای تملک مال و پیشرفت دیگران. غبطه: آرزوی رسیدن به مشابه چیزی که دیگری دارد.

باتعاریف زیر شاید بتوان جایگاه حسادت را مشخص کرد:

- ۱- رقابت سالم: فرد ضمن سرعت دادن و پیگیری در کوشش و تلاش برای پیشرفت خود دیگران را نیز در پیشرفت و بهبود زندگی یاری می دهد.
- ۲- رقابت عصبی: فرد بدون توجه و کمک به دیگران نیاز و اصرار و اجبار دارد که خود را ارتقاء داده و از دیگران جلو بزند (چون نیاز عصبی دارد که خود را جلوتر و بالاتر از دیگران ببیند).
- ۳- مقایسه عصبی: فرد مرتباً امتیازات و نعمات دیگران را با کمبودها و ضعفهای خود مقایسه کرده و بدون اینکه کوششی برای رشد و پیشرفت و رفع کمبود خود نماید دچار اندوه و تنش و عناد به خود و عناد به دیگری و کینه توزی می گردد.
- ۴- حسادت: فرد نیاز اصرار و اجبار دارد که از دیگران جلو باشد و برای رسیدن به این خواسته از وارد کردن صدمه به دیگران برای جلوگیری از پیشرفتشان ابا ندارد.

به عبارت دیگر فرد مرتباً امتیازات و نعمات دیگری را با ضعفها و کمبودهای خود مقایسه کرده و نه تنها کوششی برای رشد و تعالی خود نمی کند بلکه سعی در انهدام و به زوال کشاندن امتیاز و نعمت آن فرد هم می نماید.

اگر کوششی هم برای پیشرفت کند انگیزه اش شور و شوق به آن کار نیست بلکه انتقام جویی از دیگران است.

ریشه های حسادت:

۱- فطری (برای سیانت ذات).

۱- حسادت و سلطه جوئی در بچه انسان هست و با تربیت سالم و صحیح بر طرف می شود. در وگرنه روز به روز عمیقتر می شود.

۲- الگوپذیری (کودک بطور اکتسابی از رفتار اطرافیان یاد می گیرد).

۳- احساس حقارت یا آزار کهنتری (باعث کوچک دیدن خود و بزرگ دیدن دیگران می شود).

۴- کمال طلبی که تعکس آن روی دیگران می شود حسادت (یعنی فرد از خود انتظار دارد که در همه امور کامل باشد و اگر در امری کسی را کاملتر از خود ببیند حسادت می کند).

۵- انحصار طلبی در دوستی یا نسبت به همسر و نیاز به داشتن مهر انحصاری طرف مقابل.

۶- زخم غرور

۷- باور (مثل غیرت خواهی که به نوعی به حسادت چهره مطلوب داده و آنرا توجیه می کند).

۸- اینکه ما صفتی را در دیگری به طور ناآگاه خیلی تحسین کنیم.

۹- نداشتن احساس امنیت.

۱۰- مقایسه نداشته های خود با داشته های دیگران.

شناسه های حسادت:

۱ (آماره و اجباریست).

۲ (سیری ناپذیر است).

۳ (موردها برایش بی تفاوت است، یعنی هدف و حالت اختصاصی ای برایش وجود ندارد).

زیانهای حسادت:

۱ - گاه بسیار رنج آور است.

۲ - می تواند اوقات خوش فرد را به نا خوش تبدیل کند.

۳ - دوستیها را تبدیل به دشمنی می کند.

۴ - روابط انسانی را تخریب و همبستگی انسانی را کم می کند.

۵ - پیامدهای بدخیمی از نظر روحی برای خود فرد داشته و فرجامش تنهائی و بی کسی است.

۶ - متأسفانه خیلی گسترده و فراگیر است.

۷ - فرد را دچار تضاد شدید می کند.

۸ - فرد را دچار عناد به خود و عناد به دیگری روز افزون می کند.

۹ - هر بار حسادت ورزی این عادت را تحکیم می کند.

۱۰ - حسادت دید فرد را منفی کرده و کم کم به همه چیز و همه کس سرایت می کند و دید منفی و عناد آمیز او را به جائی می رساند که دیگر هیچ کس را قلباً دوست نداشته و از چیزی قلباً لذت نمی برد و زیباییها جذبش نمی کند.

