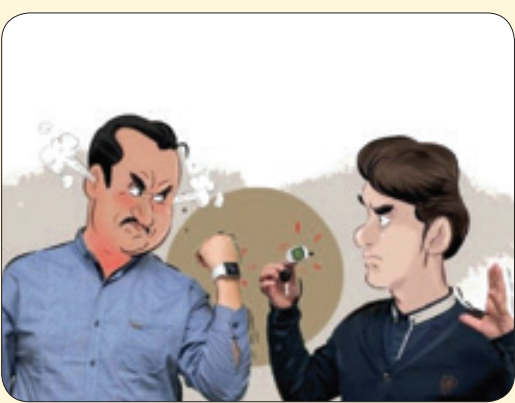


# ببین تا چشات دربیاد!

**چشم‌وهم چشمی شبیه یک بیماری پیش‌رونده، روح‌وروان وزندگی افراد به‌خصوص خانم‌ها را در بر می‌گیرد**



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت



«کیک تولد بچه من باید بزرگ‌تر از دیگران باشد»، «هر سال باید طلا و جواهراتم را عوض کنم تا چشم‌فامیل را در بیاورم»، «چون فالانی خودرویش را عوض کرده، من هم باید عوض کنم» و... حتماً شما هم دوروبرتان افرادی را دیده‌اید که مدام در حال مقایسه زندگی خودشان با دیگران هستند و مدام چشم‌شان دنبال این است که دیگران چطور زندگی می‌کنند، چه چیزهایی دارند، چه سفرهایی می‌روند و بعد از این مقایسه، حال‌شان بد می‌شود. چشم‌وهم چشمی یعنی هر چیزی که دیگران دارند، من هم باید داشته باشم و عزت و احترام و احساس رضایت من وابسته به این موضوع است. مشکلی که معمولاً خانم‌ها بیشتر به آن دچار می‌شوند و شبیه یک بیماری پیش‌رونده، روح و روان آن‌ها را در بر می‌گیرد اما ریشه این مشکل چیست، چه آسیب‌هایی دارد و چطور باید آن را مدیریت کنیم؟

#### ریشه چشم‌وهم چشمی

یکی از علل چشم‌وهم چشمی و حسادت به دیگران، ضعف در اعتماد به نفس است. احساس حقارت درونی و ذهنی باعث می‌شود فرد خودش را کمتر از دیگران و دیگران را خیلی دست بالا ببیند و چون از درون احساس تهی بودن دارد، می‌خواهد خودش را شبیه دیگران کند و با رقابت ناسالم و چشم‌وهم چشمی برای خودش احترام، شان و اعتبار کسب کند.

**نداشتن هدف در زندگی:** زمانی که افراد در زندگی معنا و هدف مشخصی ندارند، شروع می‌کنند به کنج‌گو و شدن در زندگی دیگران و آرزو کردن اهداف و معنای زندگی دیگران.

**تربیت:** خامی که از کودکی در محیطی رقابتی و مقایسه‌کننده قرار گرفته است در بزرگسالی نیز دچار چشم‌وهم چشمی می‌شود.

**نارضایتی از زندگی مشترک:**

هنگامی که افراد از زندگی مشترک یا شغلی خود رضایت ندارند، در دام چشم‌وهم چشمی می‌افتند. آن‌ها فکر می‌کنند دیگران حتماً زندگی بهتر و بدون مشکلی دارند.

#### چشم‌وهم چشمی چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

چشم‌وهم چشمی آرامش افراد را سلب می‌کند. افرادی که دچار چشم‌وهم چشمی هستند، نعمت‌های زندگی و خوشبختی خود را نادیده می‌گیرند و حسرت چیزهایی را می‌خورند که دیگران دارند. این طرز فکر به مرور منجر به حس غم و ناامیدی می‌شود.

چشم‌وهم چشمی نمی‌گذارد از چیزهایی که خودمان داریم، لذت ببریم و ما را دچار نداشتن لذت عمیق می‌کند که از علایم افسردگی است. همچنین فشار دایمی برای رقابت ناسالم با دیگران، احساس اضطراب ایجاد می‌کند.

