سبک نگرش

از ناکامی حسودها تا کامیابی بااراده‌ها

خواستن توانستن نیست، خاستن توانستن است!

■ هلیا شیرجعفری

در دنیای امروز ما معضلی به نام داشتن وجود دارد. منظور از داشتن چیست؟ ریشه آن کجاست؟ آیا درمانی دارد یا خیر؟

اگر بخواهم خیلی ساده بگویم، این طور تعریف می‌کنم: ما در این روزها صرفاً ترجیح می‌دهیم بهترین‌ها را داشته باشیم، بدون اینکه متوجه باشیم آیا داشتن آنها برایمان مفید است یا نه؟ حتی گاهی طرز استفاده درست از آن چیزی را که می‌خواهیم داشته باشیم، نمی‌دانیم! تنها توجیه ما برای داشتن این است که چون بقیه دارند، من هم می‌خواهم داشته باشم! بدون اینکه علم و توانایی و اراده کسب آن را داشته باشیم. این داشتن‌ها و نداشتن‌ها بیشتر شامل دارایی‌های مادی است، همانطور که امروزه همه‌مان شاهدش هستیم، مانند تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ، اتومبیل، خانه و حتی پول خیلی زیاد.

■■■

■ **از خواستن تا حسودی کردن**

به طور قطع می‌توانیم بگوییم که همه ما برای داشتن زندگی بهتر در تلاشیم. کسی نیست که نخواهد در آرامش و راحتی زندگی کند. همه ما می‌کوشیم تا اسباب راحتی را برای خودمان و اطرافیانمان فراهم کنیم و در این کار هیچ جایی برای دریغ کردن نیست. در دنیایی که ما امروز در آن زندگی می‌کنیم، تکنولوژی و پیشرفت‌هایش نقش بسیار پررنگی دارند؛ شاهدیم که تا چه حد تکنولوژی کارهای روزمره‌مان را راحت‌تر کرده است. در هر مکانی که پا می‌گذاریم، در دست همه، گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و لپ‌تاپ‌های آخرین مدل را می‌بینیم. وقتی با کسی که مجهز به آن دستگاه است، صحبت می‌کنیم، از امکانات و برتری‌های آن وسیله، نسبت به وسیله خودمان می‌پرسیم، و نهایتاً حتی اگر آن دستگاه جدید نسبت به دستگاه ما قابلیت چندان بیشتری نداشته باشد، ما باز هم ترجیح می‌دهیم آن را داشته باشیم، تنها به این دلیل که جدیدتر است و همین طور، چون دیگری دارد! این جاست که کم‌کم مسئله‌ای تحت عنوان حسادت و زیاده‌خواهی به وجود می‌آید؛ اما این نمونه بسیار کوچکی است؛ حتی شاید در نظر خیلی‌ها در حد حسادت هم نباشد، از جایی که مسائلی بس بزرگ‌تر و مهم‌تر هم وجود دارند. این مسئله باید در سطحی وسیع‌تر بررسی شود. مثال‌های زیادی می‌توان زد؛ بسیار دیده‌ایم که افراد خانواده و اقوام با هم رفت و آمد می‌کنند و به خانه هم می‌روند و نهایتاً در برخی موارد شاهد هستیم که مهمان از فلان وسایل صاحبخانه یا حتی خانه صاحبخانه خوشش می‌آید و اصرار می‌ورزد تا خود نیز آن را داشته باشد که البته در این میان علاوه بر مسئله حسادت، مسئله چشم و هم‌چشمی نیز پیش می‌آید. در این جاست که تنها، کلمه داشتن صرف، اهمیت پیدا می‌کند. در این جا و در این موقعیت توجهی به این نکته نمی‌شود که آیا اصلاً نیازی به این وسایل یا آن خانه هست یا نه؟