عوامل تحکیم و یا تشدید کننده حسادت رشک و رقابت عصبی:

۱- ابتدا حسادت واکنشی هنجاریست که کودک نسبت به از دست دادن (محبت واقعی، محبت فرضی) و یا تهدید به از دست دادن آن از خود نشان می دهد.

در بسیاری از موارد در اثر ناکامی فرد خشمگین می شود که طبیعی ست و ادامه آن به تدریج باعث نفرت و کینه می شود. این خشم و نفرت نسبت به خود و دیگری ست که اگر برخورد درستی با آن نشود نه تنها در دوران کودکی بلکه در سراسر زندگی فرد اثر می گذارد و او را حسود می کند.

۲- در حسادت تفاوت سنی و جود دارد، نقطه اوج حسادت در سه سالگی و قبل از بلوغ یعنی حدود ۱۱ سالگی است.

۳- در صورتی که کودک تحقیر و مقایسه شود حسادتش تشدید می گردد به خصوص در سنین یاد شده بالا.

۴- برتری جویی، بی عدالتی، به خطر افتادن موقعیتها، تبعیض در خانواده و جامعه، ناامنی مادی و معنوی حسادت را در کودک تحکیم می کند. بی عدالتی در بزرگسالان نیز حسادت و کینه توزی را تشدید می کند.

۵- عیب جویی و الدین بچه را حسود می کند.

۶- کودکان بزرگتر در خانواده بیش از کودکان کوچکتر حسادت را تجربه می کنند زیرا سهمین شدن دیگران در محبت و عشق والدین کینه کودکان بزرگتر را برمی انگیزد و برای جلب ترحم به پرخاش، مخالفت، لجاجت یا محبت متوسل می شوند. کودکان کوچکتر هم که خود را فاقد قدرت و توانائی بزرگترها می بینند اگر حمایت کافی نداشته باشند به بچه های بزرگتر حسادت کرده و در صدد تخریب آنها بر می آیند و در نتیجه حسادت در آنها راسخ می شود.

۷- به طور کلی بیشترین درصد حسادت حاصل رفتارهای نادرست خانوادگی ست بویژه نگرش و روشهای انضباطی مادر.

۸- اکتساب: وقتی خانواده ای حسود و عصبی باشند و به نعمات دیگران حسادت کنند فرزند خانواده هم به دلیل عصبیتی که به او اعمال می شود و نیز به دلیل الگوهای حسادت و عصبیتی که در پیش رو دارد در باورش اینطور جامی افتد که دائم خود و خانواده اش را با دیگران مقایسه منفی کرده و حسادت کند.

۹- نظام ارزشی و باورهای خانواده: وقتی در خانواده ارزشهایی غیر از استعداد و توان بالقوه فرد، ارزشهای انسانی، ارزشهای معنوی حاکم است (که این خود ناشی از عصبیت در آن خانواده است) ناگزیر فرزند آن خانواده حسود بار می آید، چراکه به جای کنکاش در وجود خود و ابراز و جود ناگزیر است دنبال ارزشهای ظاهری مثل چهره زیبا، لباس فاخر، پول فراوان، موقعیت اجتماعی استثنائی و موقعیت خانوادگی استثنائی بگردد. این بلیه فرزند را نسبت به خود بیگانه و وادار به مقایسه لحظه به لحظه می کند تا خاطرش جمع شود که از همه نظر بالاتر و شاخص تر است.

-کمال طلبی:

۱- فرد کمال طلب نیازمند برخورداری از غایت تمام نعمات دنیاست و در این نیاز حد و مرزی نمی شناسد. پس هرکس که از نعمتی برخوردار باشد که او فاقد آن است مورد خشم و نفرت و حسادت او واقع می شود.

۲- چون کمال طلب همه چیز را با هم و در حد کمال می خواهد هنگامی فردی را در یک زمینه از خودش بالاتر، قوی تر، و جلوتر می بیند به او حسادت می کند و حقارتش بیشتر می شود.

۱۲- احساس حقارت: فردی که دچار احساس حقارتست، از دیدن محسنات و امتیازات خود عاجز است و خود را لایق هیچ پیشرفتی نمی بیند و از دیدن امتیازات و نعمات دیگران، حقارتش تشدید شده و دچار حسادت می شود.

۱۳- توقعات عصبی: نیاز فرد به مورد تأیید، محبت و توجه دیگران بودن است و ترس از دست دادن این تأیید، محبت و توجه، وقتی که دیگری مورد تأیید، محبت و توجه قرار می گیرد باعث حسادت او می شود.

