

A ËSHTË XHELOZI APO ZILI ?!

A ËSHTË XHELOZI APO ZILI ?!

- Xhelozia është një fjalë që ne shumë shpesh e dëgjojmë apo edhe e përdorim. Ajo është një emocion që zakonisht përmbanë mendime negative, ndjenjë pasigurie e frikë për humbjen e diçkaje me vlerë për ne, qoftë ajo një marrëdhënie miqësore ose dashurie. Por, a e përdorim këtë fjalë në situatat e duhura apo shpesh e ngatërrojmë atë me zili ? Zilia është një tjetër emocion për të cilin është studiuar shumë më pak. Ajo, për dallim nga xhelozia, është një emocion që e pushton një person kur ai lakmon në diçka që posedon një person tjetër, qoftë sukcesi në punë, fati në dashuri, pozita në shoqëri, etj.

? Kur një vajzë vishet bukur, disa nga shoqet e përqeshin, e disa e përgëzojnë. Ato që e përqeshin, ose e kanë zili se duan të duken si ajo, ose e xhelozojnë se s'duan që ajo të duket bukur.

- Kohëve të fundit, zilia nuk është përmendur dhe aq shpesh, pasi që vendin e saj, gjithnjë e më shumë, po e zë xhelozia pavarësisht se janë dy emocione të ndryshme (Salovey, 1991). Pezencën e zilisë në rastin kur personi xhelozon dhe e kundërta, tenton ta shpjegoj Van de Ven (2009) dhe kolegët e tij nga Universiteti i Tilburgut, me anë të një studimi të bërë. Ata ndanë në dy grupe, : personat që kanë zili me qëllime të mira (benin) dhe ata të cilët kanë zili me qëllime të këqija (malin). Ajo çka vërejtën ishte se personat e grupit të parë, pra me zili me qëllime të mira, mundohen të arrijnë suksese dhe të përmirësojnë performancën e tyre duke tentuar të ngjajnë më shumë me personin që e kanë zili, kurse ata të grupit të dytë, me zili me qëllime të këqija, gjithnjë e më shumë kishin prirje t'i nënçmonin personat që i cilësonin si më të suksesshëm se veten. Autorët e studimit, gjithë këtë bashkëveprim e emërtojnë edhe si ?frika nga të pasurit zili sjell në pah sjellje më të mire ndaj të tjerëve?.

Nëse për një moment patët dyshime se a keni qenë ndonjëherë edhe ju në një situatë të tillë, pra duke pasur zili dikë, shikoni tabelën e mëposhtme, e cila tregon disa prej emocioneve që përjetohe atëherë kur kemi zili dikë (Salovey, 1991) . Ato janë:

PËRVOJA EMOCIONALE

DËSHIRË E MADHE

1. Dëshirë e madhe për diçka që ka personi tjetër;
2. Dëshirë e frustruar

INFERIORITET

1. Trishtim apo ankth për të metat e dikujt ose mbi inferioritetin e personit për të cilin ka zili;
2. Dëshpërim për diçka që ai person ka

INATI I FOKUSUAR NGA NJË AGJENT

1. Mëria ndaj një personi apo grupi specifik;
2. Pakënaqësi për superioritetin e tyre;
3. Zemërim dhe urrejtje ndaj atyre që konsiderohen përgjegjës

INAT GLOBAL

1. Inat ose fyerje nga padrejtësitë e rrethanave ose fatit

FAJ

1. Ndjenjë faji si pasojë e dëshirës keqdashëse
2. Besimi se inati është gabim
3. Ndriçim i zilisë me qëllim të keq

ADMIRIM

1. Admiring;
2. Rivalitet

Nëse këto të gjitha iu duken si të njohura dhe ndoshta pjesë e përvojës suaj, atëherë jo gjithçka ka përfunduar. Sikur çdo gjë që ka një fillim dhe fund edhe kësaj situatë do ia gjejmë një fund. Këtë mund ta arrijë secili që ka një vetperceptim dhe vetrespekt. Vetperceptimi nënkupton të mësuarit për veten tonë nga këndvështrimi i të tjerëve, domethënë kur ne jemi objekt i perceptimit më shumë se të tjerët (Bem, 1972). Kurse, me vetrespekt i referohemi vlerësimeve pozitive dhe negative për veten (Coopersmith, 1967). Kjo nuk është një veçori e pandryshueshme për njeriun. Ndonjëherë kemi mendime shumë të mira për veten por ka edhe situata kur ndihemi jo edhe aq mirë, të paaftë apo edhe më keq. Rezultatet e shumë studimeve janë se personat me vetrespekt më të lartë, janë të lumtur, të shëndetshëm dhe shumë më të suksesshëm në çdo sferë të jetës. Ndërsa, ata që e shohin veten me sy negativ, e nënvlerësojnë dhe ndihen gjithmonë inferior ndaj të tjerëve, kanë prirje të sëmuren më lehtë, të përjetojnë depresion të thellë, zhgënjim dhe humbje e dështim.

Duke pasur para vetes dy zgjedhje të mudnshme, me siguri se secili nga ne ka tendencë të zgjedh më të mirën. Por, atëherë kur mendoni se po dështoni për të eliminuar këto dy emocione, prania e të cilave nuk është aq të këndshme për ju, së paku të mundoheni të merrni më të mirën nga kjo: punë drejt përmbushjes së qëllimeve për jetë, duke pasur model personin ndaj të cilit ndjeni zili dhe anët e tij më pozitive.

Referencat

? Association for Psychological Science: Fear of being envied makes people behave well toward others

Retrieved on December 3, 2010, from :

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/fear-of-being-envied-%20makes-people-behave-well-toward-others.html>

? Dragoti, E. (2004). Psikologjia Sociale .Tiranë

? Salovey, P. (1991). Psychology of jealousy and envy (pp. 6, 7, 13).

Retrieved from:

http://books.google.com/booksid=eEXfY9SD2ycC&pg=PA90&dq=peter+salovey+psychology+of+jea&hl=en&ei=OuspTZHZHMiI4gaK3PjeCQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&sqi=2&ved=0CCMQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false