■ **داشتن به هر قیمتی**

همانطور که قبلاً گفتم، این مسائل بیشتر در زمینه‌های مادی مطرح می‌شود؛ خصوصاً در رابطه با وسایل روزمره زندگی و حتی کیف، کفش، لباس، زیورآلات و غیره. خیلی وقت‌ها می‌بینیم که دیگری لباسی با فلان مارک پوشیده با فلان قیمت و بعد، با خود فکر می‌کنیم که پس چرا من نپوشم؟ چرا من نداشته باشم؟ مگر من از او کمترم؟ شاید تا حدی این سؤالات عادی باشند و برای هر کدام از ما هم پیش بیاید اما اگر پا از این فراتر گذاشته شود تا جایی که کار به خرج‌های سنگین و هنگفت کشیده شود، نهایتاً این خود شخص است که آسیب می‌بیند. اما این مثال، مثالی بسیار کوچک است؛ حالا خودتان به موارد دیگر فکر کنید، به مواردی بس بزرگ‌تر، چیزهای دیگری را جایگزین کنید؛ مانند تلفن همراه، وسایل زندگی، اتومبیل و خانه.

از طرفی دیگر، مسئله داشتن، در زمینه‌ای خاص که مادی نیست، نیز مطرح است؛ داشتن اطلاعات و همینطور سطح تحصیلات. البته در تمام این موارد، هم جنبه مثبت وجود دارد و هم جنبه منفی آن خودنمایی می‌کند. در رابطه با تحصیلات می‌توان گفت که در جامعه امروز و خصوصاً کشور ما، از شروط پذیرفته شدن در جامعه، پیدا کردن شغل مناسب و غیره، داشتن تحصیلات است. در کودکی، شاید برای خیلی‌هایمان اتفاق افتاده باشد که به عنوان مثال، زمانی که همکلاسی‌مان نمره بالاتری می‌گرفت و بیشتر تشویق می‌شد، حسادت کودکانه‌ای می‌ورزیدیم و تلاش می‌کردیم بیشتر درس بخوانیم، اما این نوع حسادت و به قولی، نیاز به داشتن، مثبت بود و باعث حرکت رو به جلو می‌شد. در داشتن تحصیلات نیز همین اتفاق می‌افتد. گاهی می‌بینیم یکی از بستگان یا دوستان مدرک بالاتری نسبت به ما دارد و ما هم به هر قیمتی تلاش می‌کنیم تا مثل او باشیم یا بالاتر از او. این مطلب صحیح است که داشتن تحصیلات برای همه واجب است اما لزومی هم ندارد که همه دارای مدارج تحصیلی بالا باشند. همه ما خوب می‌دانیم که بالاخره هر کشوری به اندازه‌ای مشخص به پزشک، پروفسور، دانشمند و مخترع احتیاج دارد اما همانقدر نیز به داشتن هنرمند و شغل‌های دیگر نیز نیازمند است.

■ **بد خواستن برای دیگران**

گاهی موفقیت دیگران است که باعث به وجود آمدن همان حس خاص بد یا به قول خودمان، حسادت می‌شود. وقتی می‌بینیم که کسی به جایی رسیده یا حتی فرزندش موفقیتی کسب کرده، با خود فکر می‌کنیم پس چرا ما به اینها نرسیدیم یا چرا فرزندان ما اینطور نشدند؟

گاهی و البته گاهی همین حسادت‌ها باعث می‌شود که گام‌های بزرگی برای داشتن در زندگیمان برداریم؛ تا به خودمان حرکتی دهیم و با خودمان بگوییم که من هم می‌توانم! اما عموماً نتیجه آنقدرها هم مثبت نیست، چراکه اغلب باعث می‌شود تا بیشتر برای طرف مقابلمان بد بخواهیم یا اگر اتفاق ناگواری افتاد، بیشتر از اینکه ناراحت شویم، خوشحال می‌شویم و این نگاه کم‌کم بد و بدتر می‌شود، چراکه فکر می‌کنیم یا می‌بینیم که ما نمی‌توانیم به آن جایگاه دست پیدا کنیم یا راحت‌تر بگوییم چون نمی‌توانیم یا فکر می‌کنیم که نمی‌توانیم چیزهایی را که دیگران دارند داشته باشیم حسودی می‌کنیم و نتیجه این حسودی برای فرد و جامعه ناگوار است. در واقع این خواستن منتهی به توانستن نیست، در حالی که اگر نیازمان واقعی باشد و برخاستن و تلاش و اراده را جایگزین حسد کنیم هم توقع‌مان تعدیل و منطقی می‌شود، هم به خواسته‌مان راحت‌تر می‌رسیم.

