

## درمان حسادت

اعتماد کردن را بیاموزید،  
بر احساس مالکیت غلبه کنید  
و رابطه خود را زنده نگه دارید

# فهرست

۹	..... سپاسگزاری
۱۱	..... درباره نویسنده
۱۳	..... سخن مترجم
۱۵	..... پیش‌گفتار دکتر رابرت لیهی بر ترجمه فارسی
۱۷	..... مقدمه
۲۱	..... آغاز سخن

## بخش اول: آنچه باید درباره هیجان بسیار نیرومند حسادت بدانیم

۳۱	..... فصل ۱: تکامل هیجان‌های رقابتی
۴۵	..... فصل ۲: آیا حسادت برای شما مشکل محسوب می‌شود؟
۵۴	..... فصل ۳: دلبستگی و تعهد

## بخش دوم: چگونه حسادت تبدیل به یک مشکل می‌شود

۷۵	..... فصل ۴: رבוده شدن توسط ذهن حسود
۱۰۳	..... فصل ۵: راهبردهای حسودانه که باعث دوری شریک زندگی‌تان از شما می‌شوند

## بخش سوم: تغییر حسادت

۱۲۳	..... فصل ۶: یک گام به عقب بردارید، مشاهده کنید و بپذیرید
۱۴۳	..... فصل ۷: در کنار فکرهایتان زندگی کنید
۱۶۶	..... فصل ۸: با حسادت صحبت کنید
۱۹۵	..... فصل ۹: حسادت را در بافت رابطه خود در نظر بگیرید
۲۰۵	..... فصل ۱۰: با هم به دنبال حل‌وفصل حسادت باشید
۲۳۰	..... فصل ۱۱: گذشته را رها کنید تا بر حسادت‌های گذشته‌نگر غلبه کنید
۲۴۶	..... فصل ۱۲: پشت سر گذاشتن خیانت
۲۶۶	..... جمع‌بندی نهایی
۲۷۰	..... یادداشت



## سپاسگزاری

تهیه و تدوین این کتاب مدیون زحمات افراد زیادی است که هیچ یک مسئولیتی در قبال قصورات صورت گرفته از سوی من ندارند. در ابتدا می‌خواهم از ویراستیار این کتاب رایان باریش در انتشارات نیوهاربینگر تشکر کنم، او حامی بزرگ و منبعی بی‌نظیر برای ساختار دادن به کتاب است طوری که بهتر و مفیدتر خوانده شود. از متیو مک‌کی در انتشارات نیوهاربینگر که با مهربانی از من استقبال کرد و همچنین از حمایت و حس شوخ‌طبعی‌اش کمال تشکر را دارم. همچنین از دیگر ویراستیاران انتشارات نیوهاربینگر یعنی کلانی دراک، کالیب بیکویت و ویکراج جیل که با دقت به جزئی‌ترین موارد و تدوین نهایی کتاب پرداختند تشکر می‌کنم. از دستیار پژوهشی‌ام سیندو شیواجی که در امر پژوهش و ویرایش کمک‌های زیادی به من کرد تشکر می‌کنم و اکنون که آماده خدمت‌رسانی در حرفه روانشناسی است برای او آرزوی موفقیت دارم. از باب دیفوریو مشاور همیشگی‌ام تشکر می‌کنم او همیشه منبعی عالی برای حمایت بوده و حامی فوق‌العاده‌ای است و من واقعاً به او مدیونم.

افراد زیادی هستند که کارهای ارزشمندی انجام داده‌اند و من از آنها یاد گرفته‌ام. می‌خواهم از پژوهشگران زیر که کارهای ارزشمندشان مرا متأثر کرد تشکر کنم: دیوید باس، دیوید آ. کلارک، دیوید ام. کلارک، پائول گیلبرت، استیو هیز، استفان هافمن، مارشا لینهان، زیندل سگال، دنیس تیرچ، آدریان ولز و مارک ویلیامز. همکاران من در مؤسسه آمریکایی شناخت درمانی (<http://www.cognitivetherapynyc.com>) منبع فوق‌العاده‌ای از حمایت و ایده هستند و به بخش‌های مختلف این کتاب در مراحل مختلف تدوین آن گوش کرده‌اند. از اینکه صبر و حوصله به خرج دادید از شما متشکرم. در آخر باید بگویم که از داشتن همسر دوست داشتنی‌ام هلن همواره احساس خوشبختی می‌کنم. همیشه مجذوب توانایی او در پذیرش معایب خودم هستم. این کتاب را به او و قلب بزرگش تقدیم می‌کنم.

رابرت لیهی



## درباره نویسنده

دکتر رابرت لیهی نویسنده و ویراستار بیست‌وشش کتاب از جمله کتاب درمان نگرانی است. وی ریاست بسیاری از سازمان‌های درمان شناختی-رفتاری (CBT) منطقه‌ای و ملی را بر عهده داشته و یا فعالیت‌های گسترده‌ای در آنها داشته است. او به طور دائم مطالبی در پایگاه‌های معتبر *Psychology Today* و *The Huffington Post* به رشته تحریر درآورده و می‌آورد. دکتر لیهی در جای جای کره خاکی به عنوان سخنرانی بین‌المللی شناخته می‌شود و در رسانه‌های نوشتاری، رادیویی و تلویزیونی از قبیل *The Wall Street Journal*, *New York Times*, *The Times of London*, *The Washington Post*, *20/20*, *The Early Show* و غیره حضور دارد.

همچنین، دکتر پائول گیلبرت نویسنده بخش پیش‌گفتار کتاب حاضر با کارهای خود در زمینه افسردگی، شرم و خودانتقادی در سرتاسر دنیا شناخته شده است. همچنین وی بنیانگذار شفقت درمانی (CFT) نیز است. وی رئیس واحد تحقیقات سلامت دانشگاه دربی است و به تنهایی و همچنین در مشارکت با دیگران نویسنده بسیاری از مقالات پژوهشی و کتاب‌های بسیاری از قبیل *کتاب ذهن مُشفق*، *کتاب شفقت ذهن آگاه* و *کتاب غلبه بر افسردگی* است.



