

مسادت



نویسنده: رالف مرکل
مترجم: رویا پورمناف
ویراستار: حمیده رستمی

مرکل، رالف / Merkle, Rolf

حسادت / نویسنده رالف مرکل؛ مترجم رویا پورمناف، ویراستار حمیده رستمی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶

۱۳۱ ص

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۸۳۹-۴

فیبا

عنوان اصلی: Eifersucht

کتاب حاضر در اصل به زبان انگلیسی بوده که تحت عنوان "Kiskanclik" به زبان ترکی ترجمه شده است و متن حاضر از روی ترجمه‌ی ترکیه‌ای آن به فارسی برگردانده شده است.
حسد.

پورمناف، رویا، ۱۳۵۱- مترجم

رستمی، حمیده، ۱۳۳۴- ویراستار

۱۳۸۶ £۵/۵۷۵/BF

۱۵۸/۴۸

۱۱۸۵۸۸۳

مشخصات کتاب

حسادت

نویسنده: رالف مرکل

مترجم: رویا پورمناف

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوانی نهایی: زهرا صفاری

صفحه‌آرا: لیلا متی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۲۳۰۰ تومان

سال چاپ: ۱۳۸۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۸۳۹-۴

ISBN: 978-964-412-839-4

کتاب‌های موردنیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریم‌خان - پلاک ۴۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ - نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com * info@naslenowandish.com

فهرست

۷ مقدمه
۱۳ حسادت چیست؟
۲۳ چقدر حسودم؟
۲۷ حسادت چطور خود را نشان می‌دهد و دلایل آن چیست؟
۴۵ حسادت منطقی
۵۳ کمکی هست - حتی برای شما
۵۷ مسؤلیت رفتار از سر حسادت خود را بپذیرید
۷۹ دوست خوبی برای خودتان باشید
۱۰۳ عشق و همراهی
۱۱۷ به راه خود بروید
۱۲۱ خلاصه‌ای از قدم‌های مهمی که باید برای رهایی از حسادت بردارید ...
۱۲۵ سوالات خوانندگان
۱۳۱ سخن آخر

مقدمه

در حدود ۸۰٪ از زنان و مردان با مشکل حسادت مواجه هستند یا در قبال عدم صداقت، با حسادت واکنش نشان می‌دهد. اما مردها و زن‌ها برای حسادت خود دلایلی متفاوت ارائه می‌کنند. زنان به عدم صداقت عاطفی شوهر خود با حسادت واکنش نشان می‌دهند و مردها هم اگر احساس کنند که همسرشان در مورد مسایل جنسی با آنان رو راست نیست، احساس حسادت می‌کنند. با مطالعه‌ی روزنامه‌ها به گستردگی این مشکل و دلایلی شخصی که به بروز آن منجر می‌شود، پی خواهید برد، چون به اندازه‌ی گزارش آب و هوا، در مورد انسان‌ها و حسادت آن‌ها نیز مطالب زیادی چاپ می‌کنند. به طور قطع خبرهای زیر برای شما هم چندان غریبه نیست.



حسادت به ماجرای غم‌انگیز منجر شد: مردی همسرش را با چاقو زخمی کرد.

زنی ۳۵ ساله از سر حسادت شوهر خود را با سم مسموم کرد.

قریبانان عشق: حسادت دو کشته برجای گذاشت.

ترک منزل توسط زنی باعث شد که همسرش به چاقو متوسل شود
و چهار کودک بی‌مادر بمانند.



هر قدر هم تصور کنید که در این اخبار اغراق شده است، حسادت روابط را به خطر می‌اندازد و نابود می‌کند، و به راستی سمی مهلک است. تحقیقات نشان داده است از هر پنج جنایتی که رخ می‌دهد، چهار مورد آن ناشی از حسادت بوده است: «یا مال منی یا مال خاک.»

حس حسادت تنها مختص بزرگسالان نیست. بچه‌ها هم ممکن است به هم حسادت کنند. حتی ممکن است کودکان به والدین یا والدین به فرزندان خود حسادت کنند. تا حدودی در تمام دنیا در هر قشری، از کارگر گرفته تا مدیر، ممکن است با افراد حسود روبه‌رو شویم. و البته لازم به ذکر است که چه بسا حس حسادت تنها در قبال انسان‌ها تحریک نشود. به عنوان مثال، ممکن است کسی به کلکسیون تمبر همسرش یا علایقی شبیه به این در او، احساس حسادت کند. در نتیجه‌ی گسترده‌ی طیف حسادت، تا

حدودی به این یقین می‌رسیم که این حس به طور کامل انسانی است، مثل نمک غذا. آیا حسادت فقط به عشق و دوست داشتن ربط دارد؟ آیا بدون حسادت، عشق و علاقه‌ای در کار نخواهد بود؟ آیا حس حسادت تأییدی بر وجود علاقه است؟ آیا اگر فردی در شرایطی خاص نسبت به همسر یا فرد مورد علاقه‌ی خود حسادت نشان ندهد، بدین معناست که دیگر او را دوست ندارد؟ آیا در واقع حسادت نشان ندادن برای طرف مقابل ناراحت‌کننده است؟ آیا حسادت حسی است که ذاتی شده است؟ آیا حسادت مثل عشق و علاقه احساسی بنیادی و ذاتی است؟

در این کتاب به بررسی این سؤالات خواهیم پرداخت و من به عنوان روان‌پزشک، به شما نحوه‌ی برخورد و غلبه بر این مشکل، و ممکن بودن حل آن را نشان خواهم داد. این کتاب را به کسانی که از حس حسادت خود رنج می‌برند و زندگی را به خود و همسرشان زهر می‌کنند، تقدیم می‌کنم. اگر تصمیم گرفته‌اید زندگی خود و همسرتان را به شکلی انسانی‌تر سرشار از عشق و محبت کنید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که ریشه‌ی حسادت شما چیست و کارهایی را که برای شکست دادن آن لازم است، خواهید آموخت. براساس میزان و شدت حسادت شما، ممکن است این کار چندان ساده نباشد و لازم است مقتدرانه تلاش کنید. اگر پیشنهادها را جدی بگیرید، موفق خواهید شد.