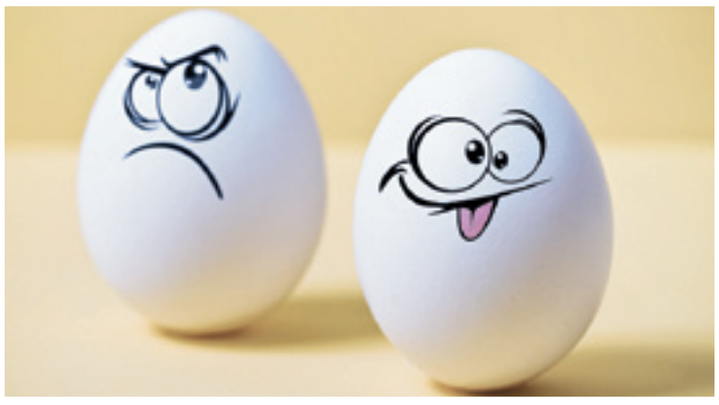
■ **اگر نیاز ندارید قیدش را بزنید**

هنگامی که چیزی را می‌بینیم و به شدت آن را می‌خواهیم، فارغ از آنکه آیا واقعاً به آن نیاز داریم یا نه، در مراحلی نسبتاً شدید تبدیل به حسادت می‌شود؛ همانطور که قبلاً هم گفتم، نه صرفاً شیئی فیزیکی بلکه حتی موفقیت، قدرت، تحصیلات و غیره نیز می‌تواند باعث به وجود آمدن حسادت شود. این جا، داشتن صرف، حکم می‌کند و دائماً ذهن شما را درگیر می‌کند که چرا بقیه دارند و می‌توانند به دست بیاورند و شما نه؟ در این هنگام شما اصلاً به این قضیه فکر نمی‌کنید که آیا داشتن یا به دست آوردن فلان شیء یا وسیله، فلان مقام یا منصب و غیره واقعاً برای شما مناسب است یا نه؟ تمام این افکار به ذهن شما هجوم می‌آورند بدون اینکه لحظه‌ای به شما فرصت فکر کردن دهند. این حسادت که نهایتاً منتهی به آرزوی داشتن و سپس بدخواهی برای دیگران می‌شود، منفی است و معضلی است در حال فراگیر شدن! قبل از خواستن یک چیز کمی فکر کنید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید؟ اگر نیاز نداشتید و امکان داشتنش هم فراهم نبود بهتر است قیدش را بزنید، چراکه پایان این خواستن، پایان خوشی نیست.

> **چون نمی‌توانیم یا فکر می‌کنیم که نمی‌توانیم چیزهایی را که دیگران دارند داشته باشیم حسودی می‌کنیم و نتیجه این حسودی برای فرد و جامعه ناگوار است. در واقع این خواستن منتهی به توانستن نیست، در حالی که اگر نیازمان واقعی باشد و برخاستن و تلاش و اراده را جایگزین حسد کنیم هم توقع‌مان تعدیل و منطقی می‌شود، هم به خواسته‌مان راحت‌تر می‌رسیم**

سبک رفتار

حسادت فضای رقابت را گل‌آلود می‌کند



■ مجید فراهانی

دقت کرده‌اید؟ صفحات روزنامه‌ها پر شده از انتقاد و منم‌منم‌های مسئولان، ورزشکاران و هنرمندان! هر کس به خودش اجازه می‌دهد بدون هیچ منطقی دیگران را بکوبد و زیر سؤال ببرد، با این نیت که من از همه بهتر و برترم. هر فردی پست یا مقامی می‌گیرد یک عده هم هستند که آماده نشسته‌اند تا زندگی وی را زیر و رو کنند و شخم بزنند که ثابت کنند فلانی مناسب این مقام نیست و من از همه بهترم. دردناک‌تر این جاست که دعواها و حسادت‌ها از افرادی سر می‌زند که الگوی افراد جامعه هستند. هنرمندان و ورزشکاران و... بیشترین موضوع دعواهای مطبوعات را به خود اختصاص داده‌اند، اما آیا واقعاً این رقابت است یا حسادت؟