## سخن مترجم

حسادت یکی از پیچیده‌ترین و شاید دردناک‌ترین تجارب انسانی محسوب شود. جایی که ممکن است ناخواسته وارد دنیایی پر از ترس، اضطراب، خشم، ابهام و ناامنی شویم و سردرگمی ما را از پای در آورد. در ابتدا باید بگوییم که حسادت متفاوت از غبطه است. زمانی که ما به دستاورها و پیشرفت‌های دیگران نگاه می‌کنیم و از آنها رنجیده خاطر می‌شویم در واقع دچار غبطه شده‌ایم. مثلاً نسبت به پیشرفت‌های مالی، شغلی، تحصیلی و ... یک دوست، همکار یا وابستگان خودمان غبطه می‌خوریم. اما حسادت به رابطه خاص ما برمی‌گردد. حسادت زمانی رخ می‌دهد که می‌ترسیم خطری رابطه خاص ما را تهدید کند. از این می‌ترسیم که شریک زندگی، دوستان یا یکی از اعضای خانواده علاقه‌اش را به ما از دست بدهد و رابطه صمیمانه‌ای با دیگران ایجاد کند. خبر بد اینکه عادات و راهکارهای ما برای مقابله با این وضعیت نسبتاً از پیش شکل گرفته و به صورت یکنواخت به آن پاسخ می‌دهیم. اما خبر خوب اینکه وقتی راه را اشتباه می‌رویم می‌توانیم انتخاب کنیم آن را تغییر دهیم. حسادت هم بخشی از مسیر زندگی است و البته ابزارهایی وجود دارد که می‌توانیم با مجهز کردن خودمان در لحظه‌های سخت و دشوار آنها را بکار گیریم و سپس از مسیر زندگی نیز لذت ببریم. در کتاب حاضر دکتر رابرت لیهی با اتخاذ رویکردی متفاوت به سوی حسادت گام بر می‌دارد و آن را در آغوش می‌کشد. وی در ابتدا خواننده را با فهم کاملی از حسادت مواجه می‌سازد و با قلمی شفاف سعی در توضیح همگانی بودن حسادت و ریشه‌های تکاملی آن دارد. سپس به خواننده می‌آموزد چگونه از فکرهای حسودانه جدا شده و از رفتارهای نامناسب و غیرسودمند فاصله بگیرد. او ابزارهایی را برای مقابله با حسادت و راهبردهای مختلفی را برای حل مشکلات ناشی از حسادت در رابطه ارائه می‌کند. وی رویکردی را برای برخورد با حسادت در نظر می‌گیرد که در آن نه تنها حسادت، در عین دشوار بودن، مخوف و ترسناک نیست بلکه می‌تواند نقطه عطفی در زندگی محسوب شود که زندگی شما را به دو بخش تقسیم می‌کند: قبل از حسادت و بعد از



آن. گاهی اوقات ما حسادت را نمی‌پذیریم و ابرازش نمی‌کنیم، در صورتی که ممکن است حسادت بیانگر نیازی باشد که در رابطه نادیده انگاشته شده است و ابراز و پرداختن به آن ممکن است به ما کمک کند رابطه خودمان را بهبود بخشیم. با مطالعه این کتاب می‌توانیم ابزارهای لازم را حتی برای بهره‌برداری مثبت از حسادت در اختیار داشته باشیم. قابل ذکر است این کتاب طوری به رشته تحریر درآمده که می‌توان فراتر از مشکل خاصی همچون حسادت حرکت کرد و مطالب آن را برای سایر مشکلات هیجانی به کار گرفت. در ترجمه این اثر سعی شد با مکاتبه‌های مستقیم با مؤلف در بخش‌هایی از کتاب ضمن حفظ مفاهیم اصلی، معیارهای فرهنگی مناسب نیز در نظر گرفته شوند. همچنین در انتهای بعضی جملات یا پاراگراف‌ها اعدادی داخل پرانتز هستند که نشان‌دهنده منابع و یادداشت‌های مربوط به آن متن هستند که می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر به بخش یادداشت‌ها در انتهای کتاب رجوع کنید. در پایان از سخاوت مؤلف کتاب دکتر رابرت لیپی جهت در اختیار قرار دادن کتاب برای ترجمه پیش از انتشار رسمی آن و همچنین پاسخگویی به مکاتبات مربوط به ترجمه این اثر نهایت تشکر را دارم. همچنین از تلاش‌های کارکنان انتشارات ارجمند در راستای انتشار این اثر نیز سپاسگزاری می‌کنم. امیدواریم ترجمه این اثر گامی در جهت کاهش رنج ناشی از حسادت و مشکلات هیجانی و بهبود شرایط زندگی افرادی باشد که به نوعی درگیر این مشکلات هستند.

