



رفاقت، مرهم حسادت



به روان فرد می‌گذارد
حسادت چه اثری

دکتر نامدار اعتمادی

استادیار روان‌شناسی دانشگاه فرهنگیان

عادلہ سادات حسنی

کارشناس رشته آموزش ابتدایی

مقدمه

حسادت احساسی است که درون همه افراد وجود دارد، ولی برخی آن را به سطح می‌آورند و به آن بها می‌دهند تا جایی که گاهی رفتار فرد را تحت کنترل خود می‌گیرد. هر چیزی چه مادی و چه غیرمادی می‌تواند این حس را در انسان برانگیزد؛ از سرنوشت فردی دیگر و علاقه و محبتی که دریافت می‌کند تا داشتن یک خودرو. اما هر فرد به آن چیزی حسادت می‌ورزد که برایش ارزشمند باشد و از این‌رو افراد مختلف به مسائل متفاوتی حسادت می‌کنند. هر چه باشد این حسی است که خود فرد را بیش از همه آزار می‌دهد. حسادت احساسی مطلق نیست، بلکه مخلوطی است از خشونت و شکست؛ خشونتی که فرد حسود احساس می‌کند مانع از رنج بیشتر او از شکست می‌شود.

حسادت در حد ضعیف یکی از احساسات بشری است که در دیگر موجودات وجود ندارد. حال آنکه عواطف ستوده‌شده‌ای همچون غیرت، فرزنددوستی و... در انسان و حیوان مشترک است. چنانچه به ماده هر حیوانی تعرض شود، نر از آن دفاع خواهد کرد و چنانچه جوجه کلاغی در خطر باشد، کلاغ مادر به حمایت برخاست. اما حسادت به اندازه و مثبت که موجب صرف کمال دقت و تمام همت می‌شود، غریزه‌ای است که تنها محرک آدمی است و حد ضعیف و اولیه آن در همه افراد وجود دارد. چرا که خداوند انسان را با رقابت آفرید و او را به واسطه همین نیرو، در

کلیدواژه‌ها: حسادت، حس رفاقت، مشکلات خانوادگی، روش تدریس گروهی، مشاوره در مدرسه

چکیده

هدف اصلی‌ام از انجام این پژوهش بهبود رفتار دانش‌آموزم یلدا، با از بین بردن حس حسادت در او و تبدیل آن به رفاقت و بهبود وضعیت تحصیلی‌اش بود. تحقیق به صورت میدانی و کتابخانه‌ای انجام شد. پس از مشاهده، شنیدن نظرات همکاران و والدین، مطالعه کتاب‌ها و مجله‌ها، و هم‌فکری و مشاوره با مشاور مدرسه و سایر همکاران درباره علت مشکل دانش‌آموز (حسادت)، جمع‌آوری داده‌ها، و تجزیه و تحلیلی آن‌ها دریافتیم که عوامل اصلی بروز حسادت در یلدا عبارت‌اند از: شرکت نکردن در جریان کلاس درس و نشان‌دادن توانایی‌هایش، انجام ندادن تکالیف به دلیل نداشتن انگیزه، وجود مشکلات خانوادگی و مقایسه شدن او با دیگر اعضای خانواده و فامیل، و از همه مهم‌تر، ناتوانی مالی خانواده برای رفع نیازهای فرزند بوده که به حسادت منجر شده است. با راهکارهایی نظیر روش تدریس گروهی، استفاده از تابلوی تشویقی در کلاس درس، گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز، و تهیه صندوق همیاری در مدرسه کوشیدیم خلأهای روحی و مادی دانش‌آموز را تا حدودی رفع کنیم. ضمناً دریافتیم: نقش معلم در پرورش افراد باید نقش هدایت‌کننده باشد نه راه‌برنده. معلم می‌تواند حس رقابت و حسادت را در گروه‌ها ایجاد کند.

