

راهکارهای عملی کاهش حسادت میان فرزندان ۲ تا ۱۲ سال بر مبنای متون قرآنی و روایی

شهناز دغاغله

چکیده

این پژوهش به راهکارهای عملی کاهش حسادت میان فرزندان ۲ تا ۱۲ سال بر مبنای متون قرآن و روایی پرداخته است. یکی از مسائل موجود در زندگی و روابط اجتماعی، پدیده حسدورزی یا حسادت است که مشکلات فراوانی را به بار آورده و به لحاظ اهمیتی که دارد، مورد توجه ویژه قرآن کریم و ائمه معصومین قرار گرفته است. در بین هیچ یک از رذایل، صفتی به اندازه حسد دارای پیامدهای منفی فردی، اجتماعی و معنوی نیست. مضراتی که برای حسادت در احادیث اسلامی و علوم تربیتی برشمرده شده است، ضرورت اقدام در جهت درمان این بیماری را نشان می‌دهند. از این رو، با توجه به اهمیت موضوع، هدف از پژوهش حاضر که از توصیفی تحلیلی و به روش کتابخانه‌ای انجام گرفته، بررسی راهکارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام می‌باشد. با توجه به مفهوم شناسی حسادت و اسباب آن، مهم‌ترین نتایج به دست آمده بیانگر آن است که راه اصلی برای درمان حسادت، جلوگیری از خشم فرزندان، تبعیض قائل نشدن بین فرزندان، سرزنش نکردن فرزندان، زمینه‌سازی احساس حرمت و کرامت و... می‌باشد.

کلید واژه: حسادت فرزندان، راهکارهای عملی، سرزنش نکردن.

مقدمه

حسادت واکنشی هیجانی است که از قریب دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و بر طبق الگوهای مختلف فرهنگی، به صورت‌های متفاوتی جلوه‌گر شود. حسادت در کودک، پاسخی طبیعی است به محرک‌ها و هنگامی ایجاد می‌شود که به اعتقاد وی، عاطفه یا محبتی را از دست داده باشد. در الگوی حسادت، غالباً نوعی ترس نیز وجود دارد؛ زیرا حسود احساس می‌کند که دیگری عاطفه شخص مورد علاقه او را نسبت به وی به خطر انداخته است و یا مقامی را که او انتظار رسیدن به آن را داشته، دیگری احراز کرده است. بنابراین، موقعیتی که حسادت را برمی‌انگیزد، غالباً یک موقعیت اجتماعی است. کودکان در ابتدا، از حسادت و علل پیدایش و پیامدهای آن در رفتار خود، آگاهی زیادی ندارند و نمی‌دانند که چرا رفتارهای آنان تغییر کرده است. به عبارت دیگر، رفتارهای آزار دهنده کودک حسود تا حد زیادی ناآگاهانه یا نیمه آگاهانه است، ولی با رشد عقلی بیش‌تر و نزدیک شدن به دوران بلوغ و نوجوانی و جوانی و پس از آن تا بزرگسالی و به دست آوردن تجربه‌های درونی و بیرونی درباره علل و انگیزه‌های رفتار حسادت آمیز خود، این گونه رفتارها بیشتر آگاهانه می‌شود. با توجه به اهمیت حسادت که قرآن و روایات به آن تاکید دارد، این پژوهش بر آن است که به این سؤال پاسخ دهد: راهکارهای عملی کاهش حسادت در فرزندان ۲ تا ۱۲ سال چیست؟

حسادت در این بازه زمانی در فرزندان، مرحله‌ای حساس در رشد روانی و اجتماعی کودک است. اگر حسادت در این دوران مدیریت نشود، ممکن است به الگوهای رفتاری ناسالم در بزرگسالی تبدیل شود و همچنین بسیاری از والدین رفتارهای ناخواسته‌ایی را انجام می‌دهند. ارائه راهکارها، به آن‌ها کمک می‌کند تا رفتارهای خود را اصلاح کرده و نقش مؤثرتری در تربیت فرزندان ایفا کنند. در واقع، این راهکارها نه تنها برای حل یک مشکل رفتاری، بلکه برای ساختن پایه‌های شخصیت سالم، روابط خانوادگی پایدار و جامعه‌ای همدل و متعادل ضروری هستند.