■■■

■ **رقابت یا حسادت؟**

اگر به زبان ساده بخواهیم تعریفی از رقابت و حسادت داشته باشیم می‌توان گفت رقابت عنصری مفید و سازنده و حسادت مخرب و نابودکننده است، به عبارت دیگر در یک رقابت سالم زمینه بروز و رشد و شکوفایی استعدادها و هدایت انسان‌ها در مسیر درست فراهم می‌شود، در صورتی که در حسادت این گونه نیست و تمام هم و غم فرد حسود در این خلاصه می‌شود که چگونه و با استفاده از چه ترفندی می‌تواند مانع پیشرفت استعدادهای دیگر افراد شود.

آنچه در بین برخی افراد و شخصیت‌های بنام و مشهور جامعه دیده می‌شود سوء استفاده از عنوان رقابت به عنوان پوششی برای حسادت و جاه‌طلبی‌های مغرضانه است، و اگر اعتراضی هم صورت گیرد با قیافه حق به جانب خواهند گفت ما در حال رقابت هستیم یا اینکه این یک انتقاد سازنده است. بنابراین لازم و ضروری است با تبعیت از سبک زندگی سالم و اخلاقمدار برخی واژه‌ها برای افراد جامعه بازتعریف شوند تا با باعث گمراهی افکار عمومی نشود. بنابراین باید با تفاوت قائل شدن بین رقابت و حسادت شرایط تعالی و رشد افراد جامعه را فراهم کرد. وقتی دو خواننده، دو بازیگر و دو مربی ورزشی و... رودرروی هم قرار می‌گیرند و با بدترین الفاظ و کلام از خجالت یکدیگر درمی‌آیند این را نمی‌شود رقابت نام گذاشت، زیرا اولین شرط رقابت آرامش و احترام متقابل است. در رقابت شخص می‌خواهد پیروز شود، بدون اینکه رقیبش دچار مشکل شود. درحالی‌که در حسادت، شخص اگر به چیزی برسد یا نرسد، دوست ندارد دیگری به آن برسد. منظور این که شخص حسود خیرخواه نیست و نمی‌خواهد شاهد پیروزی‌های دیگران باشد.

رقابت باعث تولید و عرضه یک کار هنری خوب و باکیفیت می‌شود. در عرصه رقابت یک تیم ورزشی می‌تواند با کیفیت بازی و دل هواداران خود را شاد کند. این حس زیبای رقابت است که می‌تواند انرژی خوبی را به مخاطبان منتقل کند، اما اگر بوی حسادت به مشام برسد همه چیز خراب می‌شود. هم هنرمند یا ورزشکار خراب می‌شود و هم عرصه‌های ورزش و هنر؛ و این می‌شود که الان در جامعه ما به‌طور محسوس می‌توان ملاحظه کرد و آن قهر خشونت مخاطبان در عرصه‌های مختلف فرهنگی و ورزشی است.

■ **به موفقیت دیگران احترام بگذاریم**

می‌گویند دنیا محل گذر است و عرصه رقابت. بر اساس این اصل افرادی موفق‌ترند که بهتر و قوی‌تر باشند و این اصلی است که در تمامی مراحل زندگی حرف اول و آخر را می‌زند. پس وقتی این اصل را بپذیریم دیگر به موفقیت و پیروزی افراد حسادت نخواهیم کرد، چراکه بر این باور خواهیم بود که استعداد، توانایی و تلاش آنها رمز پیروزی‌شان بوده و برای اینکه من هم موفق باشم باید به استعداد و توانایی خود تکیه کنم نه اینکه بنا را بر تخریب و جنگ روانی بگذارم.