وادی کودکی به سمت رشد هدایت فرمود. لذا بیشترین محرک کودکان برای رشد و فعالیت‌های اجتماعی رقابت است. اما پس از رشد و بلوغ عقلی، آرمان الهی این است که بشر تنها به‌خاطر رضای خداوند و نه از روی غریزه کاری را انجام دهد.

حسادت چه نتایجی در پی دارد؟

■ **آثار روانی:** روی خلق و خوی فرد اثر می‌گذارد و کم‌کم به عقده تبدیل می‌شود.

■ **آثار رفتاری:** بخش فعال روان را که همیشه آماده‌آزارسانی و تجاوز به حقوق دیگران است، تقویت می‌کند و شخص را به صدمه‌زدن به دیگران وامی‌دارد.

■ **آثار اجتماعی:** باعث منفور شدن فرد می‌شود. این حس اگر به رفاقت بدل شود می‌تواند حتی با ایجاد انگیزه به پیشرفت فرد کمک کند. اما گاهی به جای بدل شدن، شدیدتر می‌شود و به جای ایجاد انگیزه برای داشتن چیزی که دیگری دارد، به حسّی تبدیل می‌شود که با تمام قدرت سعی می‌کند دیگری را از رسیدن به موفقیت باز دارد و سعی در تصاحب چیزی دارد که متعلق به او نیست.

اهمیت و ضرورت پژوهش

درون همه کودکان حسادت به نوعی دیده می‌شود؛ در بعضی، از نوع حسادت خواهر - برادری است و در بعضی نمونه‌های دیگر از نوع حسادت به داشته‌های دیگر بچه‌ها و هم‌کلاسی‌ها. دب کوهن، مدیر یک مرکز ویژه آموزش والدین می‌گوید: «حسادت حسّی طبیعی است. اما اگر فرزند شما مرتب خود را با دیگر هم‌سن و سال‌ها و هم‌کلاسی‌هایش مقایسه می‌کند و در محیط اطراف به دنبال کسب عزت‌نفس است، امکان دارد به راحتی به وسیله افرادی که در محیط اطراف او قرار دارند، تحت تأثیر قرار گیرد.»

هدف از آموزش پژوهی حاضر بررسی چگونگی تبدیل حس حسادت به رفاقت در دانش‌آموزانم بوده است. چرا که انسان‌های پرورش‌یافته در این کلاس‌ها، در آینده باید انسان‌هایی به تعالی رسیده، تغییر رفتار داده و متفکر و متعهد باشند. هدف آن‌ها کسب نمره بالاتر از روی حسادت نباشد، بلکه رفاقت با یکدیگر و رسیدن به تعالی باشد. رفاقت حاکم بر کلاس باعث می‌شود یادگیری دانش‌آموزان بهتر صورت گیرد. این حس نه‌تنها داخل کلاس، بلکه خارج از مدرسه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که در آینده افرادی اجتماعی و هم‌دل باشند. از این‌رو و به منظور بررسی عمیق‌تر مسئله به ذکر دلایل ایجادکننده حسادت در مدرسه می‌پردازم و در ضمن آن به راهکارهای مؤثر برای تبدیل حس حسادت به رفاقت اشاره می‌کنم.

هدف پژوهش

هدف اصلی از انجام این پژوهش اصلاح رفتار دانش‌آموزم، یلدا، ن، با از بین بردن حس حسادت و تبدیل این حس به رفاقت بوده است.

روش انجام پژوهش

این پژوهش، آموزش پژوهی از نوع تک‌موردی و تحلیلی - تفسیری است.

الف. مشاهده رفتار دانش‌آموز در کلاس

در مشاهده رفتار یلدا در کلاس متوجه شدم:

- بسیار حسود و پرخاشگر است.
- هنگام پرسش درسی دست و پاهایش را گم می‌کند و شروع به سروصدا می‌کند.
- هنگام فعالیت گروهی گوشه‌ای مشغول خودش است و از شدت حسادت با دوستانش همکاری و رفاقت نمی‌کند.
- سرانجام با مدیر مدرسه مشورت کردم و مشکلات یلدا را توضیح دادم. خواستار شدم که پرونده سال‌های قبل او را بررسی کنم. بعد از بررسی متوجه شدم که یلدا از نظر خانوادگی وضعیت معیشتی خوبی نداشته است و احساس ناتوانی، ناسازگاری و مشکل عاطفی هم در وی مشاهده می‌شود.