محمد خالقی

تابستان ۱۳۹۷

Mohammad.khaleghi66@gmail.com

## پیش‌گفتار دکتر رابرت لیهی بر ترجمه فارسی

حسادت هیجانی پیچیده و دشوار است که در تمامی فرهنگ‌ها و سرتاسر تاریخ انسان وجود داشته است. در واقع، حتی می‌توانیم علائم حسادت را در نوزادان و حیوانات و بین زوج‌های عاشق، دوستان و خواهر و برادرها نیز ببینیم. حسادت همیشه مربوط به سه نفر است- فردی که با او رابطه خاصی دارید و شخص سومی که فکر می‌کنید پیوند خاص شما را تهدید می‌کند. من در کتاب **درمان حسادت** با تکیه بر نظریه تکاملی سعی در درک همگانی بودن حسادت داشتم و همینطور نشان می‌دهم که حسادت راهبردی بوده که از ما در برابر رقبا «محافظت» می‌کرده است. متأسفانه، احساس‌های حسادت ممکن است تحت‌تأثیر رفتارهای بی‌گناه شریک زندگی‌مان، سوءظن‌ها و ناراحتی و خشم ما نسبت به تجارب گذشته او برانگیخته شوند. هنگامی که حسادت در ذهن و قلبمان به جوش و خروش می‌آید تحت‌تأثیر هیجان‌هایی که طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند ربوده شده و به سرقت می‌رویم که اغلب این وضعیت منجر به رفتارهای مشکل‌ساز می‌شوند. هنگامی که تحت‌تأثیر حسادتمان ربوده می‌شویم شروع به جستجوی سرنخ‌هایی برای بی‌وفایی یا سرنخ‌هایی مبنی بر اینکه شریک زندگی‌مان به فرد دیگری علاقه‌مند شده می‌کنیم. هر چیزی را به عنوان تهدیدی شخصی در نظر می‌گیریم انگار که رابطه ما یارای تحمل هیچ رقابتی را ندارد. ممکن است شروع به بازجویی از شریک زندگی‌مان کنیم، از او فاصله بگیریم یا اینکه برعکس به او بچسبیم انگار که او قایق نجات ما در این دریای عظیم است. شاید دست به تهدید او بزنیم، از این «رقابت» انتقاد کنیم یا حتی شاید به دنبال افراد دیگری باشیم که در صورت جدایی و خاتمه رابطه تنها نباشیم. به طرز عجیبی فکر می‌کنیم که فکرها و رفتارهای حسودانه از ما محافظت می‌کنند، از غافلگیری ما جلوگیری می‌کنند یا تضمین می‌کنند که شریک زندگی‌مان هرگز ما را ترک نمی‌کند. اما ممکن است شاهد عکس این اتفاق باشیم، یعنی به خاطر حسادتمان ما را ترک کند.

از آنجا که می‌دانیم حسادت تقریباً پاسخی غریزی به تهدیدی علیه رابطه ماست باید مراقب باشیم و اجازه ندهیم ما را در هم بشکند و همینطور بر رابطه ما مسلط شود. می‌توانیم به دشواری و نیرومندی هیجان حسادت اعتبار ببخشیم - اما در عین حال آگاه باشیم که حسادت هیجانی است که می‌توانیم تحملش کنیم در حالی که همزمان ابزارهایی را برای کنترل آن به کار می‌گیریم. صرفاً به این خاطر که احساس حسادت می‌کنیم به معنای این نیست که باید شریک زندگی مان را مورد بازجویی قرار داده و یا تهدید کنیم. باید این موضوع که احساس‌های حسودانه بخشی از روابط معنادار هستند را به رسمیت بشناسیم. من از آن با عنوان «اتاق رابطه» یاد می‌کنم که به ما کمک می‌کند تا درک کنیم روابط معنادار حاوی هیجان‌ها، خاطره‌ها و تجارب مختلفی هستند. همانطور که اتاق مطالعه من پر است از کتاب‌ها، تصاویر و اشیایی که خاطره‌هایی با خود به همراه دارند، روابط ما نیز مملو از هیجان‌ها، تجارب و خاطره‌های مختلف و متناقض هستند. در کتاب پیش‌رو سعی می‌کنم به منظور ایجاد اعتماد، فهم و شفقت در رابطه شما را در مسیر بیرون رفتن از تاریکی و آشفتگی ناشی از حسادت همراهی کنم. می‌دانم که اغلب دلایلی برای احساس حسادت وجود دارد و اینکه شاید شما و شریک زندگی‌تان خواهان چیزهای متفاوتی باشید یا «قواعد» متفاوتی برای روابطتان داشته باشید. این چیز است که باید در مورد آن گفتگو کنید و در نظر داشته باشید که تعهد نیازمند صرف‌نظر کردن از مقداری آزادی است.

همکارم محمد خالقی سخاوتمندانه به ترجمه این اثر برای دوستان و خوانندگان ایرانی من پرداخته است. من بسیار مدیون او هستم و امیدوارم که خوانندگان با خواندن مطالب این کتاب به آرامش نسبی دست یابند.

رابرت لیهی

جولای ۲۰۱۸

## مقدمه

از زمانی که فروید شروع به بررسی تلویحات روانی اکتشاف‌های داروین کرد مجبور بوده‌ایم این موضوع که تکامل جنبه‌های تاریک و ناخوشایندی در ما به وجود آورده را به رسمیت بشناسیم. تاریخچهٔ انسان را می‌توان به صورت جنگی ثابت بین ظرفیت ما برای خشونت و پتانسیل ما برای شفقت در نظر گرفت. در اعماق اساسی‌ترین انگیزه‌های ما مسئلهٔ بقاء و تولیدمثل زن‌هایمان نهفته است. رقابت بین‌فردی نیز در این آمیزه وجود دارد، خواه برای منابع و خواه برای دستیابی به فرصت‌های تولیدمثلی. از این تعارض‌های اصلی طیفی از فرایندهای انگیزشی سرچشمه می‌گیرند، از رقابت خودشیفته‌وار و جامعه‌ستیزانهٔ متمرکز بر خود گرفته تا قبیله‌گرایی، تعصب، غبطه و آنچه که موضوع این کتاب است یعنی حسادت.

دکتر رابرت لیهی طی سال‌ها در کاری نوآورانه به دنبال درک عمیقی از خاستگاه‌های تکاملی و اجتماعی جنبه‌های تاریک ما، همراه با ظرفیتی برای ذهن‌آگاهی بیشتر از آنها و نهایتاً مسئولیت‌پذیری در قبال آنها بوده است. هر چقدر از آنچه موجب هدایت ما می‌شود بیشتر آگاه شویم، می‌توانیم مسئولیت بیشتری برای رفتارهایمان بپذیریم. این مسئله یکی از اهداف اصلی این کتاب فوق‌العاده و بسیار مهم است.

