

حسادت؛ حس تلخي که با کودکی متولد می‌شود



واکنش هیجانی حسادت تقریباً از 2 سالگی شروع می‌شود و به مدت یک سال در ابعاد وسیعی ادامه دارد. حسادت در کودکان، واکنش به انگیزش‌های طبیعی است.

واکنش هیجانی حسادت تقریباً از 2 سالگی شروع می‌شود و به مدت یک سال در ابعاد وسیعی ادامه دارد. حسادت در کودکان، واکنش به انگیزش‌های طبیعی است.

کودکان معمولاً دوست دارند که سعادتی خوشی شان حالت انحصاری داشته باشد و هیچ کس نتواند این حس را از آنان برآید. در نتیجه وقتی خلاف خواسته آنها عمل می‌شود، حس می‌کنند مظلوم واقع شده‌اند و کسی از آنها حمایت نمی‌کند. به همین دلیل متوسل به حسادت شده و راه بدخواهی را برای کسی که چنین نعمتی را از آنان ربوده است در پیش می‌گیرند.

ندا رحیمی، عضو انجمن روان‌شناسی ایران و پژوهشگر علوم روان‌شناسی در خصوص هیجان حسادت در کودکان و دلایل بروز آن و نتایج آن در رفتار کودکان بر اساس تحقیقات انجام شده، می‌گوید: در این رابطه اطلاعات زیادی بدست آمده، اما هنوز بدرستی نمی‌دانیم که چرا رفتار کودکان در موقعیت‌های حسادت‌آمیز تغییر می‌کند. به عبارت دیگر رفتارهای حسادت‌آمیز کودکان را به حساب سن کم آنها و نیمه آگاهانه بودن این گونه رفتار می‌گذارند، اما با رشد عقلانی این کودکان و رسیدن آنها به سن بلوغ و سپس نوجوانی و بعد از آن بزرگسالی، می‌توان تجربیات فوق‌العاده‌ای را از انگیزش‌های این گونه افراد حسود به دست آورد. این گونه رفتارهای حسادت‌آمیز را بعد از سن بلوغ، دیگر نمی‌توان رفتاری غیرطبیعی دانست و باید نسبت به رفع آن اقدام شود.

این کارشناس می‌افزاید: رقابت میان فرزندان یک خانواده و توجه به یک فرزند از میان چند فرزند و رقابت خواهر و برادر که به آن رقابت خانوادگی نیز می‌گویند، اغلب زمینه‌های بروز حسادت را در خانواده فراهم می‌آورد که البته این امری طبیعی و تقریباً اجتناب‌ناپذیر است.

برخوردهای تبعیض‌آمیز

حمیدرضا شهبازیور، کارشناس روان‌شناسی و عضو انجمن روان‌شناسی ایران نیز در این رابطه می‌گوید: در کل تبعیض و امتیازدهی به یکی از کودکان یا به یکی از اعضای یک گروه، باعث ایجاد حسادت در دیگران خواهد شد. کسانی که مورد علاقه افراد یا فرد خاصی هستند، معمولاً دیگران به او غبطه می‌خورند. امام علی(ع) حدیثی دارد که می‌گوید هر شخصی که مورد ستایش و تقدیر قرار گیرد، در معرض حسادت دیگران است.

شهبازیور با اشاره به این‌که همیشه علت حسادت در کودکان، تولد فرزند جدید نیست، ادامه می‌دهد: ممکن است حسادت بر اثر شرایط ایجاد شده توسط والدین (تبعیض بین فرزندان) یا شرایط احساس شده توسط کودک (تفاوت‌های فردی) پدید آید یا بر اثر مواردی چون لباس و اسباب‌بازی یا موقعیت‌هایی چون جشن تولدها و هدایا ایجاد شود. وی تأکید کرد: بعضی از والدین ممکن است میان یکی از فرزندان‌شان که از همه زیباتر، باهوش‌تر و مهربان‌تر است فرق بگذارند که این کار نیز صحیح نیست و زمینه‌های بروز حسادت را فراهم می‌کند. گاهی اوقات این تبعیض به قدری است که حتی در سخنان این والدین می‌توان به خوبی آن را مشاهده کرد.