۱۴- بخل: که ناشی از غرورها و ترس های عصبی است، چهره دیگری از حسادت است. غرورهای عصبی شخص و باورهای غلط اجتماعی به این خصیصه دامن می زند.

۱۵ -غرور: همه غرورهای عصبی به حسادت دامن می زنند و سهم زیادی از حسادت بین زن و مرد ناشی از عصبیت است و به اندازه انواع غرورها، انواع حسادت وجود دارد. پس هر غروری عفریت حسادت و انتقام جوئی را در خود مخفی کرده است.

۱۶ -باورهای غلط: تعصبات ناموسی از جمله باورهائی است که می تواند به صورت پوششی برای حسادت به حسادت و حالت شک و بد بینی و سوءظن دامن بزند(که از عوارض آن پارانویای اولیه و یا پارانویا است).

انواع حسادت:

۱ -حسادت به دوستی ها، امتیازات و نعمات دیگران.

۲ -حسادت به جنس مخالف یا زن و یا مرد.

مراحل حسادت:

۱ -همانند سازی: یعنی خود را با دیگری مقایسه کرده و سعی می کنیم خود را شبیه طرف مقابل کنیم.

۲ -چشم و هم چشمی کردن: که اگر از حد در نرود بد هم نیست ولی اگر بی اختیار شود حسادت است. فرد به جای پروراندن اخلاق انسانی و کسب ارزشهای معنوی و رفاقت و بهتری در وادی چشم و هم چشمی برای اثبات برتری می افتد.

۳ -غبطه: غبطه در ما انگیزه مثبت به وجود می آورد و ما را به تلاش بیشتر وادار می کند. در غبطه اختیار وجود دارد و فرد آگاهانه در زمینه ای به رقابت می پردازد ولی در حسادت اختیار وجود ندارد و فرد به جای ساختن و رشد خود در پی تخریب و انتقامجوئی است.

۴ -رقابت که سالم آن نیز مثل غبطه است و عصبی اش همان حسادت است.

این چهار مورد تا آنجا که ایجاد انگیزه کند و با شناخت، انگیزه ها اصلاح شود و از رقابت برای برتری به رقابت برای بهتری تبدیل شود خیلی خوبست و گرنه به تدریج به سمت بخل و حسادت میل می کند.

۵- بخل: که خیلی خطرناک است و درش کینه و تنفر است، و زوال طرف را می خواهد.

۶- حسادت: که فرد از سازندگی خود به کلی عاجز و به طور ناخودآگاه و گاهی آگاه فقط در پی زوال و تخریب طرف حسادت است.

خصوصیت فرد حسود:

۱- روحاً "خسته و ناتوان و رنجور و انتقامجو است.

۲- ریشه استعدادها و خلاقیت‌هایش خشکیده است.

۳- ناتوان از برقراری رابطه دوستی است.

۴- از درون در آتش است و از بیرون روابطش خراب و ناپایدار است.

۵- به دلیل احساس حقارت از رفتار خود با شخص مورد علاقه اش احساس نا امنی می کند و دائم در ترس از دست دادن پایگاه خویش به سر می برد. واکنش او در این زمینه، به صورت پرخاشگری برای جلب توجه بیشتر شخص مورد علاقه اش است.

واکنش های ناشی از حسادت:

حسادت هر سه تیپ عصبی را عصبی تر و ضعیف تر کرده و آنها را در عصبیتشان راسخ تر می کند. شخص متوجه حسادت خود هست و از آن احساس خفت می کند و سعی می کند آنرا بپوشاند و از خودش واکنش هائی نشان می دهد که با موضوع همخوانی ندارد مثلاً:

۱- در کودکی به صورت لجبازی و مکیدن انگشت است.

۲- در سنین مدرسه، به تفاوتی نسبت به درس و مدرسه تبدیل می شود.

۳- در سنین بالاتر علاوه بر عصبانیت، به صورت رفتارهای مخرب که به دیگران لطمه می زند از قبیل:

پرخاشگری

آزار زیردستان

مخالف گوئی

بدخلقی

بی ادبی

شکایت کردن

نادیده گرفتن دیگران

دروغگوئی

تقلب

دو بهم زنی و سخن چینی

سلطه جوئی و انتقامجوئی

به کار بردن کلمات زشت

بدگوئی از دیگران

غیبت

زخم زبان زدن به دیگران

تهمت زدن به دیگران

مسخره کردن دیگران و تحقیر آنها

زخم زبان زدن به دیگران

عیب جوئی و انتقاد بیجا از دیگران

ایراد بنی اسرائیلی از دیگران

بلوف و بزرگنمائی خود

چاپلوسی و تملق

سعی در خذف دیگران

می باشد.