در بررسی‌های انجام شده در زمینه پیشینه مبحث حسادت، به مقالات و پایان‌نامه‌های متعددی دست می‌یابیم که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: ۱- حسادت در کودکان: دلایل، پیامدها و راهکارهای مقابله با آن، از فاطمه سادات رضوی (۱۳۶۷)، این مقاله به بررسی دلایل حسادت و الگوهای نامناسب خانوادگی می‌پردازد. پیامدهای حسادت مانند کاهش اعتماد به نفس و تضعیف روابط اجتماعی مطرح شده و راهکارهایی از جمله تقویت همدلی، استفاده از مشاوره و ارائه الگوهای مثبت رفتاری پیشنهاد می‌شود. نویسنده در بخش‌هایی به نقش آموزه‌های اسلامی در تربیت اخلاقی کودک و کنترل حسادت اشاره دارد. ۲- حسادت در کودکان را چگونه از بین ببریم؟ ۸ راهکار برای کاهش حسادت کودک، که توسط گلنار رضازاده نوشته شده در سال (۱۳۹۷)، این مقاله به بررسی حسادت در کودکان از منظر روانشناسی و تربیت اسلامی می‌پردازد. راهکارهای پیشنهادی شامل: پرهیز از مقایسه فرزندان، آموزش مهارت‌های عاطفی، تقویت عزت نفس و... می‌باشد. در بخش‌هایی از مقاله، به نقش والدین در ایجاد محیطی عادلانه و آموزه‌های دینی مانند رعایت عدالت بین فرزندان اشاره شده است. ۳- تریبشی برنامه روانشناختی آموزشی بر حل حسادت بین فرزندان و تعامل مطلوب آنان، توسط: ویدا معصومی شاملو، سعید حسن‌زاده، علی اکبر ارجمندنیا (۱۳۸۳) نوشته شده. این پایان‌نامه به بررسی تأثیر یک برنامه آموزشی روانشناختی بر کاهش حسادت بین فرزندان و بهبود تعاملات آن‌ها می‌پردازد. پژوهش با تمرکز بر کودکان در بازه سنی ۲ تا ۱۲ سال انجام شده و از روش‌های مداخله‌ای و آموزشی بهره گرفته است. همچنین در بخش‌هایی از تحقیق، به نقش آموزه‌های اسلامی مانند رعایت عدالت، پرهیز از مقایسه، و تقویت روحیه همدلی اشاره شده است. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های عاطفی و رفتاری با رویکرد دینی می‌تواند به کاهش حسادت و بهبود روابط خانوادگی کمک کند.

بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که بیشتر تحقیقات پیشین تمرکز خود را بر ابعاد روان‌شناختی حسادت در کودکان گذاشته‌اند، ولی این پژوهش با رویکردی متفاوت، موضوع را از منظر آیات قرآن و روایات اسلامی مورد تحلیل قرار داده و تلاش کرده است تا راهکارهای تربیتی را بر پایه

منابع دینی ارائه دهد.

معنای لغوی حسادت:

حسد یعنی رشک و بدخواهی و به معنای تمنا و آرزوی نابودی نعمت است. (جوهری، (۱۴۰۷)،
الصاح اللغه، ج ۲، ص ۴۶۵) و حتی ممکن است در نابودکردن آن نعمت تلاشی هم انجام شود.
(راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، مفردات الفاظ قرآن، ص ۲۳۴)

معنای اصطلاحی حسادت:

حسد روحیه خواری و خودکم‌بینی است که فرد حسود در خود می‌بیند و به دنبال آن آرزو می‌کند
که فردی که نعمتی واقعی یا خیالی دارد از آن نعمت محروم شود، حال چه آن نعمت واقعی یا خیالی
را خود داشته باشد و یا نداشته باشد یا به او برسد یا نرسد. (نراقی، (۱۳۸۱)، معراج السعاده، ص ۳۴۷)
حسد، آرزوی نابودی نعمت‌های دیگران و خواستن آن نعمت‌ها فقط برای خود است. (موسوی
خمینی، (۱۳۹۲)، تحریر الوسیله، ص ۳۹۸).