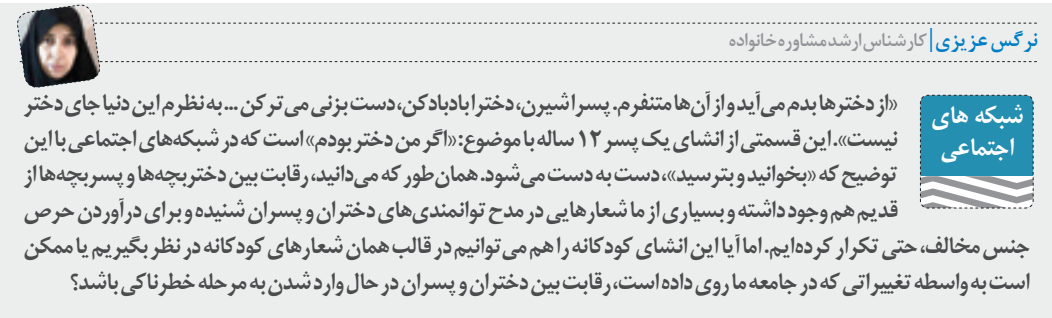
**اختلافات خانوادگی:** تمرکز زیاد بر

داشته‌های دیگران و فشار به همسر و فرزندان برای به دست آوردن آن چه دیگران دارند، تبدیل به یک جنگ روانی همیشگی در خانواده می‌شود و این اتفاق، یکی از آسیب‌های چشم و هم چشمی است.

**رج‌زندن در زندگی:** بر خلاف آن چه اغلب افراد فکر می‌کنند، چشم‌وهم چشمی موجب پیشرفت فردی نمی‌شود. در چشم‌وهم چشمی افراد بر اساس اهداف و خواسته‌های واقعی خودشان پیشرفت نمی‌کنند بلکه درگیر یک رقابت ناسالم و فرسوده‌کننده می‌شوند.

## دنیا جای دخترها نیست؟!

**اصول مدیریت احساس کودکان در باره جنس مخالف به‌بهانه پر باز دید شدن انشای پسر بچه‌ای ۱۲ ساله که از نفرت خود به دخترها حرف زده است!**



#### تفاوت این رقابت در گذشته با امروز

رقابت بین دختران و پسران که پیش از این نیز وجود داشت، در گذشته کمتر وارد دشمنی و نفرت از همدیگر می‌شد. شاید بتوانیم دلیل اصلی این موضوع را هم مشخص بودن جایگاه هر جنس در جامعه و روابط خانوادگی در نظر بگیریم. تعریفی که گاهی مبتنی بر برتری پسرانه نسبت به دخترها بود. تمام تاکید بر تفاوت دو جنس در زمان تربیت نیز با محوریت این موضوع رقم می‌خورد اما این روزها داستان تفاوت‌هایی باقیل دارد. این روزها وجه فرامبرداری در تربیت جنس مونث کم‌رنگ‌تر از قبل شده و حالا مفاهیمی چون توانمندسازی، پرورش استعداد دختران، دادن حق انتخاب به زنان ارزش بیشتری پیدا کرده است. بر این مبنا هم بسیاری از

دختران دیگر خود را در مقامی پایین‌تر از

پسران نمی‌دانند و از همان سنین پایین در تلاش برای نمایش قابلیت‌های خود هستند؛ موضوعی که البته گاهی اوقات به هیچ عنوان مورد استقبال پسر بچه‌ها قرار نمی‌گیرد. اما آیا باید این تغییر جایگاه دختران را دلیل افزایش رقابت بین دو جنس در برخی موارد در نظر بگیریم؟ و اگر این طور است آیا باید دوباره دختران را تشویق به دنباله‌روی کنیم؟ عقب‌نگه داشتن زنان در پرورش استعدادها و توانمندی‌هایشان موضوعی نیست که بتوان آن را برای این روزها تجویز کرد؛ چه این که غیر اخلاقی بودن این رویه بر کسی پوشیده نیست. در واقع مشکل نیز آن بخش نیست. بلکه مشکل اصلی در تاکید زیاد بر جنسیت افراد از همان بدو تولد و حتی پیش از آن است. موضوعی که به نظر می‌رسد باید اصلاح شود و البته تغییر در آن از مسیر خانه‌های ما می‌گذرد.