نگاهی به جایگاه فرهنگ و رفتارهای فرهنگی و ورزشی در بسیاری از کشورهای پیشرفته این را به اثبات می‌رساند که اصل رقابت حرف اول و آخر را می‌زند. پیامدهای حسد به قدری خطرناک است و چنان زیان‌هایی برای فرد و جامعه دارد که پیشوایان دین بارها افراد را از آن برحذر داشته‌اند. در همین رابطه امام صادق (ع) با اشاره به یکی از نکات حساس روانی حسد فرمودند: «حسد از کوری دل و انکار نعمت‌های خدا سرچشمه می‌گیرد و این دو، بال‌های کفرند!» بنابراین حسادت علاوه بر زیان‌های اجتماعی و اقتصادی تأثیرات منفی نیز بر روح و روان افراد بر جای می‌گذارد و حتی فرد را از نعمت‌های خدا بی‌نصیب می‌کند. حسادت که به عنوان سرطان روان و ذهن شناخته می‌شود اساساً احساسی است که ذره‌ذره افکار منفی، ترس، ناامنی، اضطراب و تمامی دیگر احساسات منفی را به ذهن و روان فرد تزریق می‌کند و فرد را از لذت‌های زندگی محروم می‌سازد.

■ **ریشه حسادت را بخشکانیم**

اما چگونه باید از حسادت خلاصی یافت و جامعه‌ای سالم را تجربه کرد؟ مهم‌ترین عاملی که می‌تواند در درمان و رهایی افراد از حسد مؤثر باشد کشف استعدادهای فردی است، زیرا شخص حسود کمتر از حد معمول خود را می‌شناسد و آگاهی لازم را در مورد توانایی و استعداد فردی خویش ندارد و همین عدم شناخت باعث می‌شود زندگی‌اش را بر اساس یک شخصیت غلط برنامه‌ریزی کرده و خود را با افرادی مقایسه کند که دارای استعداد و توانایی‌های خاص هستند. در واقع همین عامل است که به فرد اجازه می‌دهد در هر حوزه‌ای ورود کند و دیگران را به باد انتقاد بگیرد. پس می‌توان گفت حسد، احساسی مخرب است که بر همه حرکات، کارها و تصمیمات انسان تأثیر منفی می‌گذارد.

ریشه بسیاری از اختلافات، پسرفت‌ها و مشکلات و مفاسد اجتماعی است؛ خلقی ناپسند است که فرد حسود از محل آن رنج بسیار می‌برد و خسران فردی و اجتماعی فراوانی بر جای می‌گذارد. امید است شاهد آن باشیم که افراد جامعه به‌خصوص شخصیت‌های مشهور و شناخته شده جامعه که معمولاً الگوی بسیاری از نوجوانان و جوانان جامعه هستند حسادت‌های خود را با دعواها و انتقادهای نادرست در صفحات روزنامه‌ها علنی نکنند و سعی کنند به جای حسادت، به استعداد و موفقیت دیگران، استعداد و توانایی‌های خود را پرورش دهند و مسیر رشد و تعالی را در پیش بگیرند.

سبک ارتباط

آنان که در اینستاگرام بذر حسرت و حسادت می‌کارند

■ مریم ترابی

این روزها تب شبکه‌های اجتماعی آنقدر فراگیر شده که گویی جزء لاینفکی از زندگی هر انسانی است. اگر عضو یکی از این شبکه‌های اجتماعی نباشید قطعاً از طرف عده‌ای، فرد بی‌کلاسی به حساب می‌آیید. بی‌کلاس به حساب آمدن هم که خودش این روزها معضل بزرگی است! اما برای اینکه بی‌کلاس و عقب‌مانده اجتماعی به حساب نیایید ابتدا باید عضو یکی از این شبکه‌های اجتماعی شوید. اینستاگرام، لاین، تلگرام، فیس‌بوک و... در قدم بعدی گذاشتن عکس‌های یهویی در مکان‌های مختلف یا عکس از غذاهای مختلف در رستوران‌های مختلف. بدین ترتیب شما به یک فرد باکلاس تبدیل می‌شوید. سؤال اینجاست که این باکلاسی چقدر در کیفیت زندگی‌مان تأثیرگذار است؟ چقدر به نمایش گذاشتن سبک زندگی و نوع غذاهایی که می‌خوریم در جریان زندگی‌مان نقش دارد؟ آیا به دنبال به رخ کشیدن نوع زندگی خود به دیگران هستیم یا...