ب. مصاحبه با مدیر

در صحبتی که با مدیر مدرسه درباره یلدا داشتم، ایشان به این موضوع اشاره کردند که یلدا برای شرکت در هیچ‌یک از فعالیت‌های مدرسه و مسابقات فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست.

ج. مصاحبه با والدین

در تماس تلفنی که با مادر یلدا داشتم، با مطرح کردن مشکلات یلدا از او خواستم که در حل مشکلات یلدا کمک کند.

د. استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مقاله‌ها

به کتاب‌ها، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌های مربوط به حسادت و روش‌های جلوگیری از آن و نیز اینترنت مراجعه کردم تا دلایل مشکل حسادت در یلدا را بیابم.

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها

با جمع‌آوری اطلاعات و تفکیک آن‌ها در مورد علت‌های حسادت در یلدا به تجزیه و تحلیل آن‌ها پرداختم. پس از گفت‌وگو با مشاور مدرسه، مصاحبه با والدین، بررسی مشاهدات خودم و مطالعاتی که از طریق کتاب‌ها و منابع اینترنتی در این زمینه داشتم، توانستم گام‌های مثبتی در برطرف کردن این مشکل بردارم.



دریافتیم که خانواده نقش بسزایی در انگیزه تحصیلی کودک و نوجوان دارد. وضعیت خانوادگی، نوع پرداختن به تربیت بچه‌ها و کسب تجربه‌های خاص در محیط خانه مؤثر است. برای مثال، والدینی که از اهمیت دخالت در تربیت فرزندان خود آگاه‌ترند و محیط خانه را برای این نوع کارها آماده‌تر می‌کنند، دارای فرزندان با انگیزه‌تری هستند تا خانواده‌هایی که درگیر مسائل خودشان‌اند. همسالان از طریق مقایسه توانمندی‌های اجتماعی و یادگیری بر انگیزه‌های یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

دانش آموزانی که در جمع همسالان پذیرفته‌تر هستند و مهارت‌های برقراری ارتباط بیشتری دارند، معمولاً در مدرسه هم بهتر عمل می‌کنند. همسالان از طریق بحث و گفت‌وگو چیزهای زیادی به یکدیگر می‌آموزند. ارتباط با همسالان جنبه‌های منفی و مثبت زیادی دارد. از جنبه‌های مثبت این است اگر گروه همسالان افراد موفق باشند تأثیر مثبت و عمیقی بر یکدیگر دارند و موجب رشد انگیزه‌های تحصیلی، اعتمادبه‌نفس و کشف بیشتر قابلیت‌هایشان است. البته عکس آن هم می‌تواند نتیجه منفی داشته باشد.

کلیه اطلاعات کسب و یادداشت شده، همگی بیانگر این مسئله بود که یلدا از نظر فیزیکی هیچ مشکلی ندارد.

علل حسادت کردن وی تا اندازه‌ای مشخص و فهرست‌وار نوشته شده که به‌طور خلاصه این‌گونه بود:

- شرکت نکردن یلدا در کار گروهی؛
- مقایسه بیش از حد او توسط خانواده با دیگران؛
- وضعیت معیشتی ضعیف خانواده او؛
- انگیزه‌نداشتن برای انجام فعالیت‌های کلاسی و ارتباط کم با هم‌کلاسی‌هایش.

