

## غبطه خوردن ممنوع!

شما وقتی غبطه می‌خورید که خواهان فرصت‌ها یا دستاوردهای خوب کس دیگری باشید. غبطه را می‌توان از حسادت متمایز کرد. غبطه بین دو نفر رخ می‌دهد. مثلاً «چرا نمی‌توانم مثل برادرم رانندگی کنم؟ ما باهم گواهینامه گرفتیم». در حالی که در حسادت پای نفر سومی به میان باز می‌شود. مثلاً «چرا پسرعموی همسرم با او حرف می‌زند. آیا قصد دارد به من ضربه بزند؟» بهتر است بین غبطه خشمگینانه و غبطه بدون خشم تمایز قائل شویم.

در غبطه خشمگینانه (گاهی اوقات ممکن است مغرضانه باشد) اغلب خودتان را با کسی که چیزی دارد و شما خواهان آن هستید، مقایسه می‌کنید. مثلاً «من هم به اندازه او زحمت می‌کشم ولی او خیلی خوش شانس است، انگار بخت و اقبالم طلسم شده است». ممکن است آن چیزی را که خواهان به دست آوردنش هستید نازرنده جلوه دهید. مثلاً «درست است که او خانم خیلی زیبا و خوش قیافه‌ای است اما هیچ‌کس دوست ندارد با آن آدم نالایق قرار بگذارد، این دو نفر مثل در و تخته به درد همدیگر می‌خورند». ممکن است خودتان را متقاعد کنید بدون آن چیزی که آرزوی به‌دست آوردنش را دارید، راحت‌ترید و حتی به نوعی نداشتن آن، مزیت شماس است مثلاً «برنده شدن آن همه پول جز دردسر هیچ فایده‌ای ندارد، من به حال او غبطه نمی‌خورم. فکر می‌کنم داشتن زندگی بدون پول ولی صادقانه و شرافتمندانه بهتر است». ممکن است خودتان را متقاعد کنید آنچه دارید بهتر از آن چیزی است که طرف مقابل دارد «ممکن است ماشین من مدلش قدیمی باشد ولی خیلی از ماشین مدل بالای آنها راحت‌تر است».

نوع افکاری که در شما باعث احساس غبطه می‌شوند شما را وامی‌دارد به فرد مقابل بگویید که درباره‌ی دارایی و امتیازات او چه فکر می‌کنید. در فرهنگ‌هایی که رقابت حاکم است و بر فردگرایی، مالکیت و موفقیت تاکید زیادی دارد، غبطه خوردن خیلی رواج دارد. قبول اینکه غبطه می‌خورید باعث احساس شرمندگی شما می‌شود چون دیگران ممکن است فکر کنند شما آدم بازنده یا بخیلی هستید. بنابراین، معمولاً منکر غبطه خوردن می‌شوید.

وقتی دچار غبطه بدون خشم می‌شوید، خیلی صادقانه و باصراحت بیان می‌کنید که دوست داشتید آنچه را او دارد شما هم داشتید بدون اینکه بخواهید آنها را تصاحب کنید یا آنها را کم اهمیت جلوه دهید. ممکن است از او بخواهید که شما را راهنمایی کند تا آنها را به دست بیاورید. مثلاً «من همیشه موفقیت شما را در مقاله نوشتن تحسین می‌کنم، امکان دارد خواهش کنم راه و رسم مقاله نوشتن را به من یاد بدهید». شاید با صداقت او را بخاطر داشتن این مزایا تشویق کنید. مثلاً «ترفیع سالانه گرفتید، تبریک عرض می‌کنم، مبارک باشد و به امید موفقیت‌های بعدی شما». یا با او همدلی کنید. مثلاً «خیلی متأسفم که در کار تجارت شکست خوردید». سعی نکنید خودتان را متقاعد کنید که از وضعیت فعلی خود خوشحالید، بلکه اذعان کنید به این کار علاقه‌مندید. مثلاً «من هم می‌خواهم مثل او کتاب ترجمه کنم». همچنین سعی نکنید خودتان را متقاعد کنید نداشتن امتیازات او باعث برتری شماست. اگر می‌خواهید آنچه را که او دارد به دست بیاورید، حتماً باید به آن علاقه‌مند باشید. نباید فکر کنید این کار ارزشی ندارد. اگر او بتواند چنین کاری بکند پس من هم می‌توانم. با این طرز تفکر جدید نمی‌خواهید در فکر یا عمل، دیگران را از آنچه دارند محروم کنید زیرا به او حق می‌دهید که این امتیازات را داشته باشد. می‌فهمید که محروم کردن او از آنچه دارد فقط باعث دلخوشی کوتاه‌مدت شما می‌شود، ولی در دراز مدت احساس حقارت و دلخوری شما را زنده می‌کند.

وقتی کسی ویژگی‌ها، امتیازات و شرایطی دارد که شما نیز با ارزیابی‌ها و هدف‌های خاص خودتان علاقه‌مند به آنها هستید، تلاش کنید وضعیت زندگی‌تان را بهبود ببخشید چون این کار خیلی بهتر از آن است که بخواهید وضع زندگی او را خراب کنید، ضمناً به این نکته مهم توجه داشته باشید که تقلید صرف از موفقیت‌های دیگران بدون آن که نیاز خودما باشد عملی اشتباه است.