■ **نمایش سبک زندگی در شبکه‌های اجتماعی**

اگر بخواهیم تعریفی از سبک زندگی ارائه دهیم به مجموعه‌ای از رفتارها، ارزش‌ها، حالت‌ها و سلیقه‌های افراد یک جامعه می‌رسیم. نوع پوشش، غذاهای مورد استفاده، تفریحات، نحوه رفتارهای فرهنگی همه در قالب سبک زندگی می‌گنجد که می‌تواند دلیل مناسبی برای نمایش آن به هرنحوی باشد. در گذشته افراد با برگزاری مهمانی‌ها و تعریف کردن از سفرهایی که رفته‌اند و نشان دادن آلبوم خانوادگی سعی در نمایش دادن نوع و سبک زندگی خود به دیگران بودند. حال شبکه‌های اجتماعی کار را برای افراد راحت‌تر کرده است. چرا؟ زیرا این شبکه‌ها به شما این امکان را می‌دهند که تصویر خود را به دوستان خود در همان لحظه در هر کجا و در هر شرایطی که هستید نشان دهید. این همان نمایش سبک زندگی به شیوه جدید است. در چند سال اخیر با هجوم شبکه‌های اجتماعی به زندگی عادی مردم، راه برای به نمایش گذاشتن سبک و نوع زندگی برای همگان آسان شده است به خصوص در شبکه اجتماعی اینستاگرام. اینستاگرام تنها شبکه اجتماعی مختص عکس در گوشی‌های موبایل است. در واقع با قابلیت ادیت عکس‌ها در این اپلیکیشن همه افراد عکاسانی حرفه‌ای شده‌اند! در تمام نقاط دنیا افراد با استفاده از این اپلیکیشن لحظات خاطره‌انگیز خود را با دیگران تقسیم می‌کنند. این اتفاق تا زمانی خوب است که کار به افراط نکشد. به طور مثال در ایران خانمی تمام مراحل پخت شله‌زرد خود را به اشتراک می‌گذارد. شله زرد من در این مرحله، شله زرد من در فلان مرحله و... شله زرد من آماده است بفرمایید. خب از اول عکس شله زرد آماده شده را به اشتراک بگذارید نه تمام مراحل پخت آن را. یا مورد دیگر حلوا و خرماهایی که برای مراسم ختم عزیز خود تهیه کرده‌اند را به اشتراک می‌گذارند. یا مرتب در فلان رستوران و بهمان رستوران که در حال خوردن فلان غذا و بهمان دسر هستند را به اشتراک می‌گذارند.

■ **افراط و باز هم افراط**

اصلاً و ابداً با این تکنولوژی و این اتفاقات مخالف نیستم خیلی خوب است که افراد لحظات شادی و غم خود را با دیگران شریک می‌شوند ولی وقتی افراط می‌شود وضعیت ناراحت‌کننده‌ای را ایجاد می‌کند. باید ترمز بعضی افراد را کشید. چه دلیلی دارد همه بدانند که شما از همسرتان هدیه یهویی گرفتید؟ چه دلیلی دارد همه بدانند شما هر هفته در فلان رستوران غذا میل می‌کنید؟