عوارض حسادت:

حسادت موذی است و زیانهای روحی و جسمی فراوان دارد:

۱- شخص حسود همکاری کم است و به گوشه گیری و انتقاد از دیگران متوسل می شود (مردم گریزی یا حسادت مکتوم).

۲- دائم رنجور و در اضطراب است.

۳- رابطه اش با خودش و دیگران بسیار خراب است.

۴- به روابط زناشویی لطامت شدیدی وارد کرده و مانع رشدخود و همسرش می شود.

- ۵- حسود همیشه غمگین و ناخوشبخت است.
- ۶- حسادت مانع پیدا کردن دوست می شود.
- ۷- حسود ترمز شدیدی برای ابراز محبت دارد.
- ۸- فرد حسود با دیگران بد می شود، بدون آنکه بفهمد علتش چیست.
- ۹- حسود فردی ناشاد و ناسازگار است و از انسانیت بدور است.
- ۱۰- حسود از احساس حقارت شدید رنج می برد.
- ۱۱- حسود حرف نشنو و لجباز است، در نتیجه روابطش را بشدت تخریب می کند.
- ۱۲- حسود واقع بینی اش را از دست می دهد حتی واقعیت خودش را درک نمی کند.
- ۱۳- دائم خود را با دیگران و دیگران را با هم مقایسه می کند.
- ۱۴- بدبین و پارانویید می شود. دچار عوارض روان تنی می شود (مثلا" بعد از یک مهمانی دچار سردرد می شود). زیاد شدن ناراحتیهای جسمی و مبتلا شدن به بیماریهای روان تنی، هشتاد درصد بیماریهای جسمی ریشه روانی و عاطفی دارد.
- ۱۶- به داشته های دیگران بخل می ورزد، حتی به شادی دیگران.
- ۱۷- داشته های خود را به رخ می کشد.
- ۱۸- نسبت به آدم های شناخته شده و ناشناس خشم و نفرت دارد.
- ۱۹- مهرطلب فکر می کند که از شدت خوبی به کسی حسادت نمی کند و برتری طلب دیگران را قابل نمی داند که حسادت کند، در حالیکه هر دو گروه حسود می شوند.

۲۰- گاهی هم لباس عاریه به تن کرده و در غالب عدالت خواهی ظاهری و فریبنده جلوه گر می شود، مثلاً می گوید یعنی چه که یک کس این همه داشته باشد و این همه آدم در فقر زندگی کنند.

۲۱- بی انصافی در قضاوت: آدم حسود منصف نیست به خصوص با کسانی که به آنها حسادت می کند و به نوعی آنها را برتر از خودش می داند ناگزیر حسنه‌های آنها را کوچک و عیبهایشان را بزرگ می بیند.

حسادت های مهر طلبانه:

۱- مهر طلب نیاز عصبیست که هر کس را که در شعاعش قرار بگیرد دوست بدارد و وقتی به کسی حسادت می کند که نمی تواند دوستش بدارد. پس با خودش در تضاد افتاده و عناد به خود پیدا کرده و آنرا تعکس می کند (چون عناد به خود دردناک است).

۲- مقایسه دائمی و گاهی آگاهانه و افراطی خود با دیگران مخصوصاً ضعفهای خود با قوتهای دیگران. به همین دلیل دائم احساس حقارتش زیاده‌تر شده و از خودش و دیگران نفرت پیدا کرده و میل به انهدام می کند.

۳- حسن های خود را یا نمی بیند و یا خیلی کوچکتر از آنچه واقعاً هست می بیند و حسادت در او به صورت عناد مکتوم و بخل دیده می شود.

۴- وقتی محبوب مهر طلب به دیگری ابراز محبت می کند به شدت دچار احساس نا امنی شده و از ترس از دست دادن محبوب به فرد مورد محبت او کینه پیدا کرده و حسادت می کند.

حسادت های برتری طلبانه:

۱- حسادت در برتری طلب باعث میل به رقابت به هر قیمت می شود. و این میل عصبی نه تنها اضطرابش را بیشتر می کند بلکه او را در برتری طلبی و میل به پیروزی منتقمانه به هر قیمت تحکیم کرده و موجب آزارش می شود.