یکی از گناهان خطرناک و کلیدی که گناهان متعددی را در پی دارد حسد است. قرشی در تعریف
حسد می‌گوید: الحسد تمنی زوال نعمه من مستحق لها و ربما كان مع ذلك سعی فی ازلتها؛ حسد،
آرزوی زوال نعمت از مستحق آن است و گاه همراه این آرزو تلاشی هم در زوال نعمت انجام
می‌گیرد. (قرشی بنایی، (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، ص ۱۱۸) امام خمینی می‌فرماید: «حسد یک حالت
نفسانی است که صاحب آن آرزو می‌کند سلب کمال و نعمت متوهمی را از غیر؛ چه آن نعمت را
خود دارا باشد یا نه و چه بخواهد به خودش برسد یا نه و آن غیر از غبطه است؛ چه که صاحب آن
غبطه می‌خواهد از برای خود نعمتی را که در غیر توهم کرده است بدون آنکه میل زوال آن را از او
داشته باشد». (موسوی خمینی، (۱۳۸۶)، حدیث اربعین، ص ۱۰۵)

علمای اخلاق برای حسد سرچشمه‌های زیادی ذکر کرده‌اند: از جمله، عداوت و کینه است که
موجب می‌شود انسان آرزوی زوال نعمت از کسی که مورد عداوت اوست کند. دیگری، کبر و خود

برترینی است، به همین جهت اگر ببیند دیگران مشمول نعمت‌های بیشتری شده‌اند آرزو دارد بلکه تلاش می‌کند که نعمت آنان زایل گردد تا برتری او را نسبت به دیگران به خطر نیفکند.

سوم، حب ریاست است که سبب می‌شود آرزوی زوال نعمت دیگران کند، تا بتواند بر آن‌ها حکومت نماید؛ زیرا اگر امکانات او از نظر مال و ثروت و قدرت او بیش از دیگران نباشد پایه‌های ریاست او سست می‌شود.

چهارم از اسباب حسد، ترس از نرسیدن به مقاصد مورد نظر است، چرا که گاه انسان تصور می‌کند نعمت‌های الهی محدود است اگر دیگران به آن دست یابند امکان رسیدن او را به آن نعمت‌ها کم می‌کنند. پنجمین سبب، احساس حقارت و خود کم بینی است. افرادی که در خود لیاقت رسیدن به مقامات والایی را نمی‌بینند و از این نظر گرفتار عقده حقارتند آرزو می‌کنند دیگران هم به جایی نرسند تا همانند یکدیگر شوند. ششمین اسباب، حسد بخل و خباثت نفس است؛ زیرا بخیل نه تنها حاضر نیست از نعمت‌های خود در اختیار دیگران بگذارد بلکه از رسیدن دیگران به نعمت‌های الهی نیز بخل می‌ورزد و ناراحت می‌شود، تنگ نظری، کوته‌بینی و رذالت طبع آدمی را به حسد می‌کشاند و گاه می‌شود که همه این امور ششگانه دست به دست هم می‌دهند و گاه دو یا سه منشأ به هم ضمیمه می‌شوند و به همان نسبت، خطر حسد فزونی می‌یابد. (مکارم شیرازی، (۱۳۷۸)، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۱۲۳)

مشتقات حسد پنج مرتبه در چهار آیه به صورت فعل، اسم فاعل و مصدر به کار رفته و در تمام موارد، معنای معروف خود را داراست؛ یعنی صفت مذموم و ناپسندی که خواهان نابودی نعمت دیگری است. مهم‌ترین آن‌ها آیه «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (فلق/۵) است. در این آیه حسد به معنای شر معرفی شده است؛ شری که پیامبر مأمور شده تا از آن به خداوند پناه ببرد. اهل تأویل در تفسیر و مصداق حسد اختلاف نظر دارند و سه تفسیر برایش ذکر کرده‌اند: ۱- حسد چشم زخم، ۲- حسادت یهود به پیامبر و ۳- مطلق حسادت که شامل همه انواع حسادت می‌شود. (طبری، (۱۴۲۰)،