برای‌هایی از دست این مشکل، مثلاً اگر اعتماد به نفس‌تان پایین است، از یک روان‌شناس کمک بگیرید یا کتاب‌های خودیاری در این حوزه را مطالعه کنید. اگر مشکلاتی در زندگی مشترک یا شغلی دارید به جای تمرکز بر زندگی دیگران و چشم‌وهم چشمی بر سر مسائل ظاهری و بیهوده، سعی کنید بر حل مشکلات خانوادگی و شغلی خودتان تمرکز کنید. چشم‌وهم چشمی بر سر ظواهر زندگی و رقابت با زندگی دیگران، میزان رضایت شما از زندگی مشترک و شغلی را افزایش نخواهد داد بلکه فقط شمارا از حل مسائل واقعی زندگی‌تان دور می‌کند.

**از داشته‌هایتان یک فهرست تهیه کنید:** مهم نیست این نعمت‌ها بزرگ هستند یا کوچک. افرادی که گرفتار چشم‌وهم چشمی هستند، نقاط مثبت زندگی خود را نمی‌بینند. یک فهرست از چیزهایی که دارید، بنویسید و آن را جایی در معرض دیدتان قرار دهید، هر روز بخوانید و به خاطر آن‌ها شکرگزاری کنید.

**چشم‌وهم چشمی را به الگوبرداری سالم تبدیل کنید:** به جای تمرکز بر موفقیت‌های ظاهری دیگران، از خودتان بپرسید آن‌ها چقدر تلاش و چه مسیری را طی کرده‌اند تا به این موفقیت‌ها رسیده‌اند؟ و از تلاش آن‌ها الگوبرداری کنید. همچنین روی چیزهایی که خودتان دوست دارید که به دست بیاورید؛ تمرکز کنید نه چیزهایی که دیگران دارند. گاهی افراد به قدری گرفتار چشم‌وهم چشمی می‌شوند که فراموش می‌کنند خودشان به چه چیزهایی علاقه دارند و از چه چیزهایی لذت می‌برند.

**روی پیشرفت خودتان تمرکز کنید:** به صورت واقع‌بینانه، استعدادها و توانایی‌های درونی‌تان را بشناسید و سعی کنید بدون در نظر گرفتن این که دیگران چه دستاوردهایی دارند، بر

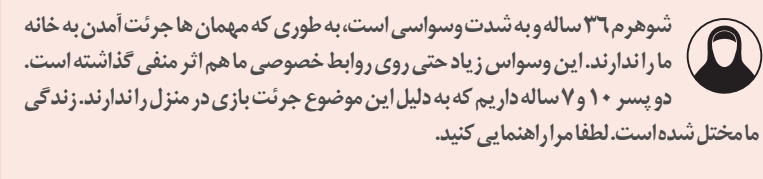
#### رهایی از چشم‌وهم چشمی

اساس توانایی‌های ویژه خودتان پیش بریود و آن‌ها را رشد دهید. **کارهای مفید انجام دهید:** مراجعی داشتم که در دام چشم‌وهم چشمی با جاری خود افتاده بود و بعد از بررسی متوجه شدم از این که جاری‌اش شاغل است و او خانه‌دار، احساس بی‌کفایتی و مفید نبودن دارد. به همین دلیل سعی می‌کند با چشم‌وهم چشمی‌هایی مانند خرید وسایل منزل یا طلا و جواهرات میدان رقابت را نبازد! اگر شما هم در این دام افتاده‌اید با جست‌وجویی در اطراف‌تان ببینید که علاوه بر کارهای روزانه، چه کار مفیدی می‌توانید برای خودتان یا دیگران انجام دهید. این کار می‌تواند یادگیری یک هنر و حرفه یا یک کار خیر داوطلبانه باشد و قطعاً احساسی که به شما خواهد داد از چشم‌وهم چشمی خوشایندتر است.