عوامل مؤثر بر حسادت

عوامل مربوط به خود دانش آموز: ضعف کاراندام شناختی و جسمی مانند ضعف در بینایی، شنوایی و ...؛ ضعف ذهنی و روانی مانند ضعف از نظر میزان هوش، قدرت حافظه و ...؛ نداشتن هدف واقعی، عینی و روشن از تحصیل؛ نداشتن انگیزه درونی برای تحصیل و مطالعه؛ نداشتن اعتمادبه‌نفس کافی؛ ضعف اراده در تصمیم‌گیری‌های تحصیلی و مطالعه و اجرای تصمیمات؛ نداشتن برنامه‌ریزی دقیق از لحاظ زمان و میزان مطالعه روزانه؛ نداشتن روش مطالعه مناسب برای درس‌های مختلف؛ مهارت‌های مطالعه نادرست.

عوامل مربوط به خانواده: اختلاف خانوادگی و خانواده آشفته؛ اختلاف فرزندان با خانواده، مانند لجبازی با والدین و اعتراض به جو خانواده؛ وابسته و متکی کردن فرزندان به والدین در امور درسی و تکالیف منزل از دوران ابتدایی؛ تحقیر، سرزنش و مقایسه نادرست فرزندان با همسالان موفق و در نتیجه پایین

آوردن اعتمادبه‌نفس آنان؛ تغییرات منفی در خانواده، مانند ورشکستگی اقتصادی، و ...

عوامل مربوط به مدرسه: رفتارهای نادرست گروه همسالان، مانند مزاحمت، شوخی‌های نابجا و به رخ کشیدن کمبودها در کلاس درس؛ رفتارهای نامناسب عوامل اجرایی مدرسه، مانند مدیر، معاونان، دبیران و مشاوران؛ جو عمومی نامطلوب حاکم بر مدرسه از لحاظ درسی، مانند سخت‌گیری بیش از حد دبیران در دادن نمره به‌خاطر بالا فرض کردن سطح علمی مدرسه.

ارائه راه حل

استفاده از تابلو تشویقی در کلاس درس: برای کلاس جدول ثبت جوایز مجزا برای کارهای گروهی و انفرادی آماده کردم و برای تشویق بیشتر دانش‌آموزان، به‌خصوص یلدا، آن را در تابلوی کلاس چسباندم تا هر دانش‌آموزی که تکالیف‌های انفرادی و گروهی را فعالانه انجام داد و از پرخاشگری و حسادت پرهیز کرد، کارت تشویقی بگیرد. در تابلوی تشویقی کارتهایی با این عنوان‌ها وجود داشت:

- نداشتن رفتارهای ناسازگارانه و حسودانه؛
 - انجام کار گروهی؛
 - برقراری ارتباط دوستانه با هم‌کلاسی‌های خود؛
 - پاسخ‌گویی به سؤال‌های آموزگار.
- هر دانش‌آموزی که این نکات را رعایت می‌کرد، کارت تشویق می‌گرفت. علاوه بر افراد یک ستون هم برای سرگروه‌ها ایجاد



طبق نتایج پژوهش‌ها، تشویق و ترغیب معلم به از بین بردن حسادت کمک می‌کند. بدیهی است که خودپنداره مثبت نیز در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. در این پژوهش ما به کمک راهکارهای تغییر روش تدریس، انجام کار گروهی (ایجاد همدلی و رفاقت و تقویت دوستی)، استفاده از تابلوی تشویق در کلاس درس (دادن نقش به دانش‌آموز و درگیر کردن او با کلاس)، گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز (پررنگ کردن نقش خانواده در از بین بردن حس حسادت)، تهیه صندوق همیاری در مدرسه (رفع نیازها و کمبودها که علت بروز حسادت‌اند)، در دانش‌آموز مورد نظر اعتمادبه‌نفس به وجود آوردیم که باعث از بین رفتن عوامل ایجاد رفتارهای حسودانه و تبدیل این حس به حس رفاقت و همدلی شد.