خود، رفتار او را نادیده بگیرند و احساس ارزشمندی، شخصیت و محبوبیت را در او تقویت کنند. (ولی‌زاده، ۱۳۹۰)، تحلیل روانشناختی آیات و روایات مربوط به حسد، پایان‌نامه سطح ۴، قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه) اگر والدین در برخورد با کودک، واکنش‌های حسادت‌آمیز او را تشدید کنند و او را به شدت خشمگین سازند، تأثیرات منفی زیادی را در او ایجاد خواهند کرد.

۱۳- رعایت عدالت بین فرزندان

محبت و تشویق فرزندان بر اساس لیاقت و شایستگی‌های خاص آنان، امری اجتناب‌ناپذیر است. یکی از اصحاب امام رضا (ع) می‌گوید به امام عرض کردم: «فدایت شوم! مردی دخترانش را بیشتر از پسرانش دوست می‌دارد؛ حضرت فرمود: دختران و پسران در محبت مساوی‌اند، شأن هر کس از آن‌ها به اندازه‌ای است که خداوند برایشان قرار داده است» (کلینی، ۱۳۸۱، الکافی، ج ۶، ص ۵۶). بهترین راه برای از بین بردن زمینه حسادت در کودکان، رعایت عدالت در بین فرزندان و توجه و محبت به آن‌هاست. این نکته در آموزش‌های تربیتی سالم آمده که نسبت به فرزندان به عدالت رفتار کنید. پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: «از خدا بترسید و بین اوالدتان به عدالت رفتار کنید» (حسام‌الدین هندی، ۱۳۹۷ق)، کنز العمال، ج ۱۶، ص ۹۲. حتی محبت والدین نسبت به کودکان در حضورشان باید یکسان باشد؛ زیرا تبعیض در محبت نسبت به یکی از کودکان، باعث رنجش کودکان دیگر و برانگیختن حس حسادت در آنان می‌شود. سکونی با واسطه از پیامبر اعظم نقل کرده «که آن حضرت چشمش به مردی افتاد که یکی از دو کودک خود را بوسید و به دیگری اعتنا نکرد؛ حضرت فرمودند: چرا بین دو کودک مساوات برقرار نکردی؟» (دیلمی، ۱۳۷۲)، ارشاد القلوب، ص ۱۰۴.

۱۳- به کار نبستن حسد

هرگاه نوجوانی به کسی حسادت پیدا کرد، تا آن‌جا که می‌تواند مطلب را دنبال و پیگیری نکند و به واکنش‌های غریزی که او را به عمل بدخواهانه سوق می‌دهد، تن در ندهد؛ هر خاطره ناروایی را که بر دل بگذرد، باید فوراً از خاطر خویش بزدايد، تا کم‌کم از نظر فکری و ذهنی نیز رها شود. برای

مثال، اگر مایل از همکاری که مورد حسادت من است بدگویی کنم یا امکانش را دارم که به او اطلاعات غلط بدهم، خودم را مجبور کنم که هیچ اقدام منفی نکنم. پیامبر اعظم می‌فرماید: «تمام فرزندان آدم حسودند. حسادت هیچ حسودی تا وقتی که با زبان نگوید یا با دست عمل نکند، برایش زبانی ندارد» (غزالی، (۱۴۰۶ق)، احیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۲۸۵) آن حضرت در جایی دیگر می‌فرماید: «آگاه باشید همانا بیماری امت‌های پیشین به شما روی آورده و آن حسد است... و انسانی از آن نجات پیدا می‌کند که دستش را نگهدارد و زبانش را ببندد و در دل نسبت به برادر مؤمنش دشمنی نداشته باشد. (فیض کاشانی، (بی‌تا)، محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۵، ص ۱۸۷) با توجه به دو روایت مذکور، معلوم می‌شود که امکان خطور ذهنی حسد برای همه افراد وجود دارد؛ ولی آنچه مؤمن را از غیر مؤمن متمایز می‌کند، نگه نداشتن این احساس در دل و ابراز نکردن آن با زبان و عملی نکردن با اعضا و جوارح است. حمزه بن حُمران در روایتی از امام صادق (ع) نقل کرده که فرمودند «همانا مؤمن حسادتش را به کار نمی‌بندد» (مفید، محمد، (۱۴۱۲ق)، امالی، تصحیح: حسین استادولی، قم، موسسه نشر الاسلامی، ص ۳۸۰).