دکتر لیهی به طور واضح نشان می‌دهد که چگونه حسادت با غبطه همپوش شده و در عین حال با آن متفاوت است. غبطه زمانی رُخ می‌دهد که ما احساس می‌کنیم فردی یا گروهی از افراد از ما جلوترند و خواهان چیزی هستیم که آنها به دست آورده‌اند. شکل خصمانهٔ غبطه می‌تواند منجر به نابودی داشته‌های دیگران شود، در حالی که شکل سودمند آن باعث می‌شود ما نیز به مانند دیگران حرکت کنیم و تلاش کنیم تا بهتر شویم. در سوی دیگر، حسادت در برگیرندهٔ رقابت میان سه نفر یا تعداد بیشتری برای جلب توجه و نظر مثبتِ حداقل یکی از آنها است. این امر معمولاً با روابط جنسی مرتبط است اما همیشه اینگونه نیست. حسادت و غبطه در تمایل خود برای برانگیختن رفتار خصمانه نسبت به شیء مورد نظر همپوش می‌شوند، تا جایی که

خواهان آسیب رساندن و نابودی دیگران نیز هستند- حتماً همه این نقل قول معروف را شنیده‌اید: «دیگی که برای من نجوشد، می‌خواهم سر سگ در آن بجوشد.» ریشه‌های حسادت را می‌توان در سایر گونه‌ها نیز مشاهده کرد، به خصوص در رفتارهای مراقبت از جفت که در آن افراد (عمدتاً، اما نه همیشه، مردان) تلاش می‌کنند تا هم از دسترسی دیگران به افرادی که از آنها مراقبت می‌کنند جلوگیری کنند و هم ترس را به افراد (جفتی) که از او مراقبت می‌کنند القاء می‌کنند. در واقع، القاء ترس به عنوان تاکتیکی برای ایجاد حسادت بسیار رایج است.

سخت نیست که بفهمیم حسادت می‌تواند نابودگر بزرگی برای روابط شفقت‌آمیز باشد؛ در عشق، حسادت موجب شکل‌گیری خشم می‌شود. حسادت می‌تواند هر نوع تعارض ارتباطی را نیرومند سازد، به شکل پرخاشگری-انفعال گرفته تا خشونت خانگی و قتل. اغلب پشت رفتارهای خشونت‌آمیز حسادت وجود دارد و زمانی که شیء مورد نظر فردی دیگر را انتخاب می‌کند می‌تواند حس انتقام را برانگیزد. سرانجام، حسادت حتی می‌تواند فرد را از مطلوبترین شیء خود دور سازد. همچنین همانند بسیاری از هیجان‌های موجود در خانواده خشم، حسادت نیز عادت به این دارد که خودش را توجیه کند.

دکتر لیهی در کتاب **درمان حسادت** تجربه بالای خود به عنوان درمانگر را به این تراژدی فردی و ارتباطی که مورد غفلت واقع شده بود معطوف کرده است. وی بینش عمیقی را در ارتباط با منبع حسادت به ما می‌دهد و همچنین به ما می‌آموزد که با این احساس چه کار کنیم. اگر شما از مشکلات ناشی از حسادت رنج می‌برید این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بفهمید تنها نیستید، درک کنید که امیال و درد حسادت را تا حدودی به خاطر ماهیت مغز انسان- مغز خودتان- تجربه می‌کنید که چنین امکانی را تعبیه کرده است.

دکتر لیهی با حساسیت زیادی این مشکل را نه تنها برای افرادی که از حسادت رنج می‌برند بلکه برای آن دسته از افرادی که به آنها حسادت ورزیده می‌شود نیز مد نظر قرار می‌دهد. متأسفانه، به اندازه کسانی که رفتارهای خصمانه حسادت را بروز می‌دهند، افرادی که به آنها حسادت ورزیده می‌شود نیز اغلب از اینکه چنین اتفاقی رخ می‌دهد احساس شرم می‌کنند. ممکن است سعی کنند واقعیت را حتی از خودشان

پنهان کنند و به دنبال کمک نباشند. در واقع، بسیاری از قربانیان خشونت ناشی از حسادت می‌توانند از وجود و ابراز چنین رابطه‌ای احساس شرم و ترس کنند. این کتاب ممکن است به شما کمک کند که ببینید آیا شما نیز قربانی یک رابطهٔ حسودانه هستید و دریابید آیا می‌توانید از کمک حرفه‌ای بهره ببرید یا نه.

کتاب **درمان حسادت** به دلیل صراحت بیش خود نسبت به ماهیت و الگوهای حسادت بسیار ارزشمند است. به خصوص این موضوع ارزشمند است که بر ظرفیت ما برای رهایی از شرم ناشی از تجارب مرتبط با حسادت تمرکز می‌کند. در پیش گرفتن صداقت با خودمان نخستین گام مهم برای مسئولیت‌پذیری رفتارمان است. ما همیشه نمی‌توانیم آنچه در ذهنمان برانگیخته می‌شود را متوقف کنیم، اما می‌توانیم مسئولیت اعمال و پیامدهای مرتبط با رفتارهایمان را قبول کنیم. سرانجام اینکه ما گونه‌ای هستیم که عمر کوتاهی داریم و تحت تأثیر مسائل زیستی نیز قرار داریم - از روز تولدمان تا روز مرگ، امیال و آرزوهای ما از ذهنمان که طی میلیون‌ها سال تکامل یافته تبعیت می‌کنند. همچنین حتی زمانی که زن‌ها ما را مجاب می‌کنند تا به افرادی که عشق می‌ورزیم چنگ انداخته و آنها را کنترل کنیم، نهایتاً دستیابی به آرامش و ارتباط در گرو اجازه دادن به آمدن و رفتن این امیال است.

کتاب حاضر کتابی مهم و بصیرت‌بخش است که کمک می‌کند حسادت خودتان را شناخته و پادزهر آن را پیدا کنید. در اینجا یاد می‌گیرد چگونه با خودتان صادق باشید و شهادت مورد نیاز برای آرامش بخشیدن به ذهن حسود خود را به دست آورید. قلم دکتر لیهی حساس، قابل فهم و شفقت‌آمیز است. در نهایت، غلبه بر حسادت به معنای رهایی خودمان از یک تجربهٔ انسانی بسیار دردناک و مخرب است. در اینجا راهنمای گام به گام فوق‌العاده‌ای برای این سفر پر رمز و راز پیش‌روی شماست.