در چنین اوضاعی اگر به بچه‌های دیگر اصلاً توجه نکنیم، باید بگوییم که حسادت به بالاترین حد خود می‌رسد. در کل، تمامی رفتارهای نامنصفانه والدین در خانواده و تبعیض میان فرزندان، باعث بروز مشکلات جدی می‌شود که حسادت یکی از آنهاست. شهبازیور با ابراز تأسف در این رابطه که تبعیض در کودکان، نتایج منفی‌اش فقط به دوران کودکی ختم نمی‌شود، بلکه این قبیل کودکان در آینده و در سنین بزرگسالی نیز از نوعی سرخوردگی رنج خواهند برد، می‌افزاید: مثلاً ممکن است بعد از ازدواج این افراد که در کودکی به آنها توجه نشده، به فرزندان خود نیز بی‌توجه شوند یا بین یکی از آنها فرق بگذارند و دچار حسادت‌های خانوادگی شوند و ممکن است کانون خانواده آنها تلخ شود و حتی در زندگی زناشویی با مشکل برخورد کنند.

راه‌هایی که می‌شود به کمک آنها جلوی حسادت را گرفت

رحیمی در این رابطه به راه‌هایی که می‌شود به کمک آن جلوی حسادت را گرفت، اشاره می‌کند و می‌گوید: برای جلوگیری از رشد حسادت در کودکان، والدین باید بدانند که در چه هنگام کودکان را باید سرزنش کنند و در چه موقعیت‌هایی نبایستی نسبت به بچه‌ها سخت بگیرند و با تدبیر و درایت بتوانند با گام‌های مؤثری نسبت به حذف رفتار حسادت در کودکان اقدام کنند. همچنین والدین باید از تنبیه کودکان خودداری ورزند و خشونت را در چهره و رفتار خود نشان ندهند و به کودک خود اعتبار ببخشند و با آنها با مهر و عاطفه برخورد کنند تا شخصیت او قوی شود.

به عنوان مثال، برای کاهش حسادت کودک نسبت به نوزاد تازه متولد شده، قبل از تولد و هنگام تولد این نوزاد با کودک خود صحبت کنند که او هم برادر یا خواهر اوست و رقیبش نیست و در حضور او (کودک) کمتر نوزاد را مورد محبت قرار دهند یا این‌که کودک را هم به مانند او (نوزاد) در آغوش بگیرند و بیشتر از گذشته به او محبت نشان دهند و آن نوزاد را به کودکان دیگر خانواده هم بدهند تا در آغوش بگیرند و والدین باید عدالت را میان کودکان خود اجرا کنند تا از بروز حسادت جلوگیری به عمل آید.

ریشه حسادت را بشناسیم

برای درمان حسادت و مقابله با آن، باید ریشه حسادت را بشناسیم. می‌توانیم بگوییم که ریشه‌های حسادت را بایستی در یابیم و در جهت ضعیف کردن این ریشه‌ها بکوشیم. مثلاً اگر که می‌خواهیم حس حسادت کودکان خود را نسبت به نوزاد جدید از بین ببریم، باید سعی کنیم مواردی را که باعث حسادت او می‌شود، کم کنیم و شرایط را طوری مهیا سازیم که کودکان آن نوزاد را نیز دوست داشته باشد و فکر نکند که والدین دارند میان او و آن نوزاد فرق می‌گذارند.

علاوه بر شناسایی ریشه‌های عقلانی حسادت، باید بدانیم که حسادت اغلب منجر به دشمنی و کدورت در میان افراد می‌شود. ابعاد عملی حسادت را نیز باید بخوبی بشناسیم تا از بروز این قبیل حسادت‌های عملی نیز جلوگیری به عمل آوریم. در اینجا سخنان متفکر اخلاقی بزرگ، مولا محسن کاشانی را در خصوص مبارزه با حسادت می‌آوریم که در 2 مرحله توسط او بیان شده است:

مرحله اول: تمرین در رفتار و مبارزه و بیرون کردن حسادت از قلب است. در ستایش‌نامه‌های سنایی، می‌توان بخوبی نفی خودبینی و تکبر و همین‌طور فروتنی و تواضع را دید که این خود از زمینه‌های مساعد برای از بین بردن حسادت است.

مرحله دوم: ایجاد یک رابطه عاطفی مثبت میان خودشان و شخصی که به او حسادت می‌ورزند. وقتی اشخاص حسود می‌خواستند رفتار خود را اصلاح کنند، طرف مقابل این مسأله را درک و قلب خود را رؤف می‌کرد تا دوستی و عشق را میان یکدیگر به وجود آورند.

وقتی فردی را می‌بینید که نسبت به شما حسادت می‌ورزد یا بعکس، بهترین کار ممکن احسان و حسن نیت است. به این صورت است که می‌توان از دست اثرات مخرب حسادت رهایی یافت و عرصه خوبی را برای زندگی بدون حسادت فراهم کرد.

حمیده سادات هاشمی