

حسادت را به فرزندانمان آموزش ندهیم!

به فرزندان یاد بدهید که خود را به جای دیگران با خودش مقایسه کند و اگر به عملکرد، دانش یا چیزهای بهتری دست یافت او را تشویق کنید و به او یاد بدهید که در این حالت خوشحال شود و احساس رضایت کند



به فرزندان یاد بدهید که خود را به جای دیگران با خودش مقایسه کند و اگر به عملکرد، دانش یا چیزهای بهتری دست یافت او را تشویق کنید و به او یاد بدهید که در این حالت خوشحال شود و احساس رضایت کند.

سال‌ها پیش منزل یکی از آشنایان بودیم که دختری چهار ساله و پسری هشت ساله داشت. دختر چهار ساله در خانه مشغول بازی با عروسک‌هایش بود و پسر هشت ساله با پدرش بیرون بودند و هنوز به خانه نیامده بودند. ما هم با مادر دختر در حال صحبت بودیم که پدر و پسر هم آمدند و دیدیم که پدر برای پسرش یک شلوار خریده و پسر با خوشحالی شلوار نو را به مادر نشان داد. همگی به او گفتیم که مبارک باشد و پسر به اتاقش رفت. دختر کوچک هم همچنان سرگرم بازی با عروسک‌ها بود. چون مادر می‌خواست ناهار را بیاورد برای کمک به او به آشپزخانه رفتیم و در همان جا دیدیم که مادر، دختر چهار ساله را صدا زد و به او گفت مگر ندیدی که پدرت برای داداشی شلوار خریده ولی برای تو چیزی نخریده؟! برو و گریه کن و به پدر بگو چرا برای تو چیزی نخریده است؟! من و مهمانان دیگر با چشمان از حلقه در آمده به این مادر و دختر نگاه کردیم و دیدیم که دختر کوچولو به سمت پدر رفت و با مشت در کمر پدر کوبید و گفت چرا برای او چیزی نخریده است؟ پدر هم که خبر نداشت چرا دخترش چنین می‌کند، او را بوسید و گفت که بعدا برایش لباس خواهد خرید.

هر سال که از معاشرت ما با این خانواده می‌گذشت بیشتر متوجه می‌شدیم که دختر این خانواده مرتبا در حال مقایسه خود با برادرش است و بر سر هر کاری که برای برادرش انجام می‌شود، بشدت حسادت می‌ورزد و عصبانی می‌شود و مدام گله و شکایت می‌کند که چرا پدر و مادر برای برادرش پول خرج می‌کنند، اتومبیل می‌خرند، تلفن همراه می‌خرند یا... چون شاهد بزرگ شدن این خواهر و برادر بودیم از نزدیک و با چشم خود می‌دیدیم که این دختر روز به روز حسودتر و تحریک‌پذیرتر می‌شود. او تقریبا همه کارهایی را که پدر و مادر برای خود او انجام می‌دهند نمی‌بیند، در عوض کوچک‌ترین لطف والدین به برادر را به یک اتفاق مهم مبدل می‌کند و حاضر است ساعت‌ها بر سر آن بجنگد. با این که بعدها انواع معلم خصوصی را برای تحصیل او استخدام کردند، برای تحصیلش در دانشگاه هزینه بسیار پرداختند، برای ازدواجش جشن‌های پرهزینه گرفتند، برای عمل‌های جراحی زیبایی، جهیزیه کامل، طلا و جواهر و لباس و بسیاری چیزهای گران‌قیمت پول بسیار خرج کردند، اما او همچنان بر این باور است که والدین برادرش را بیشتر دوست دارند و برای او بیشتر هزینه می‌کنند و داشته‌های او بیشتر است! او مدام در حال مقایسه خود با برادرش است و اگر احساس کند کمترین امکاناتی برای برادرش فراهم می‌شود، جنگ به راه می‌اندازد و خودخوری می‌کند و با روش‌هایی مانند قهر و سرسنگین شدن، دعوا و بی‌محلگی، مقابله به مثل و ... واکنش نشان داده و به پدر و مادرش می‌فهماند که یا باید حق سکوت به او بدهند و یا امکاناتی که می‌خواهند به برادرش بدهند را هم حذف کنند!

حسادت دامنگیر همه اطرافیان می‌شود

اما آیا گمان می‌کنید موضوع به همین جا ختم می‌شود؟ متأسفانه خیر. چون وقتی حسادت در وجود افراد ریشه می‌دواند، دامنگیر همه اطرافیان آنها خواهد شد و «مقایسه خود با دیگران» و «حسد» و «غبطه‌ها» همچنان به دیگران گسترش پیدا می‌کند. بطوری که اگر مادر این دختر برای خودش لباس نو بخرد، به گردش، مسافرت یا مهمانی برود، دختر بشدت به او حسادت می‌کند و جلوی جمع غریبه یا آشنا این حسادت را با الفاظ زشت و نامناسب ابراز می‌کند. حتی اگر شوهر او مورد لطف خانواده خودش قرار بگیرد او به شوهرش هم حسادت می‌کند و خانواده خودش را تحت فشار می‌گذارد تا همان کارهایی را که خانواده همسرش برای پسرشان کرده‌اند، آنها برای او انجام بدهند. حسادت به دوست و آشنا و فامیل و جاری و خواهر شوهر و سایرین هم که دیگر طبیعی است. یعنی این دختر بیچاره، مرتبا در حال حسادت به همه و رقابت ناسالم و مرضی با همه اطرافیان است.