**دکتر پائول گیلبرت**



## آغاز سخن

فیلیس آدم جالبی است و اگر در کنار شما باشد سرگرمتان خواهد کرد. خنده‌های او مُسری است. او زنی باهوش است، حس شوخ‌طبعی فوق‌العاده‌ای دارد و تقریباً نسبت به همه مهربان است. او جذاب و خلاق است و دوستان بی‌شماری دارد. اما نسبت به همسرش مایکل احساس حسادت می‌کند و این موضوع او را مضطرب ساخته و به ستوه آورده است. احساس‌هایی که بارها او را دچار پریشانی می‌کنند و باعث تنفر، اضطراب و عصبانیت شدید در او می‌شوند. هنگامی که مایکل به میهمانی می‌رود اضطراب تمام وجودش را فرا می‌گیرد و نگران رابطه مایکل با دیگران است. زمانی که مایکل با افراد دیگر که از آنها با عنوان «دوست» یاد می‌کند قرار شام دارد فیلیس به شدت عصبانی می‌شود. او تصور می‌کند مشکلی در او وجود دارد چرا که نمی‌تواند احساس حسادت را از ذهن خود بیرون کند. در حالی که به پایین نگاه می‌کند و هیچ تماس چشمی با من ندارد می‌گوید: «فکر می‌کنم دارم دیوونه می‌شم.»

حالا استیو را در نظر بگیرید. او در اوایل ازدواج خود با راشل اصلاً احساس حسادت نمی‌کرد، اما اکنون فردی بسیار حسود است. صفحه اجتماعی راشل را واری می‌کند و سعی می‌کند به تلفن او دسترسی داشته باشد و به دنبال نشانه‌هایی مبنی بر این است که راشل در حال از دست دادن علاقه‌اش به اوست. وی کنجکاو است که بداند: «آیا راشل در حال نگاه کردن به صفحه اجتماعی شخص دیگری است؟» «با چه کسانی دوست است؟» «آیا هنوز هم فلان صفحه را دنبال می‌کند؟» او نمی‌تواند تمرکزش را در محل کار حفظ کند، زیاد سیگار می‌کشد و نمی‌خواهد دوستان خود را ببیند چون به شدت احساس بدبختی می‌کند. او رو به من می‌گوید: «واقعاً دلیل مستحکمی برای فکر کردن درباره اینکه راشل می‌خواهد مرا دور بزند ندارم، اما مطمئن هم نیستم. نمی‌توانم این احساس اضطراب را تحمل کنم. گاهی اوقات تصور می‌کنم اگر به این رابطه خاتمه دهم احساس بهتری خواهم داشت چون دیگر موضوعی برای نگران شدن ندارم.»



تقریباً هر کسی در بُره‌هایی از زندگی خود احساس حسادت کرده است، یا فک‌های حسودانه‌ای نسبت به شریک زندگی، دوست، خواهر و برادر یا سایر اعضای خانواده داشته است. همانطور که در این کتاب خواهید دید، حسادت در ما انسان‌ها به مانند عشق و ترس امری طبیعی است. حسادت هیجانی همگانی است که در فرهنگ‌های مختلف، بچه‌ها و حتی حیوانات نیز وجود دارد. ما حسادت را تجربه می‌کنیم چون احساس می‌کنیم با فرد خاصی نوعی ارتباط خاص داریم. در نتیجه اگر چنین پیوندی در معرض خطر واقع شود، احساس تهدید یا بی‌احترامی نسبت به خودمان می‌کنیم. ما به ندرت نسبت به یک رابطه سطحی احساس حسادت می‌کنیم، از این رو حسادت ممکن است علامتی باشد که نشان می‌دهد شخص برای ما مهم است. اما زمانی که مانند فیلیس و استیو این مسئله بیش از حد باشد درگیر آن می‌شویم تا هر طور شده آن را از ذهن خود بیرون کنیم و شاید دست به کارهایی بزنیم که بعداً از انجام آنها پشیمان شویم. حسادت می‌تواند در دسرهای جدی برای ما ایجاد کند.

من تا کنون بیست و پنج کتاب در حوزه روان‌شناسی در زمینه‌های نگرانی، اضطراب، افسردگی و دشواری در تغییر رفتار با رویکرد درمان شناختی-رفتاری<sup>۱</sup> (CBT) تألیف کرده‌ام. همچنین از طیف بی‌شماری از درمانگران زُیده که کتاب‌های مختلفی را به نگارش در آورده‌اند نیز قدردانی می‌کنم. برای من عجیب بود که چرا برای افرادی که در زندگی خود با حسادت دست و پنجه نرم می‌کنند کتابی با رویکرد شناختی-رفتاری وجود ندارد. به ویژه به این خاطر برای من عجیب بود که حسادت در برگزیده مسائل دیگری همچون نگرانی، نشخوار فکری، خودانتقادگری، خشم و حل تعارض است که ما درباره آنها به تحقیق پرداخته‌ایم و اتفاقاً جالب اینجاست که به طرز مؤثری نیز درمان می‌شوند.

درمان شناختی-رفتاری در میان سایر مشکلاتی که ممکن است موجب پریشانی شما شوند تبدیل به ارزشمندترین درمان برای افسردگی و اضطراب شده است. این درمان بر فک‌ها، رفتار و تعاملات کنونی شما با افراد تمرکز می‌کند و ابزارهای خودیاری را برای مقابله بهتر با مشکلات در اختیار شما قرار می‌دهد. در کتاب حاضر، طیف وسیعی از مفاهیم و فنون نیرومندی را ارائه کرده‌ام تا بتوانید با این هیجان غالباً

دشوار و پریشان‌کننده مقابله کنید. امیدوارم ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهم که بتوانید از آنها بهره ببرید تا حسادت را مهار کنید طوری که نتواند کنترل زندگی شما را به دست گیرد.