۲- اکثر مردم را رقیب خود می پندارد و آگاهانه خود را با دیگران مقایسه می کند. آگاهانه و نا آگاهانه در حالت حمله به دیگران به سر می برد. واکنشهای بد و منفی (علنی و یا درونی) نشان می دهد، حتی لبخند و آرامش ظاهری عناد و نفرت مکتوم و حسادت او را مخفی نمی کند.

۳- به دلیل حسادت دائم حالت تهاجمی و سلطه جوئی دارد، حتی زمانی که متوجه خود کم بینی و حقارت درونیش می شود.

۴- ناکامیابی خود را به گردن دیگران می اندازد و به شدت عیبجو می شود و روابطش را تخریب می کند.

۵- شخص برتری طلب چاره ای ندارد جز اینکه از همه نظر بهترین باشد، پس اگر فردی، حتی در یک مورد از او برتر باشد، مورد حسد و کینه او قرار می گیرد.

حسادت های عزلت طلبانه:

۱- در تیپ عزلت طلب حسادت روز به روز او را گوشه گیر تر می کند و این گوشه گیری چیزی از رنج حسادت او کم نمی کند، و مدام از مقایسه خود با دیگران در رنج است.

حسادت های انحصار طلب:

انحصار طلب پیرو قانون "همه یا هیچ" است. اگر با کسی دوست است، فقط موقعی از این دوستی لذت می برد که همه وجود او را داشته باشد و او در بست در اختیارش باشد. برآورده نشدن کمترین توقعاتش او را دچار اضطراب و احساس نا امنی کرده و وی را دشمن خود می انگارد.

هر قدر که احساس مالکیت اصیل و طبیعی است، انحصار طلبی که ناشی از عدم اعتماد به نفس است، عصبی محرکی بسیار قوی برای حسادت، عناد به خود و عناد به دیگری است.

راههای رفع حسادت:

نخستین گام در رفع حسادت شناخت آن است، چرا که واقعیت آنست که "ما هیچ کس را به اندازه خودمان گول نمی زنیم" به این مفهوم که فرد عصبی به دلایل مختلف با دلیل تراشیهایی به ظاهر منطقی خود را گمراه می کند تا عیب خود را نبیند. پس مرحله شناخت را می توان مشکل ترین بخش رفع عصبیت و به خصوص حسادت دانست.

شناخت نشانه های حسادت:

شناخت حسادت و قطع ریشه ها و تحکیم کننده های آن مثلاً:

۱- با مشاهده و یا آگاهی از امتیازات مادی و معنوی دیگران احساس خشم و ناراحتی می کند.

۲- به شدت عیبجو شده و دیگران را زیاد تحقیر می کند.

۳- از کسی زیاد تعریف و تمجید می کند در حالیکه قلباً اعتقادی به این امر ندارد.

۴- به شدت میل به غیبت، انتقاد، بدگوئی، تهمت زدن و حتی انتقامجویی نسبت به کسی دارد طوریکه واکنش با موضوع تناسبی ندارد. در این حالت فرد یا زخم غرور خورده یا آزار حقارت دارد یا احساس نا امنی می کند و یا دچار باورهای غلط و حسادت شده است.

مرحله پذیرش:

دومین مرحله رفع حسادت مثل هر عصبیت دیگر قبول قلبی این مسأله است که حسادت عارضه ای مخرب است و من به دلیل عصبیت به آن دچار شده ام و مثل آفتی به جانم افتاده است و باید رفعش کنم.

مرحله تمرین:

تمرین برای رفع حسادت به دو دسته تقسیم می شود:

۱- تمرین های خاص رفع حسادت.

۲- تمرینهای عمومی خودشناسی برای تقویت بنیه معنوی و احترام به خود و رضایت از خود.

تمرین های خاص:

با از بین بردن عوامل حسادت می توانیم آنها را مهار و کنترل کرده و از بروزش جلوگیری کنیم. از آن جمله است:

۱- از محبت کردن و یا توجه دیگری به محبوبمان ویا از توجه و مهر محبوبمان به دیگری حالمان بد می شود، در حالیکه محبت آن فرد همه گیر است و اختصاصاً نسبت به محبوب ما وبالعکس نیست.