محدودیت‌ها

- دسترسی نداشتن پژوهشگر به پژوهش‌های انجام‌شده به روش «آموزش پژوهی» به دلیل جدیدبودن این روش؛
- شیوع ویروس کرونا که مانع دسترسی کامل به دانش‌آموز شد؛
- ترس از ایجاد اختلاف به دلیل مشخص شدن تفاوت‌ها.

پیشنهادها

- استفاده معلمان محترم از انواع روش‌های نوین تدریس در فرایند یاددهی و یادگیری که موجب تنوع و علاقه‌مندی بیشتر دانش‌آموزان در بحث‌های درسی و علمی می‌شود؛
- مشارکت هرچه بیشتر معلمان و مسئولان مدرسه‌ها با دانش‌آموزانی که قصد انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه را دارند؛
- استفاده از سایت تکنولوژی آموزشی و تجهیز مدارس.

کردم تا علاوه بر رقابت همگانی، رقابتی هم بین سرگروه‌ها ایجاد شود.

گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز: در این مرحله از والدین دانش‌آموز تقاضا کردم به مدرسه بیایند تا درباره فرزندشان با هم گفت‌وگو کنیم. یک روز مادر دانش‌آموز به مدرسه آمد و به همراه مشاور با او در کلاس درس به گفت‌وگو نشستیم. درباره عوامل ایجاد حسادت در فرزندش و چگونگی برطرف کردن این رفتار صحبت کردیم و مشاور مدرسه از مادر یلدا خواست تا به او در خانه توجه کنند و کمبودهایش را به رخش نکنند.

تهیه صندوق همیاری در مدرسه: پس از مشورت با مدیر و مشاور مدرسه تصمیم گرفتیم صندوقی به نام «صندوق همیاری» در مدرسه تأسیس کنیم و مقرر شد همکاران به صورت ماهانه مبلغی در حد توان به صندوق کمک کنند. مشاور مدرسه با شناسایی دانش‌آموزانی که وضعیت مالی مناسبی نداشتند (نظیر یلدا) که همین عامل باعث نداشتن اعتمادبه‌نفس در آن‌ها و بروز رفتارهای حسودانه می‌شود، نسبت به تهیه اقلام و وسایل برای آن‌ها اقدام کند تا خلأهای روحی و مادی آن‌ها تا حدودی رفع شود و شاهد رفتارهای حسودانه نباشیم.

نتیجه‌گیری

نتیجه پژوهش حاضر تبدیل حس حسادت به رفاقت بود که این مهم با حمایت معلم، خانواده، مدرسه و دوستان انجام گرفت.

منابع

۱. امیری، ربابه (۱۳۹۱). چگونه با حسادت مقابله کنیم (ج ۱). انتشارات سپید. تهران.
۲. کاوه، سعید (۱۳۹۵). شناخت و بررسی حسادت و آشنایی با عوامل تشکیل‌دهنده و رویکردهای مورد نیاز جهت مقابله و برطرف نمودن آن (ج ۱). مؤسسه اندیشه کهن‌پرداز. تهران.
۳. صفوراوی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۷۹). «حسادت، زمینه‌های رشد و راه‌های جلوگیری از آن». مجله معرفت. شماره ۳۸.
۴. طباطبایی، سید محمدحسین (قرن ۱۴ هجری). المیزان فی تفسیر القرآن.
۵. لبهی، رابرت (۱۳۹۹). درمان حسادت. ترجمه محمد خالقی. انتشارات ارجمند. تهران.
۶. ون دی ون، آندرو (۱۳۹۲). روش‌شناسی نظریه‌پرداز. ترجمه دکتر حسن دانایی‌فرد. انتشارات صفار. تهران.
۷. مارشال ریو، جان (۱۳۹۳). کتاب انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات ویرایش. تهران.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۹۷). مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۲۳۴، ماده حسد.
۹. آلوسی، محمود (۱۳۹۷). روح المعانی، ج ۱۶.
۱۰. بحارالانوار (طبع ایران)، ج ۷۸، ص ۲۵۱.
۱۱. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ ه. ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل (ج ۱۲). مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث. قم.