من افراد خوبی را دیده‌ام که با حسادت دست‌وپنجه نرم می‌کردند. آنها عاشق شریک زندگی خود هستند و می‌خواهند اعتماد کنند و با هم رشد کنند اما ممکن است در دام اضطراب و خشم غیرقابل کنترل بیفتند که اغلب پس از آن منجر به احساس گناه و شرم می‌شود. خانمی با شرمندگی و ترس گریه می‌کرد چون کنترل خود را از دست داده بود و در حال نابود کردن رابطه با همسرش بود. مردی امیدوار بود با زنی که آشنا شده و نامزد بودند ازدواج کند، اما حسادت وی منجر به بازجویی‌های مکرر، متهم ساختن و پایش پنهانی رسانه‌های اجتماعی او می‌شد. مرد دیگری عاشق همسر و سه فرزندش بود، اما به شدت تحت تأثیر احساس‌های حسادت دچار پریشانی شده بود و تصور می‌کرد بهتر است خودش را بکشد. خوشبختانه او چنین کاری انجام نداد و توانست رابطه خود را از دام حسادت نجات دهد. حسادت هیجانی غم‌انگیز است چون محصل ترکیبی از عشق شدید و ترس شدید است. اقدامات ناشی از آن می‌توانند رابطه بسیار خوبی که خواهان حفظ آن هستید را به خطر بیندازند. سپس فکرها، هیجان‌ها و رفتارهای مرتبط با حسادت با احساس شرم و احساس گناه همراه می‌شوند. اگر با حسادت بچنگید ممکن است به عقل خودتان هم شک کنید- حتی در مورد حق خود برای داشتن احساس حسادت تردید کنید. فرهنگ ما گاهی این پیام را به ما منتقل می‌کند که هیجان‌های دردناک و دشوار جایی در زندگی ما ندارند و اگر چنین هیجان‌هایی دارید حتماً اشکالی در شما وجود دارد. اما می‌خواهم به شما بگویم که حسادت می‌تواند بخشی از گونه انسان، بخشی از روابط صمیمی و روابط عمیق باشد.

افراد اغلب از دوستان خوب خود یا حتی درمانگران پند و اندرزهایی در ارتباط با حسادت می‌شنوند که مفید نیستند و حتی ممکن است اوضاع را بدتر کنند. در این قسمت برخی از این نصیحت‌ها را که شاید شما هم شنیده باشید به همراه دلایلی که چرا صحیح یا مفید نیستند ارائه می‌کنم.

• تو عزت‌نفس پایینی داری. واقعیت این است که حسادت می‌تواند محصول

عزت نفس بالا نیز باشد. شاید نخواهید به افراد اجازه دهید که با شما ناعادلانه رفتار کنند. این مسئله به همین سادگی‌ها هم نیست.

- **باید ذهنت را از چنین چیزی پاک کنی.** تلاش برای فکر نکردن به حسادت منجر به بازگشت فکرای مربوط به حسادت می‌شود. بهتر است یاد بگیریم بدون اینکه تحت سلطه فکرایمان قرار بگیریم آنها را بپذیریم.

- **سعی کن مثبت فکر کنی.** اگر این بهترین پندی است که می‌شنوید، باید بگویم که اغلب حال شما را بدتر می‌کند چون ناامیدکننده به نظر می‌رسد.

- **چرا خودت را اذیت می‌کنی؟** این مسئله به کلی غلط است، چرا که حسادت تلاشی برای محافظت از خود در برابر بی‌وفایی یا خیانت است.

- **حق نداری احساس حسادت کنی.** هر کسی حق دارد هر احساس و فکری که دارد را داشته باشد. عدم اعتباربخشی به شما آن هم به این شکل ممکن است موجب احساس طرد شود و تنها احساس تهدید بیشتری خواهید داشت.

- **من کار اشتباهی انجام نادم.** این مسئله ممکن است درست باشد، اما وقتی فردی که نسبت به او حسادت دارید چنین چیزی به شما می‌گوید ممکن است شما را سخت درگیر یافتن چیزهایی کند که فکر می‌کنید از نظر شما پنهان مانده‌اند.

- **فقط باید به من اعتماد کنی.** تبعیت از تقاضای فرد برای اعتماد کردن به او به ندرت مفید واقع می‌شود چون به اینکه چرا این‌گونه احساس می‌کنید یا چرا اینقدر درگیر این مسئله هستید اعتبار نمی‌بخشد.

- **تو دیوانه‌ای.** این نوع گفتار تنها بر ترس از طرد شدن و رها شدن می‌افزاید، که به نوبه خود احتمال حسادت را افزایش می‌دهد.

در حالی که شاید هر یک از این اظهارات درست باشند، اما هیچ یک دردی را دوا نمی‌کنند چون با نحوه‌ای که احساس می‌کنید تناسبی ندارند و در مقابله با این احساس‌ها به شما کمکی نخواهند کرد. از آنجا که حسادت ناشی از ادراک تهدید در

یک رابطه است، انتقاد کردن، اجبار برای احساس نکردن به این شکل، یا تمسخر کردن تنها احساس شما درباره خودتان را بدتر خواهد کرد و حتی ممکن است احساس حسادت بیشتری کنید. در نتیجه چگونه می‌توانید حسادت خود را طوری مدیریت کنید که واقعاً به شما کمک کند؟

اکنون می‌خواهم یکی از اهداف این کتاب را برای شما بازگو کنم. قصد دارم به شما کمک کنم احساس حسادت را بشناسید، چون حسادت هیجان بسیار نیرومندی است که در برگیرنده بسیاری از هیجان‌های دیگر از جمله خشم، اضطراب، درماندگی، رنجش و ناامیدی است که ما را به دردسر می‌اندازند. همچنین قصد دارم متوجه این موضوع شوید که شما تنها فردی نیستید که چنین احساس‌هایی دارید.