در این حالت بهتر است ابتدا واکنش سنجی کنیم:

الف – آیا انحصار طلبیم و نیاز به مهر انحصاری محبوبیم داریم؟

ب – آیا برتری طلبیم و می خواهیم یکه تاز میدان باشیم و حضور آن فرد مرا دچار ترس از شکست می کند؟

ج – آیا آنقدر نیاز شدید به خواستنی بودن داریم که حضور آن فرد مرا تهدید به این می کند به اندازه کافی خواستنی نیستیم و اعتماد به نفسم را از من می گیرد.

جایگزین:

می توان گفت که پرورش احساس مهر و حتی رساندن مهر اصیل به شخص مورد نظر، محبوبمان و خودمان، بهترین شافی است.

۲- برقراری نظم و عدالت.

نظم برای اینکه عوامل بیرونی روند زندگی ما را مختل نکند و عدالت برای اینکه چیزی را که ما آزار می دهد به دیگران تحمیل نکنیم.

۳- برنامه ریزی درست و دادن مسئولیت به افراد به طور کاملاً" حساب شده و متناسب با توانائی های آنها و همینطور قبول مسئولیت در حد توانمان.

۴- اجازه ابراز وجود دادن به افراد و خود.

۵- اطمینان دادن به خود و فرد که همیشه محبوب، مفید، محترم و مورد اعتماد هستیم.

۶- دوری از آفتهای دوستی (ملامت، مخالفت، مچ گیری، تحکم، تحقیر، تحمیل).

۷- تمرین واکنش صحیح پیش ساخته گفتاری، رفتاری، احساسی و فکری و جایگزین کردن آن با واکنش عصبی

قبلی.

۸- نوشتن و مرور کردن موارد توفیق و یادآوری اینکه پس از چه مدت تمرین توانستم احساس حسادتم را درمان کنم، و حتی جایزه دادن به خود برای این پیشرفت.

۸- حفظ خونسردی در مقابل واکنش های فرد حسود.

۹- زیاد صحبت نکردن راجع به مورد حسادت.

۱۰- حُسنِ جوئی از خود، دیگران و طبیعت و محیط اطراف و نیکی بینی، و کمک به فرد که محسنات خود را دیده و متوجه آنها باشد، چرا که رضایت از خود یکی از درمانهای کارساز حسادت است.

تمرین های عام:

۱- حُسنِ جوئی از دیگران و خود.

۲- تمرین در داد وستد مهر ودوستی.

۳- خلاقیت و ابراز وجود.

۴- آموختن و تجربیات نو داشتن.

۵- تمرین احترام به خود و رضایت از خود و دیگران.

۶- رنجش زدائی.

۷- پرهیز از مقایسه.

۸- دیدن توانائیها و خلاقیتهای خود و دیگران.

۹- کاهش عناد به خود و دیگران.

۱۰- رعایت طلسم تصا با خود و دیگران.

۱۱- احترام به خود و دیگران.

۱۲- مرور موفقیت های گذشته.

۱۳- داشتن هدفهای ارزشمند.

۱۴- شناخت غرورها و رفع آنها.

۱۵- تصویر ذهنی دادن به خود در مورد خوشحال شدن از توفیق، شادی، خوشبختی و پیشرفت دیگران.

۱۶- ورزش کردن و تقویت بنیه و قوای جسمی.

حداقل به مدت سه هفته تمرین، تمرکز و دقت خاص شود تا واکنش به صورت خودکار و نا خودآگاه در شده و عمل کند.

با آدم حسود چگونه برخورد کنیم:

چون باور اکثریت آنست که حسود آدم بدی است، پس با او رفتار خصمانه و کینه توزانه ای می کنند. اولین قدم باور و قبول این واقعیت است که حسود بیمار است و نابالغ و شرطی و بد عادت.

این باور به ما کمک می کند که صادقانه به حسود محبت و کمک کرده و با او فروتن بوده و خصوصیات آزار دهنده اش را درک کنیم، تا شاید به صورت غیر مستقیم و به تدریج کمک کنیم که از این بلا نجات یابد.

نکته:

مردم اکثراً دو شخصیت کاملاً متضاد دارند:

یکی مهربان و درستکار و دیگری خشن و نادرست.

گاهی این شخصیت رو می آید و گاهی آن.

خوشا به حال کسی که این واقعیت را بداند، چون دیگر از تغییر غیر مترقبه حالت دوستانش به حیرت نمی افتند.
و خوشتر به سعادت کسی که هنر آنها دارد که حال خوش دیگران را رو بیاورد