در جامعه‌ای که بسیاری از مردم آن زیر خط فقر هستند این رفتارهای افراط‌گونه چه عواقبی در پی خواهد داشت؟ شبکه‌های اجتماعی نوع و سبک زندگی ما را به نحوی تغییر داده‌اند که از واقعیت‌های جامعه دور شده‌ایم. اینستاگرام یک نوع سبک زندگی رؤیایی را در جامعه ایجاد کرده است. لحظات رمانتیک، لوکس و شاعرانه با کمی چاشنی اشرافیت. در حالی که تمام افرادی که در این شبکه اجتماعی زندگی خود را به نمایش می‌گذارند مانند همه ما انسان‌هایی معمولی با یک زندگی عادی هستند، اما خوب جلوه دادن خود در نگاه دیگران بزرگ‌ترین دغدغه فکری آنان است. تمام تلاش خود را می‌کنند که از لحظات خود بهترین و شیک‌ترین عکس‌ها را بگیرند و با دیگران به اشتراک بگذارند. در واقع دوستان و آشنایان این افراد در جریان تمام اتفاقات زندگی آنها قرار می‌گیرند البته نه زندگی واقعی، بلکه زندگی رؤیایی اینستاگرامی آنها! شخصیت‌های مهم و معروف جامعه مانند ورزشکاران به‌خصوص فوتبالیست‌ها و هنرپیشه‌ها و... نیز با به نمایش گذاشتن نوع زندگی خود در واقع سبک زندگی جدیدی را خود به خود تبلیغ می‌کنند. در این میان همیشه افرادی هستند که به دنبال تقلید از دیگران باشند و مدام ترس از عقب ماندن دارند. به نظر شما این رفتارها غیر از ایجاد حسرت عواقب دیگری هم دارد؟ آیا این افراد پیش خود فکر نمی‌کنند دیگران حسرت زندگی آنها را می‌خورند و عواقب این احساس بسیار خطرناک است؟

■ **حسرت به سبک اینستاگرامی**

ضرب‌المثل «پا را به اندازه گلیم خودت دراز کن» مصداق کسانی است که از داشته‌های خود ناراضی و گله‌مند هستند و مرتب حسرت داشته‌های دیگران را می‌خورند و برای رسیدن به دیگران، دست به کارهایی می‌زنند که در نتیجه زندگی خود و دیگران را به مخاطره می‌اندازند. تصور کنید چنین فردی روزانه در اینستاگرام عکس دوستان و اقوام خود را می‌بیند که از فضاهای مختلف و کافه‌های مختلفی که رفته‌اند و غذاهای متنوعی که خورده‌اند عکس گرفته و آن‌ها را با دیگران به اشتراک گذاشته‌اند. چنین فردی در رؤیاهای خود با لباس رؤیایی و در مکان رؤیایی دیگران زندگی می‌کند و مرتب برای خود خیالپردازی می‌کند و چنین فردی اگر اعتماد به نفس نداشته باشد به مرور زمان دچار بیماری‌های روحی و روانی می‌شود. این افراد با تکرار جملاتی مانند: «این منصفانه نیست، من مستحق بیشتر از این هستم، چرا آنها دارند و من ندارم؟» تمام عمر خود را با جنگ درونی سپری می‌کنند. با تصورات ناعادلانه از شرایط خود، دیگران را بالاتر از خود دیدن، انکار شرایط زندگی خود و اضطراب و نگرانی مداوم منجر به هدر دادن لحظات گرانبهای عمر خود می‌شوند. این حسرت‌ها به مرور زمان ممکن است تبدیل به حسادت و کینه‌توزی شود. وقتی افراد موقعیت و شرایط خود را فراموش می‌کنند و مرتب در حال مقایسه خود با دیگران هستند به نحوی که نفس کشیدن در این زندگی را برای خود و دیگران سخت می‌کنند، این خشم‌ها و حسرت‌های انباشته شده نه تنها در روابط اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد بلکه مانند بمبی به‌خصوص در بین زوج‌ها منفجر می‌شود و آنجاست که هر نتیجه‌ای احتمال دارد و باید منتظر فاجعه‌ای بود. اینجاست که صمیمانه و دلسوزانه باید گفت: برادر عزیز، خواهر عزیز، دلیلی ندارد همه در جریان خوشبختی شما قرار بگیرند. شاید کسی باشد که مثل شما خوش‌شانس نبوده و این نمایش خوشبختی باعث شود بذر حسرت در دل او کاشته شود.