هدف دیگر من بررسی انتخاب‌های شماست که می‌تواند موجب فروپاشی یا زنده نگه داشتن رابطه شود. هنگامی که احساس حسادت می‌کنید، یعنی وقتی احساس نیرومندی مبنی بر عدم اعتماد به طرف مقابل دارید، بعد از آن چه کار می‌کنید؟ فکرها و احساس‌های مرتبط با حسادت منجر به یک سری الگوهای رایج واکنش و رفتار می‌شوند، از قبیل:

- بازجویی‌های مداوم
- جستجوی نشانه‌ها و سرنخ‌هایی برای خیانت
- تلاش برای کنترل فرد
- تنبیه‌های بسیار شدید
- نگرانی و سواس گونه نسبت به یک خیانت احتمالی
- وحشت از اینکه در صورت وقوع خیانت آنچه می‌ترسید بر سرتان خواهد آمد

اما فکرها و احساس‌های مرتبط با حسادت الزاماً نباید همیشه منجر به رفتار حسادت شوند. می‌توانید انتخاب کنید چه رفتاری انجام دهید. روش‌های بهتری برای پاسخگویی به حسادت وجود دارند. کتاب پیش‌رو به شما یاد می‌دهد که با این فکرها و احساس‌ها چه کنید. حتی اگر نمی‌توانید حسادت را به طور کامل از ذهن خود بیرون

کنید، می‌توانید طوری عمل کنید که از نابودی روابط و بهزیستی خودتان جلوگیری کنید.

این کتاب بر آن نیست تا به شما الفاء کند که حق ندارید احساس حسادت داشته باشید، یا اینکه شما فردی غیرمنطقی هستید و یا باید «گذشته را فراموش کنید و بپذیرید.» نه هدف ما این نیست. اگر حسادت قابل توجیه است پس ممکن است وقت آن باشد که ما نیز جرأت‌مند باشیم، با شریک زندگی خود به حل مسئله پردازیم و محدودیت‌هایی را تعیین کنیم. برانگیزان‌های حسادت ممکن است هر دوی شما را به سمت شفافیت بیشتر نسبت به تعهدتان به هم سوق دهند، باعث شوند دستورالعمل‌هایی برای خودتان تدارک ببینید، و درک متقابلی پدید آورند- این یعنی تمام مسیرهایی که در جهت ایجاد اعتماد هستند. گاهی اوقات حسادت می‌تواند در مورد نیازهای موجود در رابطه همانند تعهد، صداقت، شفافیت و یا انتخاب کردن به ما بازخورد دهد.

احساس حسادت شما به معنای این نیست که اتفاق بدی خواهد افتاد. این احساس به شما کمک می‌کند به واقعیت نگاه کنید- نه اینکه در دام فکرها و احساس‌های خود بیفتید. هیجان‌ها همیشه پیش‌بین درستی برای واقعیت نیستند. از آنجا که حسادت هیجانی بسیار نیرومند و پریشان‌کننده است، برداشتن یک گام به عقب و فاصله گرفتن از آن شاید غیرممکن باشد. اما اگر فرآیند تفکر خود را آهسته سازید، برای لحظه‌هایی در کنار احساس‌های خود بمانید و درباره آنچه به خودتان می‌گویید کمی فکر کنید ممکن است همه چیز تغییر کند. در این صورت شاید فکرها و احساس‌ها نتوانند شما را به سرقت ببرند.

اگر فردی هستید که شریک زندگی‌تان نسبت به شما احساس حسادت دارد این کتاب می‌تواند کمک کند تا از اوضاع و احوال شریک زندگی‌تان مطلع شوید. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا ببینید چرا پاسخ‌های مبتنی بر انکار هرگز مفید واقع نمی‌شوند. شما می‌دانید که چقدر سخت است در رابطه‌ای صمیمی احساس اتهام و بی‌اعتمادی نسبت به شما وجود داشته باشد. هر دو نفرتان می‌توانید روش‌های بهتری برای مقابله با این احساس‌های دردناک یاد بگیرید. این کتاب شما و شریک زندگی‌تان را به سمت کار مشترک جهت یافتن فهم و راهنمایی‌های مشترک هدایت می‌کند.

همین که می‌خواهید حسادت وجود نداشته باشد کافی نیست تا حسادت از بین برود. در حقیقت، هر دوی شما می‌توانید یاد بگیرید آن را بپذیرید، با آن زندگی کنید و حتی به آن احترام بگذارید- در حالی که رفتارهای منفی و مشاجرات ناشی از آن را کاهش می‌دهید.

از آنجا که حسادت به خودی خود بد نیست و بخشی از ماهیت انسان است، هدف آخر این کتاب کمک به شما برای درک این مسئله است که حسادت شرم‌آور نبوده و سزاوار سرزنش نیست. در حقیقت کمک به شما برای کشف حوزه‌هایی از زندگی‌تان که نیازمند توجه است می‌تواند مفید باشد. من به صدها درمانجو کمک کرده‌ام تا حسادت خود را درک کنند و به جای بدبختی ناشی از حسادت راه آزادی خود را پیدا کنند. خُب، حالا وقت آن است که کتاب حاضر را مطالعه کنید و ببینید چگونه می‌توانید راه آزادی خود را پیدا کنید.





## بخش اول

آنچه باید دربارهٔ هیجان  
بسیار نیرومند حسادت بدانیم





## فصل ۱

# تکامل هیجان‌های رقابتی

حتی عاقل‌ترین و منطقی‌ترین افراد نیز ممکن است تحت تأثیر حسادت پریشان شوند و در دام خشم، اضطراب و درماندگی ناشی از آن بیفتند. دیوید باس<sup>۱</sup> روان‌شناس تکاملی زمانی که در دانشگاه تحصیل می‌کرد اعتقاد داشت اگر همسر آینده‌اش بخواهد با فرد دیگری رابطه داشته باشد حق هیچ‌گونه اعتراضی ندارد چرا که مالک همسرش نیست. او باید برای انجام هر کاری که دوست دارد احساس راحتی کند. اما زمانی که با خانمی برای ازدواج آشنا شد، عقیده‌اش به کل عوض شد (۱). او تنها فردی نیست که اینگونه است. تقریباً همه چنین احساسی دارند.