ممکن است مشورت با پزشک یا متخصص به شما کمک کند. به کمک او، به احتمال قوی خیلی سریع‌تر پیشرفت خواهید کرد. کتاب‌های مشاوره‌ای از این دست، روشی بسیار متفاوت‌تر از روش خواندن کتاب‌های پلیسی می‌طلبد. چند پیشنهاد برای اینکه این کتاب را به گونه‌ای قابل استفاده‌تر مطالعه کنید، در اینجا ارائه می‌شود:

(۱)

برای اینکه احساس نزدیکی بیشتری با کتاب کنید و کمی گرم شوید، ابتدا نگاهی سریع به مطالب آن بیندازید.

(۲)

سپس کتاب را برای بار دوم بخوانید! این بار آن را به دقت و فصل به فصل بخوانید. گاهی کمی آهسته بخوانید و در مورد هر جمله فکر کنید. یک مداد در دست داشته باشید و بخش‌هایی را که به نظرتان مهم می‌رسد، علامت بزنید.

(۳)

پس از اتمام هر فصل و انجام تمرینات آن، فصل بعدی را آغاز کنید.

(۴)

هر کدام از قسمت‌ها را تک تک بخوانید. کتاب را بلافاصله پس از یک یا دو بار خواندن، کنار نگذارید. این کتاب در هفته‌ها و ماه‌های آتی دوست و رفیق شما خواهد بود.

(۵)

این کتاب نمی‌تواند کاری برای شما انجام دهد، اما اگر مطالب و محتویات آن را در زندگی روزانه پیاده کنید و پیشنهادهای مرا به کار ببندید، هم‌زمان با خواندن این کتاب پیشرفت خواهید کرد.

آیا هنگام خواندن این سطور دچار این حس شدید که درمان شما به تلاشی مضاعف و بسیار، نیاز خواهد داشت؟ اگر چنین تأثیری در شما بر جای گذاشته باشد، پس در مسیر صحیح قرار دارید. بله، براساس شدت یا میزان حس حسادت خود، مبارزه‌ی بزرگی در پیش دارید. برای شکست دادن حسادتتان این شانس را ندارید که با پشت دست ضربه‌ای به آن بزنید و از خودتان دورش کنید. اگر چنین امکانی در اختیار داشتید، به طور قطع تاکنون این کار را انجام داده بودید؟ این‌طور نیست؟

بهتر است خودمان را فریب ندهیم. به احتمال زیاد گه‌گاه تصمیم گرفته‌اید آرام باشید اما هر بار فیوزهای شما به طور ناگهانی پریده است. بنابراین می‌توان گفت که گاهی نمی‌توان این مشکل را با قدرت اراده و نیت خوب شکست داد.

اگر می‌خواهید حس حسادتتان را شکست دهید، باید بعضی از ویژگی‌های شخصیتی مشخص خودتان را تغییر دهید. باید تفکرات و رفتارهای کسب شده‌ی به خصوصی را با رفتاری جدید تعویض کنید، که این هم نیازمند زمان، صبر و تلاش است.

گاهی صبرتان سر می‌آید و جسارت خود را از دست می‌دهید. چنین واکنشی نه تنها عادی است، بلکه می‌توان گفت غیر از آن ممکن نیست. هرگاه بخواهیم رفتاری را که به شکل عادت درآمده است تغییر دهیم، با واکنش روبه‌رو خواهیم شد. بعد از رفع احساس سرخوردگی، زمانی که دوباره می‌خواهید شانشان را امتحان کنید، ممکن است به این اندازه تأثیرات منفی نگذارد.

برای شما در زمینه‌ی غلبه بر حس حسادت آرزوی موفقیت دارم و امیدوارم شما و همسرتان برای کشف مجدد یکدیگر و برداشتن گام‌های مؤثر، صبر و استقامت به خرج دهید.

حتی اگر راهی که در پیش دارید پر از سنگ و ناهموار باشد، باز هم شما موفق به شکست دادن حس حسادتتان خواهید شد. اجازه ندهید که شکست‌ها یا طرد شدن‌ها شهادت شما را از بین ببرد. این‌ها اجزایی انکارناپذیر در پیشرفت فردی هستند. شما صاحب توانایی تبدیل رابطه‌ی خود و همسرتان به رابطه‌ای مثبت‌تر هستید. این‌را از کجا می‌دانم؟ دیگران موفق به انجام این کار شدند و چون شما هم انسان هستید، پس موفق خواهید شد. هر کس در هر زمان می‌تواند خصوصیتی را که در خود نمی‌پسندد، تغییر دهد. همه‌ی ما در درون خود انرژی، قدرت و استعدادی خییلی بیش از آنچه مصرف می‌کنیم، دارا هستیم. از آن استفاده کنید.

با آرزوی موفقیت

رالف مرکل