**برای خودتان هدف و معنا بیافرینید:** از خودتان بپرسید اگر دیگران، دوستان، فامیل و تمام کسانی که در دام چشم‌وهم چشمی با آن‌ها افتاده‌اید، نبودند، دوست داشتید چطور زندگی کنید؟ چه چیزهایی عمیقاً شمارا خوشحال می‌کند؟ چه رویاهایی دارید؟ دل‌تان می‌خواهد ۱۰ سال بعد، ۲۰ سال بعد و ... چه زندگی داشته باشید و به چطور آدمی تبدیل شده باشید؟

**بیرون زندگی دیگران را با درون زندگی خودتان مقایسه نکنید:** به قول معروف هیچ فردی از زندگی دیگری خبر ندارد. اغلب افراد تمایل دارند زندگی دیگران را مثبت‌تر و زندگی خود را منفی‌تر از آن چه واقعاً هست، ببینند. مردم تمایل دارند ظاهر زندگی خود را حفظ کنند و بهترین‌های خود را به نمایش بگذارند. در حالی که معلوم نیست زیر ظاهر پرزرق و برق و شاد زندگی دیگران، چه مشکلات، غم‌ها و حسرت‌هایی نهفته است. بنابراین هرگز بیرون زندگی دیگران را با درون زندگی خودتان مقایسه نکنید.

## مهمان جرئت‌آمدن به خانه ما را ندارد!



**همسران را بابت وسواس سرزنش نکنید** لطفاً تحت هیچ شرایطی از سرزنش و نصیحت برای برطرف کردن مشکل همسران استفاده نکنید. همسر شما لازم است بین افکار خود و واقعیت تمایز قائل شود. فردی که درگیر وسواس است، فکر خود را برابر با واقعیت می‌داند به همین دلیل اگر فکر کند این مکان آلوده است پس در واقعیت هم آن مکان را آلوده می‌داند. در صورتی که ممکن است این فقط یک تفکر وسواسی باشد.



ستاره صبوری | روان‌شناس بالینی

اختلال وسواس صدر صد نیاز به بررسی توسط روان‌شناس بالینی دارد و چنان چه تشخیص متخصص بر استفاده هم‌زمان از دارو باشد به‌روان‌پزشک هم ارجاع داده می‌شود. به‌خاطر داشته باشید هیچ کدام از رفتارها و علایم قبل از درمان تحت کنترل ایشان نیست بنابراین دلخوری و... هیچ کمکی به درمان این اختلال نمی‌کند.

## با رفتار مشکوک پسر م چه کنم؟

در برابر صحبت‌های شما چیست و متناسب با آن پاسخ دهید. مثلاً اگر گفت دوست ندارم درباره‌اش حرف بزنم، بگویید: «اصراً برای این کار ندارم اما دوست دارم به نگرانی من اهمیت بدهی.»

#### ارتباط‌سازنده‌ای با پسران برقرار کنید

امادر خصوص نکته‌دوم شما با بیان احساس‌تان کمک می‌کنید تا فرزندتان بداند که خواسته‌شما چیست و دوست دارید او چطور با شما رفتار کند.

مثلاً او را برای ازدواج مجاب کنید. برای این کار مهم‌ترین مسئله، برقراری یک ارتباط‌سازنده با فرزندتان است تا به واسطه آن به حرف شما گوش و به آن توجه کند. باب‌گفت‌وگوارا باز و سعی کنید از او بپرسید آیا مایل است چند دقیقه‌ای با او حرف بزند و سپس به بیان اتفاقات روزمره و تجربه‌هایی که داشته‌اید، بپردازید و منتظر بمانید تا پاسخ‌هایی از او بشنوید و گاهی نظر او را نیز بپرسید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا او به شما اعتماد کند و با دیگرود درباره خودش با شما حرف بزند. نهایتاً وقتی او علاقه‌مند شد تا بیشتر با شما حرف بزند، به‌دغدغه‌ها و نگرانی‌های خودتان بپردازید و رفتارهای او را که باعث نگرانی‌تان می‌شود بیان کنید و آن‌گاه منتظر بمانید تا درباره دلایل رفتارش با شما صحبت کند.