از میان تمامی هیجان‌هایی که می‌توانیم تجربه کنیم، شاید حسادت دشوارترین و حتی خطرناک‌ترین هیجان باشد. حسادت عاطفه‌ای قوی بر علیه ادراک فرد از تهدید ناشی از خیانت یا تهدید به ترک است.

حسادت خشمی است که ما نسبت به فردی که او را مزاحم یا رقیب می‌دانیم نشان می‌دهیم. نوعی خشم شدید نسبت به فردی که می‌ترسیم از اعتماد ما سوءاستفاده کند. حسادت گاهی در ارتباط با احشاء و مسائل زیستی بدن، گاهی بنیادی و ضروری و گاهی نیز شدید و خشن است. همه ما پتانسیل پریشانی، غرق شدن و کنترل شدن

---

1. David Buss

توسط حسادت را داریم. حسادت ذهن و قلب ما را می‌رباید و احساس می‌کنیم در اضطراب و درماندگی گیر افتاده‌ایم.

## حسادت چیست؟

حسادت زمانی رخ می‌دهد که می‌ترسیم رابطه خاص ما تهدید شود. می‌ترسیم که شریک زندگی یا دوستان علاقه‌اش را به ما از دست بدهد و رابطه صمیمانه‌ای با فردی دیگر برقرار کند. ما از توجه او به آن فرد احساس خطر می‌کنیم. حسادت در خلاء اتفاق نمی‌افتد بلکه حسادت بین سه نفر رخ می‌دهد. می‌توانیم نسبت به فرد مورد علاقه‌مان، دوستان، اعضای خانواده و همکاران احساس حسادت کنیم. اگر خوش‌شانس نباشیم ممکن است از سوی هر کسی که وارد حریم اجتماعی ما می‌شود تهدیدی ادراک کنیم. می‌ترسیم که شاید همه چیز خیلی سریع از هم بپاشد و ما تحقیر شده، کنار گذاشته و ترک شویم.

ما معمولاً حسادت<sup>۱</sup> را با غبطه<sup>۲</sup> اشتباه می‌گیریم. غبطه زمانی رخ می‌دهد که ما معتقدیم شخص دیگری نسبت به ما موفقیت یا پیروزی کسب کرده و گاهی آن را ناعادلانه می‌دانیم و از موفقیت او رنجیده خاطر می‌شویم چرا که فکر می‌کنیم این موضوع نشان‌دهنده ضعف ماست. یعنی موفقیت دیگران به معنای شکست ماست. در حوزه‌هایی که برایمان ارزشمند هستند نسبت به افرادی که در آن رقابت می‌کنند غبطه می‌خوریم: مثلاً در تجارت، به فردی که پول بیشتری به دست می‌آورد یا به جای ما ترفیع درجه می‌گیرد غبطه می‌خوریم. در حوزه علمی و تحصیلی، به کسی که کمک مالی دریافت می‌کند یا مقاله‌ای منتشر می‌کند غبطه می‌خوریم.

غبطه مربوط به مقایسه است. حسادت با تهدید یک رابطه مرتبط است. هر چند غبطه و حسادت هیجان‌های متفاوتی هستند اما اغلب هر دوی آنها را در ارتباط با یک فرد احساس می‌کنیم چون هر دو به احساس ما در مورد اینکه در رقابت با دیگران

1. jealousy

2. envy

هستیم و اینکه ممکن است بازنده باشیم، برمی‌گردند (۲). تمرکز من در این کتاب بر حسادت خواهد بود.

## حسادت را چگونه تجربه می‌کنیم؟

حسادت یک هیجان واحد نیست بلکه آمیزه‌ای از احساس‌های بسیار نیرومند و سردرگم‌کننده همچون خشم، اضطراب، وحشت، سردرگمی، هیجان‌زدگی، درماندگی، ناامیدی و غمگینی است. در حقیقت، ممکن است فرد در یک رابطه عاشقانه نسبت به عدم وفاداری احتمالی احساس حسادت کند ولی در عین حال به آن فرد کشش هم داشته باشد. ما به شدت دچار سردرگمی می‌شویم چرا که معتقدیم باید در یک زمان فقط یک احساس را تجربه کنیم. به علاوه، این وسط عشق هم وجود دارد. احساس‌های منفی دردناک می‌توانند چشم ما را به روی احساس‌های مثبت عشق ببندند. ما می‌خواهیم فقط به یک شکل احساس کنیم-خواه منفی و یا مثبت- اما هر دو نوع احساس را داریم، که گاهی مانند امواج به سمت ما می‌آیند، و گاهی نیز ما را غرق خود می‌کنند.

ما می‌گوییم «احساس» حسادت می‌کنم، اما حسادت شامل طیف وسیعی از انواع فکرهاست. ما فکر می‌کنیم «او به فرد دیگری علاقه‌مند شده است» یا «او مرا ترک خواهد کرد». ما نسبت به چیزهایی که باید از آنها سر در بیاوریم فکری داریم: مثلاً «باید دقیقاً بدانم چه خبر است.» اگر از آنچه در حال اتفاق افتادن است مطلع نباشیم، ممکن است چنین فکری داشته باشیم: «آخر از جایی که خبر ندارم ضربه می‌خورم.»

اغلب با اطمینان‌جویی و پرسیدن سؤالات مذکور دست به چنین اقداماتی در قبال حسادت می‌زنیم. ممکن است شریک زندگی‌مان را تعقیب کنیم، دست به جاسوسی او بزنیم، ایمیل‌ها و پیام‌های او را بخوانیم، سعی در فریب دادن و به دام انداختن او داشته باشیم، GPS ماشین او را بررسی کنیم، عطر روی بدنش را بوئیم، کیف او را واریسی کنیم، در پی اطلاعاتی درباره‌ او از دیگران باشیم و حتی او را تهدید کنیم. بر