او نه تنها به هم سن‌ها و هم جنس‌های خود، که به یک کودک دو ساله، یا یک پیرزن نود ساله و البته به همه غیر هم‌جنسان خود حسادت می‌کند. در واقع، آنچه این دختر یاد گرفته و صحیح می‌داند، یعنی آنچه سرلوحه زندگی خود قرار داده مقایسه خود با دیگران، مقایسه امکانات خود با امکانات دیگران، و توقع بی‌اندازه از دیگران و خصوصا والدین است و بدین ترتیب نه

فقط زندگی خود را سیاه و تاریک کرده بلکه اطرافیان هم تا او را می‌شناسند از پیرامونش فراری شده و همسرش نیز به مرور از او دل چرکین تر می‌شود. چرا که حسادت با همسر هم همچنان ادامه دارد، اگر همسرش دانشگاه برود او هم باید برود، اگر همسرش لباس جدید بخرد او هم باید بخرد، اگر همسرش مورد محبت والدین خود قرار بگیرد او هم باید مورد محبت والدینش قرار بگیرد و همین طور الی آخر. همه پشت سر او می‌گویند که بسیار حسود است و هر کاری دیگران می‌کنند او بلافاصله تقلید می‌کند. او از زندگی لذت نمی‌برد و در درون احساس شادی و رضایت ندارد، حتی از نظر من او هیچکس را از اعماق دل دوست ندارد، چرا که متاسفانه زندگی‌اش مانند یک ترازوی بزرگ شده که بوسیله آن، در هر لحظه، دارد داشته‌های خود را با داشته‌های دیگران اندازه گیری و مقایسه می‌کند! و اگر داشته‌های دیگران بیشتر بود، ناخودآگاه خود را مجبور می‌کند تا واکنش نشان دهد، واکنش‌هایی که هم خود او و هم اطرافیان را بشدت آزار می‌دهد. گرچه ما در همه فراز و فرودهای زندگی این دختر بخت برگشته و خانواده او حضور نداشتیم، اما به دلیل آشنایی که با مطالعه موردی دارم (مطالعه موردی یکی از روش‌های تحقیق کیفی است و یکی از ویژگی‌های عمده تحقیق کیفی، تمرکز آن بر مطالعه عمیق نمونه معینی از یک پدیده است (که به آن مورد می‌گویند) و به دلیل نشانه‌های بارزی که در طول سال‌ها به تدریج از او دیده می‌شود، این نمونه را برای انتخاب کردم تا متوجه باشیم که متاسفانه گاهی ما به عنوان مادر و پدر، حسادت را به فرزندمان آموزش می‌دهیم و در وجود او تثبیت می‌کنیم. بسیاری از والدین گمان می‌کنند فرزندان آنها حسود به دنیا می‌آیند در حالی که چنین نیست و گاهی این خود ما هستیم که فرزندمان را حسود تربیت می‌کنیم.

برخی از عواملی که در حسادت فرزندان ما نقش دارند یادگیری حسادت از مادر یا پدر حسود: فرزندان ما، بهتر از هر کس دیگری ما را می‌شناسند. آنها می‌دانند مادر یا پدرشان چه وقت و به چه کسانی حسادت می‌کنند و به راحتی آنها را یاد می‌گیرند. آموزش رفتارهایی که نشان دهنده حسادت هستند (نظیر موردی که بیان شد). دیدن مداوم برخی رفتارها و واکنش‌های والدین با دیگران (مانند زمانی که فامیل یا دوستان به چیزهایی دست پیدا می‌کنند که باعث حسادت والدین می‌شود، نیز سکوت یا خودخوری یا خشم یا دیگر رفتارهایی ناشی از حسادت والدین در مواجهه با موفقیت‌ها یا شناسایی دارایی‌های دیگران) شنیدن مداوم حرف‌هایی از والدین که دال بر حسادت و چشم و هم چشمی‌های بیمارگونه است (مانند زمانی که مثلا مادر به پدر می‌گوید فلانی اتومبیل خریده ما هم باید بخریم، یا چرا فلان چیز را که بقیه خریده‌اند ما نداریم؟ و موارد مشابه) جلب توجه کودک به هر شکلی به داشته‌های دیگران و مقایسه داشته‌های خود با دارایی دیگران. تایید حسادت یا تشویق آشکار یا مخفی حسادت به هر شکل.

سخن پایانی

اینک کمی فکر کنید و ببینید چرا چیزی به نام حسادت در وجود انسان قرار داده شده است؟ و در نهایت سعی کنید حسادت فرزندان را به رقابت تبدیل کنید. یعنی به فرزندان یاد دهید که خود را به جای دیگران با خودش مقایسه کند و اگر به عملکرد، دانش یا چیزهای بهتری دست یافت او را تشویق کنید و به او یاد دهید که در این حالت خوشحال شود و احساس رضایت کند. به فرزندان یاد دهید اگر نمره و امتیازش از قبل بهتر شد، یا توانست رفتار بهتری نشان دهد همین مطلوب است و او را با دیگران مقایسه نکنید. مخصوصا خود و حسادت‌های خود را بشناسید و رفع حسادت را از خودتان شروع کنید. وقتی فرزندان ببینند شما از داشته‌های دیگران خوشحال می‌شوید و به دنبال حسادت به آنها نیستید همین را یاد خواهند گرفت.

منبع: کودک سالم