#### قرار و مدار

#### روز خواندن یک کتاب تکراری

امروز برید سراغ کتاب‌های کتابفونه‌تون و به کتابی که قبلاً فوندین و دوسش داشتین بردارین و بخش‌های مهمش رو دوباره بفونین. تجربه فیلی متفاوتیه و چون پایان کتاب رو می‌دونین، جزئیات بیشتری تویه‌تون رو جلب می‌کنه...

#### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* یک امضار و قدرد جدی می‌گیرن بعضی‌ها! الان کی به امضای دیگران توجه می‌کنه که بر اش هزینه هم بکنیم؟ اونم ۱۰۰ هزار تومن!

\* عکس مطلب تنبلی در صفحه خانواده، خوب بود. البته بیشتر خنده‌دار بود تا ترغیب‌کننده برای جنگیدن باتنبلی. \* در جواب اون فردی که دیروز در ستون «ما و شما» گفته بود آدم اگر پول داشته باشه، بهترین کار اینه که بذاره بانک و سودش رو بگیره، می‌خواستم بگم تا وقتی امثال شما هستن که به جای تولید دنبال چنین راه‌هایی برای کسب درآمدن، هیچ وقت اوضاع کشور درست نخواهد شد.

\* طراحی امضا، خیلی شغل جالبیه به نظر م. من هم دانشجوی مکانیکم و توفکر یک شغل برای خودم اختراع کنم تا هیچ دستی‌تو کار منباشه و دتر نتونم پیشرفت کنم. \* زندگی سلام، لطفاً به مباحث نااشوبی بیشتر بپرداز. باور کنید مشکل بیشتر زوجه‌ها، نداشتن رابطه اصولی است و گر نه همه‌مان طعم خوشبختی را بهتر می‌چشیدیم. \* درباره مطلب صفحه سلامت با عنوان «طروفی که نباید داخل مایکروویو گذاشت»، می‌خواستم بگم طبیعتاً همه می‌دونن که ظرف یک بار مصرف ویلاستیک رو نباید تو مایکروویو گذاشت. غیب‌گفتین‌ها!

\* در ستون بانوان گفته‌اید کودک عاشق نظم است در صورتی که بیشتر یا تقریباً همه کودکانی که من می‌شناسم، از نظم‌فراری‌اند و همیشه اتاق‌شان به هم ریخته است. \* قصه درخت غرغر که در صفحه فرقه چاپ‌شده رو برای دخترم خوندم و خوشش اومد.

### بانوان

#### با اضطراب ناشی از وسواس روبه‌رویش کنید

شوهرتان برای حل این مسئله حتماً باید زیر نظر متخصص و روان‌شناس بالینی، سلسله مراتبی از موضوعاتی که درباره آن‌ها وسواس دارد، تهیه‌کنند و به مرور به مواجهه با آن‌ها بپردازند تا از میزان اضطراب‌شان در آن خصوص کاسته شود. همچنین همسر شما باید بداند که اضطراب اگر چه ناراحت‌کننده است اما قابل تحمل است و سعی کنند در مقابل مواردی که اضطراب دارند با توجه به تکنیک‌های مخصوص، میزان تحمل‌شان را بیشتر کنند و به دلیل کاهش اضطراب، دست به اعمال وسواسی نزنند. به مرور زمان بر اثر این رویارویی‌ها اضطراب به صورت طبیعی و خودکار کاهش می‌یابد و میل به انجام رفتار وسواسی نیز فروکش می‌کند.