نتیجه‌گیری

با بررسی پیرامون راهکارهای عملی کاهش حسادت در فرزندان بین ۲ تا ۱۲ سال می‌توان به نتایج زیر دست یافت: یکی از مسائل موجود در زندگی و روابط اجتماعی، پدیده حسدورزی یا حسادت است که مشکلات فراوانی را به بار آورده و به لحاظ اهمیتی که دارد، مورد توجه ویژه آیات و روایات قرار گرفته است. در بین هیچ یک از رذایل، صفتی به اندازه حسد دارای پیامدهای منفی فردی، اجتماعی و معنوی نیست. مضراتی که برای حسادت در احادیث اسلامی و علوم تربیتی برشمرده شده است، ضرورت اقدام در جهت درمان این بیماری را نشان می‌دهند برای پیشگیری از حسادت در کودکان، والدین باید از سرزنش کودک خودداری کرده و با برخوردهای سنجیده، در رفع علل آن تلاش کنند. به جای تنبیه و فاصله گرفتن، بهتر است رفتار کودک نادیده گرفته شده و با تقویت احساس ارزش، شخصیت و محبوبیت او، زمینه رشد مثبت فراهم گردد. واکنش‌های شدید

والدین می‌تواند پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد. اگر انتظار داشته باشند کودک هیچ واکنشی نشان ندهد، ممکن است دفاع‌های ناسالمی در او شکل گیرد. بهترین روش مقابله با حسادت، رعایت عدالت در رفتار با فرزندان و محبت به همه آنان است. در تربیت اسلامی نیز توصیه شده نسبت به فرزندان با انصاف رفتار شود. پنهان کردن برتری یکی از فرزندان نسبت به دیگری نیز مؤثر است. با استفاده از این راهکارها، می‌توان حسادت را در کودکان و نوجوانان به خوبی کنترل کرد و آن‌ها را به افرادی با اعتماد به نفس و اخلاق‌مدار تبدیل کرد.

منابع

قرآن کریم

- ۱- ابوحیان، محمد، (۱۴۲۰ق)، البحر المحيط فی تفسیر، مصحح: جمیل صدقی محمد، بیروت، دارالفکر.
- ۲- ابن بابویه، محمد، (۱۳۸۳)، علل الشرایع، ترجمه: محمد جواد ذهنی تهرانی، قم، تبیان.
- ۳- ایلینگورث، رونالد، (۱۳۶۸)، کودک در مدرسه، مترجم: شکوه نوابی نژاد، تهران، رشد.
- ۴- پورامینی، محمد باقر، (۱۳۹۱)، سبک زندگی: منشور زندگی از منظر امام رضا (ع)، مشهد، آستانه قدس رضوی.
- ۵- تهرانی، مجتبی، (۱۳۸۹)، آفات زبان، تهران، پژوهشکده فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- ۶-، (۱۳۸۷)، اخلاق الهی، تهران، پژوهشکده فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- ۷- تمیمی آمدی، عبد الواحد، (۱۳۶۶)، غرر الحکم و درر الکلم، تهران، دانشگاه تهران.
- ۸- جوهری، ابو نصر، (۱۴۰۷)، الصحاح اللغه، بیروت، دار اعلم ملابین.
- ۹- حر عاملی، محمد، (۱۴۱۴ق)، وسائل الشیعه، محقق: محمد رضا حسینی جلالی، قم، آل البیت.

- ۱۰- حرانی، حسن، (۱۳۸۲)، تحف العقول، مترجم: صادق حسن‌زاده، قم، آل علی (ع).
- ۱۱- حسام‌الدین هندی، علی‌المتقی، (۱۳۹۷ق)، کنز العمال، تصحیح: صفوه السقا، بیروت، مکتب التراث الاسلامی.
- ۱۲- حسینی‌زاده، علی؛ مشایخی، شهاب‌الدین، (۱۳۹۳)، روش‌های تربیتی در قرآن، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۱۳- خمسه، مرضیه، (۱۳۹۸)، حسادت کودکان و نوجوانان، تهران، رسانه ساز دانش.
- ۱۴- دیلمی، حسن، (۱۳۷۲)، ارشاد القلوب، قم، انتشارات اسلامی.
- ۱۵- ذوالفقاری، شهاب‌الدین؛ زکیه نجاریان و بتول نجاریان، (۱۳۹۲)، راهکارهای درمان حسادت از دیدگاه اسلام و روانشناسی، معرفت.
- ۱۶- راغب اصفهانی، حسین، (۱۴۱۲ق)، مفردات الفاظ قرآن، بیروت، دار الشامیه.
- ۱۷- سروش، محمد علی، (۱۳۸۵)، شعله‌های سرد، قم، دارالحديث.
- ۱۸- شعاری نژاد، علی اکبر، (۱۳۸۵)، روانشناسی رشد، تهران، اطلاعات.
- ۱۹- طبری، محمد، (۱۴۲۰)، جامع البیان، بیروت، دار المعرفه.
- ۲۰- طبرسی، فضل، (۱۳۶۰)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، فراهانی.
- ۲۱- غرویان، بانو، (۱۳۸۱)، تربیت فرزند، تهران، یمین.
- ۲۲- غزالی، محمد، (۱۳۸۴)، کیمیای سعادت، تهران، پیمان.
- ۲۳-، (۱۴۰۶ق)، احیاء علوم الدین، بیروت، دار الکتب علمیه.
- ۲۴- فرید، مرتضی، (۱۳۸۶)، روایات تربیتی از اهل بیت (ع)، قم، فرهنگ اسلامی.

- ۲۵- قرشی بنایی، علی اکبر، (۱۳۷۱، قاموس قرآن، تهران، دار الفکر.
- ۲۶- فیض کاشانی، ملا محسن، (بی تا)، محجه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، قم، اسلامی.
- ۲۷- قائمی، محمد علی، (۱۳۹۳)، دوران طلایی تربیت، قم، نور الزهراء.
- ۲۸- قرائتی، محسن ، ۱۳۹۱، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۲۹- کریمی نیا، محمد علی، (۱۳۷۵)، الگوهای تربیت کودکان و نوجوانان، تهران، مولف.
- ۳۰- کویلیام، سوزان، (۱۳۸۶)، مثبت اندیشی و مثبت گرایی، مترجم: فرید براتی و افسانه صادق، تهران، جوانه رشد.
- ۳۱- کلینی، محمد، (۱۳۸۱) ، الکافی، تصحیح: علی اکبر غفاری، تهران، مکتب صدوق.
- ۳۲- موسوی خمینی، روح الله، (۱۳۹۲)، تحریر الوسیله، تهران، آثار امام خمینی(ره).
- ۳۳-، (۱۳۸۶) ، حدیث اربعین، ، تهران، آثار امام خمینی(ره).
- ۳۴- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۸)، اخلاق در قرآن، انتشارات امام علی (ع).
- ۳۵- مطهری ، مرتضی، (۱۳۸۵)، حکمت‌ها و اندرزها، تهران، صدرا.
- ۳۶- مفید، محمد، (۱۴۱۲ق)، امالی، تصحیح: حسین استادولی، قم، موسسه نشر الاسلامی.
- ۳۷- نراقی، احمد، (۱۳۸۱)، معراج السعاده، قم، هجرت.
- ۳۸- ولی‌زاده، ابوالقاسم، (۱۳۹۰)، تحلیل روانشناختی آیات و روایات مربوط به حسد، پایان‌نامه سطح ۴، قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه .