

ریشه های حسادت چیست ؟

درمان حس حسادت

اغلب روان‌شناسان توافق دارند که حسادت یکی از شایع‌ترین هیجانات انسانی است که مستقیماً به روابط بین افراد مربوط می‌شود. برخی از روان‌شناسان حتی ادعا کرده‌اند که اگر کسی اصلاً احساس حسادت نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه با دیگران دچار کمبود خواهد بود...

عده ای از روان‌کاوان معتقدند که حسادت نتیجه ی آن است که فرد احساس آشفتگی، ضعف و ناتوانی، پوچی، آسیب پذیری و ترس شدید می‌کند. انسان حسود، علاوه بر این که آنچه دیگری دارد می‌خواهد، آرزو و خواسته ی او این است که طرف مقابلش اصلاً آن چیز را نداشته باشد و از ناراحتی و نداداری شخص مورد نظرش احساس رضایت می‌کند. انسان حسود پشت سر دیگران آزارشان داده، با غیبت از فرد او را ترور شخصیت می‌کند. عده ای آنان را بر انگیزته و سبب آزارشان شود. این نوع حسادت بسیار بدخیم است. در خانواده هایی که بین فرزندان خود تبعیض قائل می‌شوند و در این کار زیاده روی می‌کنند فرزندان آنان به آسیب پذیری حاد دچار شده و به حسادت بدخیم می‌رسند، آنان حالتی جبران کننده و تلافی جویانه می‌گیرند و علاقمند هستند آنچه دیگری دارد از او بگیرند و او را از داشتن آن چیز یا موقعیت محروم کنند. به طور کلی حسادت رفتار و عمل غیر عادی است که فرد در مقابل عدم موفقیت در رقابت و همچشمی با دیگران (اعم از کودک یا بزرگسال) از خود بروز می‌دهد. گاه این رقابت های خواسته یا ناخواسته در کنار نقص تربیتی در کودکان و نوجوانان باعث به وجود آمدن حسادت شده و در درون آنها ریشه می‌دواند و همه ی عمر آنان را آزار می‌دهد.

عمق برخی از احساسات درونی ما، ما را به تعجب و ا می‌دارد. حسادت یکی از آن احساساتی است که در شکاف های تاریک قلبمان کمین کرده و در نامناسب ترین موقعیت ها ظاهر می‌گردد. حسادت ریشه در احساس ناامنی دارد و اصولاً در نتیجه ترس از دست دادن ایجاد می‌گردد. حسادت وسواس گونه یک مرد به علت ترس از دست دادن همسر و یا دوستش است. کارگر به کارگر دیگر حسادت می‌ورزد زیرا می‌ترسد مقام و اعتبارش را از دست بدهد. ریشه حسادت ترس و ریشه ترس، ناامنی است.

به زبان ساده تر: حسادت عبارت است از یک احساس منفی که با دیدن امتیازی که ما نداریم یا آرزو داریم که فقط خودمان آن را داشته باشیم، به ما دست دهد. حسادت یک احساس منفی است که با احساس اندوه، تکدر روح، نارضایتی از خوشبختی دیگران (خصوصاً نزدیکان) همراه است. با توجه به آثار روحی روانی حسادت و مشکلاتی که این احساس منفی در روابط بین انسان ها پیش می‌آورد و نارضایتی عمومی که ایجاد می‌کند، چاره‌اندیشی برای مبارزه با آن ضروری به نظر می‌رسد.

انسان همواره علاقه‌مند به پیشرفت و تکامل بوده و هست. ضمیر ناخودآگاه انسان‌هایی که روح و روان آنها پرورش کامل نیافته است، به این نقصان آگاه بوده و برای پرده‌پوشی آن تلاش می‌نماید و چون در اثر ضعف و خودکم‌بینی قادر به تکمیل خود نیست، پیشرفت و موفقیت اطرافیان را مورد حمله قرار می‌دهد و تمام توان خود را برای از بین بردن آن به کار می‌گیرد. حال اگر ویروس حسد ضعیف باشد فقط خود شخص مبتلا را همچون خوره از درون نابود می‌کند ولی اگر قوی باشد، دیگری و دیگران را نیز از این عصیان، متضرر خواهد کرد.

حسادت وقتی به وجود می‌آید که شخص احساس کند آنچه دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. هیچ چیزی وجود ندارد که باعث حسادت نشود؛ مادی یا غیرمادی! به‌طور کلی، وقتی انسان حسودی می‌کند که آنچه دیگری دارد برایش ارزش داشته باشد؛

مثلاً کسی که حوصله کار با کامپیوتر را ندارد، به کسی که این کار را می‌کند، حسودی نخواهد کرد.

حسادت ویژگی رفتاری و شخصیتی ارثی نیست و در نتیجه با ایجاد و اجرای راهکارهای مناسب در خانواده و اجتماع می‌توان مانع پیشرفت و حتی بروز آن شد. بنابراین عوامل محیطی از دوران کودکی و در مراحل رشد باعث آن می‌شوند.

خیلی وقت‌ها به دیگران غبطه می‌خوریم ولی فکر می‌کنیم حسودی کرده‌ایم. تفاوت غبطه و حسادت چیست؟

غبطه معنای مثبت حسادت است و به عنوان آرزوی نعمت و سعادت دیگران را داشتن، بدون آرزو کردن زوال نعمت و سعادت آنان، معنی شده است. در واقع، حسادت و غبطه یک احساس هستند که فقط جهت‌شان با هم فرق می‌کند. حسادت جهت‌اش به سمت شخص

دیگر است اما غبطه جهت‌اش به سمت خود فرد است؛ مثلاً ما وقتی به فردی زیبا حسادت می‌کنیم، در دل می‌گوییم: «ای کاش

زیبایی‌اش زایل شود» اما وقتی غبطه می‌خوریم، می‌گوییم: «من هم باید ورزش کنم و مراقب تغذیه‌ام باشم تا تناسب اندام پیدا کنم و پوستم شاداب و ظاهرم بهتر شود.» حسادت که در نوع شدید آن باعث بروز پرخاشگری نسبت به طرف مقابل می‌شود، نوعی بیماری روانی است که باید در پی درمان آن بود اما حسادت در اغلب اوقات، حاصل نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس در اشخاص است.

همه ما، به دلایل متفاوت و با مجموعه ای از احساسات مختلف، در مرحله ای از زندگی خود حس حسادت را تجربه کرده ایم. به گفته آریلا ملاک پاینز (Ayala Malach Pines) روانشناس بالینی، "حسادت، واکنشی پیچیده است که در زمان مشاهده شرایطی که یک رابطه با ارزش یا کیفیت خاص موجود در آن را تهدید میکند، در شخص ایجاد میشود." حسادت معمولاً در یک موقعیت با حضور سه نفر و در اثر وحشت از دست دادن شخص مورد علاقه ایجاد میشود.

حسادت را نباید با حس رشک یا غبطه یکسان دانست، هرچند این غلط مصطلح وجود دارد که به کسی حسودی کردن، میتواند به معنای آرزوی داشتن مال، موقعیت یا خصوصیات این فرد باشد، در حالی که حسادت، در زمانی ایجاد میشود که شخص نگران از دست دادن مال، موقعیت یا فردی است که در حال حاضر به خودش تعلق دارد. حسادت از این جهت واکنشی پیچیده است که طیف وسیعی از احساسات، افکار و رفتارها را درگیر میکند.

• احساساتی چون رنج، عصبانیت، خشم، اندوه، غبطه، ترس، حزن، تحقیر.

• افکاری چون رنجیدگی، عیب جویی، مقایسه با رقیب، نگرانی از ظاهر خود و ترحم به خود.

• رفتارهایی از قبیل احساس ضعف، تب و لرز، تردید و پرسش مداوم از خود و جستجوی دلیلی برای اطمینان یافتن، رفتارهای پرخاشجویانه و خشونت.

شناخت و درک حس حسادت

حس حسادت، اگر به ندرت و بسته به موقعیتهای خاص به سراغ ما بیاید، حسی طبیعی است و میتواند در یک رابطه، مثبت هم واقع شود. اما اگر حسادت شدید و نامعقول شود به مخربترین عوامل برای رابطه دوستانه و عاشقانه تبدیل میشود.

آثار حسادت را می‌توان به ۴ گروه زیر تقسیم کرد:

• آثار روانی: تأثیری که بر حالات روانی و خلق و خوی فرد تأثیر می‌گذارد و در او به صورت یک عقده ظاهر می‌شود.

• آثار رفتاری: شخص را وادار به صدمه زدن می‌کند؛ مانند بدگویی، افترا، گروکشی اطلاعات، چوب لای چرخ گذاشتن. حسادت آن بخش فعال روان را که همیشه آماده آزاررسانی و تجاوز به حقوق دیگران است، تقویت می‌کند.

- آثار ذهنی: حسادت مانند هر احساس منفی دیگری، انرژی‌ای از خود ساطع می‌کند که دیگران نسبت به آن بی‌تفاوت نمی‌مانند.
- آثار اجتماعی: این آثار معمولاً باعث می‌شود فرد منفور شود.

حسادت چگونه از عشق محافظت میکند

حس حسادتی که خفیف و به ندرت بروز کند، به زوجی که در یک رابطه عاطفی باشند یادآوری میکند که اسیر روزمرگی نشده و نگذارند روابطشان فاقد شیرینی و ابراز توجه و علاقه روزهای ابتدای آشنایشان شود. حسادت خفیف زوج را به قدردانی از یکدیگر تشویق میکند و آنها را به کوشش برای جلب رضایت و ایجاد حس ارزشمندی در یکدیگر وامیدارد www.migna.ir.

حسادت، عواطف را افزایش داده و روابط عاشقانه را قویتر و پرشورتر میکند. حسادت در اندازه‌های کوچک و قابل کنترل میتواند انرژی مثبتی در رابطه باشد اما با شدت یافتن و غیر منطقی شدن، مآجرا به کلی تغییر خواهد کرد.

حسادت چگونه عشق را از بین میبرد

گاهی اوقات احساسات حسادت آمیز میتوانند از حد و اندازه خارج شوند. برای مثال هنگامی که مردی به خاطر صحبت همسرش با یک دوست قدیمی یا یکی از اعضای خانواده به گرمی احوالپرسی میکند، صحنه ناگواری ایجاد میکند یا زنی به خاطر اینکه متوجه میشود رئیس همسرش هم زن است دچار حمله جنون آمیز حسادت میشود، همان زمانی است که کنترل این حس از توان شخص خارج شده است.

چنین واکنشهایی میتواند آسیب سختی بر رابطه وارد کرده و موجب شود که هر دو نفر در تمام مدت احساس بی‌ثباتی کرده و مدام در حال نگرانی و احتیاط باشند تا مبادا حس حسادت دیگری را تحریک کنند. شخص حسود نیز که معمولاً از مشکل خود با خبر است، دائماً در میان دو حس مقصر دانستن خود و توجیه رفتارش سرگردان است.

اگر این شخص حسود شما هستید

چیره شدن بر حسادت به صبر و بردباری و کوشش فراوان نیاز دارد. اگر حس میکنید حسادت شما در مشکلات دوران کودکی‌تان ریشه دارد، میتوانید از مشاوره بسیار سود ببرید. اگر قبل از این در رابطه‌ای به شما خیانت شده است، باید ابتدا با این موضوع کنار بیایید. در اینجا به مواردی که میتواند مفید باشد اشاره میکنیم:

شرایط و احساسات موجود را با واقع بینی بررسی کنید:

به مواردی که حس حسادت شما را بر می‌انگیزند خوب فکر کنی و از خودتان بپرسید که این موارد تهدید کننده تا چه حد واقع‌گرایانه هستند. نگرانی شما از در خطر بودن رابطه‌تان تا چه حد بر پایه شواهد واقعی است؟ و آیا رفتار خودتان موقعیت را بدتر نمیکند؟

مثبت اندیش باشید :

هنگامی که نیش حسادت را حس میکنید، به خود یادآوری کنید که همسران دوستتان دارد، به شما وفادار بوده و برایتان احترام قائل است. به خود بگویید که فردی دوست داشتنی هستید و هیچ چیزی برای نگرانی وجود ندارد.

شک و تردید خود را برطرف کنید :

یکی از بهترین راههای مبارزه با حسادت این است که از طرف مقابل خود بخواهید اطمینان شما را جلب کند. مراقب باشید که حالت

عیبجویی، تکه پرانی یا قلدری پیدا نکنید. بلکه احساس عدم امنیت خود را توضیح داده و از او بخواهید در رفع این مشکل به شما کمک کند.

عوامل ایجاد حسادت

۱. روش ناپسندیده ی مقایسه فرزندان با یکدیگر

۲. ورود فرزند دوم

۳. تحقیر کردن فرزند در مقابل همسالان و دیگران

۴. تمایز قائل شدن میان فرزندان و یکی را برتر از دیگران دانستن

۵. فرق گذاشتن در تشویق و تنبیه بچه ها

۶. حساس تر بودن بچه ها در سال های اولیه (۳ تا ۴ سالگی)

باید توجه کرد که عملکرد والدین در ایجاد حس حسادت یا از بین بردن آن در کودکان بسیار مهم است. والدینی که به طور صحیح و منظم با فرزندان خود رفتار می کنند مثلاً در هنگام ورود فرزند دوم، همواره فرزند اول را برای کمک به بزرگ کردن فرزند دوم فرا خوانده و طوری رفتار کنند که فرزند اول، فرزند دوم را عاملی برای فراموشی خود نداند، حسادت پیش نخواهد آمد. اما در صورتی که غیر از این باشد کودک از هر فرصتی برای اذیت و انکار او استفاده می کند. با دست در چشم یا گوش او کردن، بالش بر روی او گذاشتن و یا بر روی او افتادن سعی می کند بی اعتنائی را که از جانب پدر و مادر می بیند بدینصورت تلافی کند.

البته وقتی وارد مدرسه می شود و در بین گروه همسالان خود قرار می گیرد، این مساله در خانواده کمتر شده و به صورت حسادت با هم کلاسی ها ظاهر می شود. مساله ی حسادت در مدرسه در مورد کسانی است که توجه معلم و کادر آموزشی را جلب می کنند. این حسادت به صورت مسخره کردن، طعنه زدن، سرزنش کردن و دسته بندی و تحریک بچه ها بر ضد یکدیگر ظاهر می شود. پس ما هرچه بیشتر به کودکان و نوجوانان خود بها دهیم و روح همکاری و تشریک مساعی را در آنان تقویت کنیم و هر چقدر رقابت به معنای از میدان به در بردن را از آنان دور کنیم موفق شده ایم تا میزان حسادت را در آنان کاهش داده و یا از بین ببریم.

علائم غیر مستقیم و یا تظاهرات حسادت:

حسادت گاهی در کودکان موجب تظاهراتی می شود که از آن جمله می توان به شب ادراری، خرابکاری، تخریب، حالات آسم و ... اشاره کرد. گاهی ممکن است تولد فرزند دوم، فرزند اول را دچار حالات آسم کند بدون این که هیچگونه علایم فیزیولوژیکی آسم وجود داشته باشد، گاه ممکن است وسایل دم دست خود را شکسته و خراب کند و گاهی عللایمی مانند سرفه و جوش های ریز پوستی

ظاهر می شوند. بعضی از کودکان ناخن های خود را جویده یا موهای خود را می کشند تا با این کار مانع از آزار دادن به خواهر یا برادر خود شوند. در این مواقع والدین باید رفتاری داشته باشند که کودکان بتوانند حرف های خود را بگویند و یا گاهی فریادها و احساسات درونی خود را بیرون بریزند. مثلاً می توانند با کمک گرفتن از متخصصین فن به کودک پیاموزند که خشم و حسادت خود را با کلام بیرون بریزد. طبیعی است که در این صورت کودک سبک تر شده و حسادت آنها تبدیل به عکس العمل های متفاوت نشده و آرام خواهد گرفت.

بروز حسادت به اشکال دیگر

باید بپذیریم که حسادت در همه ی بچه ها وجود دارد. اگر عکس العمل های کودکان را مورد توجه قرار دهیم می بینیم که حسادت با شکل ها و حالت های مختلف ظاهر شده و اثرات خود را در بزرگسالی هم نشان خواهد داد. اشکال حسادت را می توان در رقابت و یا کناره گیری در بخشش بی رویه و یا طمع بی حساب در جاه طلبی و یا تواضع و فروتنی مشاهده کرد. اثرات بد حسادت ها و هم چشمی های دوران کودکی، در بزرگسالی این طور خود را نشان می دهد که مثلاً این افراد در رانندگی همیشه سعی می کنند از دیگران سبقت بگیرند و یا اگر در بازی شطرنج ببازند، همواره رنج می برند، آنان بر سر موارد کوچکی شرط بندی می کنند و یا در همکاری ها بیشترین نیرو را می گذارند، در حالی که ممکن است توان و کشش آن را نداشته باشند. چه بسیارند افرادی که ترس از شکست آنان را و می دارد تا اقدام به رقابتی نکرده و از حقوق خود دفاع نکنند. اثرات بد و تلخ حسادت های دوران کودکی که درمان نشده و در خانواده به وجود آمده اند، آینده را خراب کرده و اثرات بدی را بر جای خواهد گذاشت. حسادت اگر کنترل و درمان نشود به طور دائم اثرات نابهنجار شخصیتی به وجود می آورد.

ریشه های حسادت

کودک تمایل دارد همه ی محبت های خانواده به خصوص مادر، همواره متوجه او باشد او تنها کسی باشد که خانواده به او فکر می کند و تحمل هیچ رقیبی را هم ندارد. فرزند جدید یا هر کس دیگری که ورودش توجه خانواده را به خود جلب کند، او را به فکر می اندازد تا هرگونه رقابتی اعم از پنهان و آشکار را برای منحصر کردن عشق والدین به خود انجام دهد. البته حسادت های پنهان و آشکار کودکان به برخورد والدین با حسادت آنان ارتباط دارد. بعضی از بچه ها در ابراز حسادت مورد خشم والدین قرار گرفته و حسادت خود را سرکوب یا پنهان می کنند. بعضی از والدین نیز با سیاست های خاص خود را ملزم نمی کنند که دلیلی برای حسادت بچه ها بیابند و همواره مدعی اند که بین فرزندان خود فرقی نگذاشته و همه چیز را حتی دوست داشتن خود را به طور یکسان بین آنها تقسیم کرده اند. با تمام این اوصاف هیچکدام از این دلایل، حسادت را از بین نمی برد.

حسادت در چه کسانی شایع تر است؟

• کسانی بیشتر حسادت می کنند که توانمندی های خودشان را دست کم می گیرند.

• کسانی که خودشان را توانا می دانند، ممکن است به موقعیت والای دیگران غبطه بخورند.

• بیشتر افراد هم سطح و هم طبقه به هم دیگر حسادت می کنند.

• هرچه پایگاه اجتماعی افراد به هم نزدیک تر باشد، بیشتر به هم حسادت می کنند.

تقویت کننده های حسادت و نحوه ی برخورد با آن

همان طور که تاکنون در قسمت های قبل متوجه شدیم ، ورود فرزند دوم یا نوزاد جدید ، برای دیگر فرزندان ایجاد حسادت می کند چون والدین بیشتر به او می پردازند و او مرکز توجه پدر و مادر قرار می گیرد . گاهی در شرایط طبیعی محیط زندگی ، مساله سن و جنس بین فرزندان حسادت به وجود می آورد زیرا مثلاً پسران بزرگتر آزادی و مزایای بیشتری خواهند داشت و دختران در این زمینه حسادت می نمایند و بر عکس پسران به خواهران خود حسادت می ورزند زیرا فکر می کنند والدین بیشتر به آنها توجه دارند و حتی دو خواهر و یا دو برادر هم ممکن است در زمینه های مختلف حسادت کنند . هر یک از این موارد مذکور به طور طبیعی وجود دارند ولی زمانی خطرناک می شوند که والدین با رفتار اشتباه خود بخواهند به خاطر برآوردن خواسته های فرزندان ، مساله ی اختلاف سن و جنس را مطرح کنند تا فرزندان دیگر را متقاعد سازند . مثلاً در این موارد گرفته شود که برادرت پسر است پس به کوچه رفتن و بازی کردن او اشکالی ندارد و یا چون او بزرگتر است می تواند تا دیروقت بیدار بماند . همین استدلال های اشتباه باعث می شود تا حسادت بچه ها بروز بیشتری یابد .

مورد دیگری که موجب تقویت حس حسادت بچه ها می شود این است که کودکی به خاطر جنسیت ، توانایی های ذهنی ، قیافه و استعداد های ذاتی بیشتر مورد توجه و تأیید قرار گیرد . کلاً هرگاه یک ویژگی و توانایی فردی مورد توجه قرار گیرد ، حسادت شدیدی در دیگران به وجود خواهد آورد . ولی این دلیلی موجه برای داشتن برخوردی یکسان با کودکان بزرگتر و کوچکتر نیست . زیرا یکسان برخورد کردن نیز صحیح نیست فقط والدین باید شرایطی را به وجود بیاورند که توانایی های هر کودک در آن شرایط زمینه ی ظهور و بروز یابد . مثلاً به کودکان بزرگتر می توان اجازه ی انجام بعضی از کارها را که متعلق به بزرگتر هاست داد تا بدینوسیله بتوانند ثابت کنند که بزرگتر شده و توانایی انجام بعضی از کارها را دارند . در این صورت جایگاه خود را در خانواده شناسایی می کنند و به فرزند کوچکتر حسادت نخواهند کرد .

پس والدین باید احساسات کودکان خود را درک کرده و با آنها کمک کنند تا به صورت درست بر احساس اشتباه خود غلبه یابند نه اینکه با رفتار اشتباه باعث حسادت بیشتر شوند و آن ها باید از شدت حسادت بین فرزندان خود بکاهند و در این راه نباید هیچ یک از فرزندان قربانی فرزند دیگر شود و یا موجب شوند که فرزندی در حق فرزند دیگرشان فداکاری نماید مثل آنکه به کودک بزرگتر گفته شود که وسیله ای را که متعلق به اوست به برادر یا خواهر دیگرش بدهد چون او آن را می خواهد چون خطر حسادت زمانی بیشتر می شود که کودک حس کند نه تنها باید از حق خود بگذرد بلکه توجه و محبت خانواده را نیز از دست داده است .

والدین برای تربیت فرزندان باید از یک روش استفاده کنند و فرقی بین آنها گذاشته نشود . معمولاً کودکان خردسال در ارائه ی حسادت خود سیاستی ندارند و نقطه نظرات خود را با طرق مختلف مطرح می کنند مثل اینکه نوزاد را در آغوش گرفته و در یک فرصت مناسب او را پرتاب کرده و یا با ضربات آسیب به او وارد می کنند . در چنین شرایطی پدر و مادر علاوه بر اینکه نباید اجازه دهند که کودک بزرگتر به این اعمال آسیب رسانی چه از لحاظ جسمی و چه کلامی ادامه دهد بلکه هرگز نباید برای حفظ فرزند کوچکتر با تهدیدهای خود ، امنیت فرزند بزرگتر را به خطر اندازند زیرا این حرکات به هر دوی آنان آسیب می رساند و والدین باید از هر دوی آنها مواظبت نمایند . در این مواقع باید به کودک بزرگتر تفهیم شود که زمانی هم او کوچک بوده و چون قدرت نگهداری از خود را

نداشته بزرگترها به او کمک می کردند و برای درک بهتر این موضوع بهتر است او در کارهای نگهداری فرزند بعدی سهیم شود تا حسادتش کمتر شود. در زمان خشم کودک بزرگتر، میتوانیم انگیزه ی اعمالش را به او گوشزد کنیم www.migna.ir.

مثل اینکه به او بگوییم که « تو این بچه را دوست نداری » و یا « دوست نداری که او اینجا باشد » می توان عروسکی را به او داد تا او بتواند خشم خود را بر یک عروسک بی جان وارد کند. بعد با جملاتی از قبیل « حالا فهمیدم تو چقدر عصبانی هستی ! این را زودتر به من بگو » یا « هر وقت احساس تنهایی می کنی به آغوش من بیا و » یا « سریع کنار من بنشین من متوجه شده ام و مدت زیادی را با تو خواهم بود تا آن تنهایی تو را رها کند » باعث کاهش حسادت و خشم او شویم. یکی دیگر از عواملی که موجب کاهش حسادت فرزندان شما می شود این است که جداگانه مورد ابراز علاقه و محبت شما قرار بگیرند.

قدر مسلم آن است که همه دوست ندارند به یک میزان دوست داشته شوند بلکه آنان خواهان کیفیت عشق و محبت شما هستند و برابری آن را نمی خواهند. پس هیچ اشکالی ندارد که فرزندان شما متوجه شوند که آنان را به طور یکسان دوست ندارید بلکه بهتر است در عملکرد شما دریابند که رابطه ی شما با هر یک از آنان جداگانه است. بدینگونه زمانی جداگانه برای هر یک در نظر بگیرید و در تمام آن مدت از فرزندان دیگر حبت نکنید. بگذارید فرزند شما حس کند که کاملاً وقتتان را برای او گذاشته اید. اینگونه رفتارها سبب می شود آتش حسادت کودک خاموش و جایگاه واقعی خود را در خانواده درک کند.

زمانی که حس حسادت در ما زنده می شود، احساس می کنیم که حق با ماست و توقع داریم که پیروز شویم. گرچه تنها حاصل حسادت، شکست است و تأثیرات مخربی روی ذهن افراد و روابط دوستانه آنان برجای می گذارد.

چرا حسادت این قدر کشنده و مهلک است ؟ دقت کرده اید، زمانی که فردی دچار این حس می شود و یا اگر خود شما به این حس دچار شوید، درست مثل یک قطعه آهن که جذب آهنربا می شود تمام توجه مامعطوف فرد یا موضوع مسبب این حس می شود و دراین میان به دلیل اینکه ذهن ما تنها روی یک موضوع فکر می کند، افکار مثبت و سازنده از ذهن ما خارج می شود و ذهن منتفی می شود. سپس همانطور که ذهن ما روی آن موضوع آزاردهنده متمرکز می شود، احساس خشم و نفرت در ما اوج می گیرد. اگر دراین دور باطل گرفتار شویم، آرام آرام به فردی غیرمنطقی و غیرقابل تحمل تبدیل می شویم. به گذشته فکر کنید، به زمانی که شما نسبت به فرد خاصی، حسادت می کردید، آیا احساس خشم و عصبانیت شما با گذشت زمان عمیق تر و ریشه دارتر نشده است؟ این حس که بتدریج در وجود شما ریشه می دواند، به شمشیر دولبه ای بدل می شود که یک لبه آن فرد موردنظر و لبه دیگر آن خود شما را مجروح می کند، زیرا خشم نهفته در وجود شما با آگاهی از آنچه فرد مقابل به دست آورده است یا دارد، اوج می گیرد. با گذشت زمان این حس آنچنان قدرتمند می شود که زندگی شما را تحت کنترل خود قرار می دهد و شما را وادار می کند برای تلافی کردن و انتقام گرفتن از فرد مقابل سبب آزار خود شوید. اجازه ندهید که چنین حادثه ای برای شما اتفاق افتد.

● از دام حسادت فرار کنید

"شما می توانید از دام حسادت آزاد شوید. اما چطور؟"

بسیاری از نوجوانان نسبت به دوستان خود وفادارند و در آنان وظیفه شناسی وجود دارد. وفاداری و احترام تا جایی که سبب دروغ گفتن و فریب دادن فرد مقابل نشود، خوب است. بسیاری از افراد دچار این اشتباه می شوند که دوست آنها دیگر حق ندارد با دیگری دوست شود (دوستی کند). حسادت آنان از این باور سرچشمه می گیرد. به عبارتی این افراد زمانی دچار حسادت می شوند که

دوستشان با دیگران نیز ارتباط دوستانه برقرار کند. افراد حسود نسبت به دوستان خود احساس مالکیت می کنند و دلشان می خواهد رفتار اجتماعی دوست خود را تحت کنترل درآورند. هوشیار باشید: اگر احساس کردید دوست شما سعی دارد شما را کنترل کند و برای شما محدودیت هایی به وجود آورد زنگ خطر برای شما به صدا در آمده است. بعضی اوقات قطع این دوستی به نفع شماست. حتی اگر این قطع ارتباط برای شما بسیار دردناک باشد و سبب اندوه فراوان بشود. بسیاری از اختلافاتی که در زندگی خانوادگی رخ می دهد نتیجه حسادت یکی از طرفین است. در مقام یک همسر، باید بدانید که شریک زندگی شما، قبل از آشنایی با شما، خانواده، فامیل و دوستان متعددی داشته است. شما نیز خانواده ای داشتید و با افراد زیادی آشنا بودید. زمانی که زندگی مشترک خود را آغاز می کنید باید از انتخاب خود مطمئن باشید و رفتارتان در برابر همسران به وضوح بیانگر اطمینان شما از انتخابتان باشد. باید طوری رفتار کنید که او بداند عشق و علاقه به مادر و محبت به پدر، خواهر و برادر نمی تواند از شدت علاقه شما نسبت به او بکاهد. هریک از دوستانتان را نیز به دلیل ویژگی خاص رفتاری و نزدیکی فکری برای دوستی انتخاب کرده اید همسر شما باید این را قبول کند که به عنوان شریک زندگی در فکر و قلب شما جایگاه والایی دارد و هیچ یک از دوستان نمی توانند جای او را نزد شما بگیرند.

● اگر شما حسود هستید:

اگر بهترین دوست شما تغییر کرد و دوستان دیگری پیدا کرد، چه کار می توانید بکنید، هیچ کار! دوست شما فرد مستقلی است و شما نمی توانید او را کنترل کنید. اگر شما از بی وفایی او دچار خشم شده اید چه کار می توانید بکنید، هیچ کار؟ همه انرژی و نیروی شما صرف جنگیدن با این احساس می شود. بهتر نیست این انرژی و نیرو را صرف پیدا کردن دوستان بیشتر کنید. حس حسادت شما تنها باعث آزار دیگران نمی شود، بلکه خود شما هم از این احساس لطمه های فراوانی می خورید. درواقع سبب می شوید دوستانتان نیز شما را ترک کرده، یا از شما دور شوند.

اگر می خواهید این حس خود را از بین ببرید، باید فکر کنید چرا حسادت می کنید؟ چرا احساس می کنید که مالک دوست یا همسران هستید و نگران از دست دادن اوید؟

شاید شما از افرادی هستید که نیاز به تأیید دیگران دارند. علاقه دارید که همیشه کسی با شما موافق باشد. از این نگرانی که مردم شما را دوست نداشته باشند. برای یافتن دوست جدید تلاشی نمی کنید، چون هراس دارید که شما را نپذیرند.

این را بدانید که هیچ کس مورد تأیید همه قرار نمی گیرد. بنابر این انتظار نداشته باشید که مورد قبول همگان واقع شوید، اما افرادی هستند که مورد قبول اکثریت واقع می شوند. اگر شما وظیفه خود را به عنوان یک دوست انجام دهید، می توانید از افرادی باشید که اکثریت او را تأیید می کنند. سعی کنید با دیگران رفتار دوستانه داشته باشید. اگر دوستان خوبی داشته باشید، احساس حسادت در شما کمتر رشد می کند، زیرا اگر یکی از دوستان، بنا به هر دلیلی شما را ترک کند، زیاد ناراحت نخواهید شد. یکی از راههای یافتن دوستان متعدد، شرکت در فعالیت های ورزشی و کلاسهای آموزشی مختلف است. اگر فعالیت خاصی را دنبال می کنید، می توانید با سایر افرادی که چنین فعالیتی دارند، ارتباط دوستانه برقرار کنید.

برای درمان حسادت باید چه کار کنیم؟

در درجه اول، باید نحوه تفکر و نگرش خود را تغییر دهیم. باید در خودمان انگیزه ایجاد کرده و اثرات منفی حسادت را به خود یادآوری کنیم. باید متوجه منافع حسادت نکردن باشیم؛ منافی مانند داشتن یک زندگی توأم با آسایش. سبکی و زشتی این ضعف و حرکات ناشی از آن را مرتباً به یاد آوریم. به خودمان تلقین کنیم که هرگز نسبت به هیچ کس حسادت نکنیم. به نعمت ها و امتیازها و نقاط مثبت خودمان بیشتر توجه کنیم. روی ارزش ها تعمق کنیم و از خودمان بپرسیم که اصلاً موضوع مورد فکر ما چه قدر ارزش دارد؟

با کار کردن روی عدم دلبستگی، حسادت خودمان را فرو بنشانیم. به عدالت خداوند و استحقاق خودمان بیندیشیم. از رقابت‌های بی‌ثمر بپرهیزیم. وقتی دچار حسادت می‌شویم آن را مدیریت کنیم؛ به این ترتیب که توانایی‌های خودمان را شناخته و در جهت آن حرکت کنیم و اگر نتیجه‌ای حاصل نشد، از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیریم تا مشکل‌مان ریشه‌یابی و راه‌های رفع آن روشن شود.

درمان حسادت و احیاء اعتماد به نفس

- کودک خود را هیچگاه با کودکان دیگر مقایسه نکنید . - در مقابل او برتری کودک دیگر را اعلان ننمائید . - در مقابل دیگران احترام او را نگه‌دارید.

-از سرزنش و بازخواست او خودداری و در مقابل دیگران به او توهین نکنید.

-ویژگی‌های خوب و بارز او را به خودش بشناسانید.

-در مقابل دیگران از این مشخصه‌ها تعریف کنید.

-در مقابل دیگران از او تعریف و تمجید نمایید و توانایی‌ها و استعدادهایش را بازگو کنید.

زندگی با فرد حسود

داشتن شریک زندگی حسود، میتواند بسیار طاقت فرسا باشد. روشهای زیر میتوانند تا حدی حس حسادت آنان را کاهش دهند: این مشکل را به چشم دیگری مورد بررسی قرار دهید. به خاطر داشته باشید که حسادت نشانه عشق است. اگر همسر یا دوست شما برای این رابطه اهمیتی قائل نبود، چنین مشکلی هم به وجود نمی‌آمد. به این ترتیب به جای اینکه موضع دفاعی بگیرید، کوشش کنید او را درک کرده و از وی حمایت کنید.

رفتار خود را بررسی کنید. اگر میدانید که بعضی رفتارهای خاص حسادت او را بر می‌انگیزد، در صورت امکان تا زمانی که مشکل برطرف شود، آنها را تغییر دهید. فراموش نکنید که بر سر قولهایی که میدهید بایستید اما از دادن قولی که عمل کردن به آن برایتان مشکل است -مانند این که همواره در دسترس باشید- نیز خودداری کنید. اعتماد او را جلب کنید: از هر فرصتی برای ابراز علاقه به همسرتان و اینکه چرا او را بر دیگران ترجیح میدهید، استفاده کنید. از خصوصیات مثبت وی تعریف کرده و بیش از پیش درباره آینده مشترکتان صحبت کنید.

فراموش نکنید که حس حسادت لگام گسیخته میتواند بی اندازه خطرناک باشد، اگر روشهای مذکور و موارد مشابه آن نتوانستند در مورد خود یا همسرتان مفید واقع شوند، بی درنگ با مشاور صحبت کنید.

حسادت از دیدگاه قرآن

حسد یکی از زشت‌ترین و قبیح‌ترین خصلتهایی است که در هر جامعه‌ای دیده می‌شود. عده‌ای همه چیز را برای خود می‌خواهند. از آسایش و یا پیشرفت دیگران ناراحت می‌شوند. خودخوری می‌کنند و رنج خود را بصورت آزار دادن، بدگویی و کار شکنی کردن ابراز می‌کنند. به جای اینکه بکوشند تا خودشان هم پیشرفت داشته باشند، می‌کوشند تا دیگران را ساقط کنند و از ارزش بیندازند. این واکنش همان حسد است که خصلتی ناپسند و نکوهیده است.

کار حسد ممکن است به جایی برسد که حتی برای زوال نعمت از شخص ، محسود خود را به آب و آتش زده و او را نابود کند . چنانچه نمونه‌اش در داستانها و تاریخ معروف است. در نکوهش حسد همین بس که نخستین قتلی که در جهان واقع شد از ناحیه قایل نسبت به برادرش هابیل بود که بر اثر انگیزه حسد چنین اتفاقی افتاد .

حسد نشانه چند نوع کمبود است .

• فرد حسود خودخواه است و همه چیز را تنها برای خود می‌خواهد.

• کم ظرفیت و زبون است و گر نه در برابر مقام یا پیشرفت یا امتیازاتی که دیگران بدست می‌آورند، خود را اینچنین نمی‌بازد.

• کور دل و کوتاه بین است و به همین دلیل دیگران را نمی‌بیند، فکر نمی‌کند که دیگران هم حقی دارند و باید به جایی برسند.

• متجاوز است و حاضر است به طرف ضربه بزند و حیثیت و آسایش او را به خطر بیندازد تا به خیال خود عقده و کمبودی را که در خود می‌یابد بگشاید .

شخص حسود در روایات معصومین

• امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید : «إِنَّ الْحَسَدَ إِيَّاكَلَ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ ؛ حسد ایمان را می‌خورد همانگونه که آتش هیزوم را» (کافی _ ج ۲)

• پیامبر عظیم‌الشان اسلام در این باره می‌فرماید : «خداوند به موسی بن عمران فرمود : مبادا بر مردم حسد بری ، درباره آنچه من به آنها داده‌ام از فضل خودم. چشمانت را به دنبال آن دراز مکن و دل خود را به دنبال آن روانه مساز، زیرا آنکه حسد برد نعمت مرا بد داشته و از آن قسمتی که میان بنده‌هایم کردم، جلو گرفته و هر که چنین باشد من از او نیستم او هم از من نیست» (کافی _ ج ۲)

• امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید : «أَصُولُ الْكُفْرِ ثَلَاثَةٌ : الْحِرْصُ وَالْإِسْتِكْبَارُ وَالْحَسَدُ ؛ اساس کفر سه چیز است : حرص ، تکبر و حسد» (کافی _ ج ۲)

• حضرت علی علیه‌السلام فرمود : بخیلان و حسودان لایق مصاحبت و همنشینی نیستند و همین در وصف حاسدان بس است که حق تعالی فرموده است : «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» پس از شر حاسدان و بخیلان پناه به رب جلیل بریم و بخل نکنیم و حسد بر کسی نبریم که اول گناهی که در آسمان و زمین کرده شد، حسد و بخل بود که شیطان در آسمان به آدم علیه‌السلام حسد برد و به لعنت خدا گرفتار شد .

راه علمی و عملی جلوگیری از حسد

راه علمی به مراجعه کردن و تفکر در آنچه از مفساد حسد ذکر شد بلکه در مزمت دنیا و فناى آن است تا درخت خبیث دوستی دنیا که ریشه هر گناهی است از دل بیرون رود و آزاد گردد. طریق عملی پیروی نکردن و عملی نبودن چنین خاطره زشتی است. زیرا هر خاطره‌ای که از آن پیروی نشد بخودی خود از بین می‌رود . چنانچه در روایت چنین رسیده که (وسوسه مانند حمله کردن به سگ است. اگر به او اعتنا شود ستیزه‌تر می‌گردد و اگر بی اعتنایی شود دور می‌شود).

حسادت بیمارگونه چیست؟

اغلب روان‌شناسان توافق دارند که حسادت یکی از شایع‌ترین هیجانات انسانی است که مستقیماً به روابط بین افراد مربوط می‌شود. برخی از روان‌شناسان حتی ادعا کرده‌اند که اگر کسی اصلاً احساس حسادت نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه با دیگران دچار کمبود خواهد بود.

حسادت در انواع مختلفی از روابط ممکن است بروز کند :

• دوستی

• رابطه با جنس مخالف

• رابطه با همجنس

• رابطه بین اولیاء و فرزندان

• رابطه بین خواهر و برادرها

• رابطه بین اعضای خانواده

غالباً حسادت ریشه در کمبود عزت‌نفس و اعتماد به خود دارد و در نتیجه به درجات مختلف، بر حسب این که میزان و سطح عزت‌نفس و اطمینان فرد چقدر باشد، بر روی افراد تأثیر می‌گذارد.

حسادت نیز مانند بسیاری از هیجانات دیگر، معمولاً مسأله مهمی نیست و در واقع می‌تواند به «حفظ» رابطه کمک کند اما در برخی موارد، میزان آن شدت می‌گیرد و شروع به منحرف کردن فکر فرد می‌کند و اینجاست که دیگر از جنبه محافظتی خارج شده و جنبه مخرب به خود می‌گیرد. این نوع حسادت، غیرعادی یا نابهنجار است و روان‌پزشکان آن را حسادت بیمارگونه می‌نامند. حسادت بیمارگونه در برخی موارد حاد ممکن است به خشونت و حتی مرگ بینجامد.

حسادت به عنوان یک هیجان طبیعی انسان

تفاوت عمده‌ای بین حسادت طبیعی و غیرطبیعی وجود دارد، هر چند صاحب‌نظران در مورد نقطه دقیقی که حسادت طبیعی به صورت حسادت بیمارگونه در می‌آید بحث دارند. به عنوان یک قاعده کلی، حسادت طبیعی را می‌توان چنین تعریف کرد که حسادتی است که فرد حس می‌کند چنانچه :

• همسر یا دوستش را با کس دیگری ببیند

• دوستش او را به خاطر کس دیگری کنار بگذارد

• کودکی در خانواده مورد محبت و علاقه بیشتری از دیگران قرار داشته باشد

احساس حسادت می‌تواند خیلی دردناک باشد اما در حسادت‌های طبیعی، افراد خود را با شرایط و موقعیت جدید وفق می‌دهند و زندگی‌شان را می‌کنند.

هنگامی که حسادت از کنترل خارج می‌شود

حسادت بیمارگونه به دو شکل وجود دارد: حسادت وسواسی و حسادت توهمی یا روان‌پریشانه.

در حسادت وسواسی، فرد دارای افکار شدید و تکرار شونده‌ای مبنی بر روراست نبودن یارش است. با وجودی که ممکن است فرد از ته قلب به این گونه افکار اعتقاد نداشته باشد اما نمی‌تواند فکر کردن درباره آن را متوقف کند و این افکار می‌توانند خیلی زود به صورت مخرب و ناراحت کننده در آیند. غالباً به علت حسادت وسواسی، روابط از هم می‌گسلند.

حسادت روان‌پریشانه، خطرناک‌تر و حادث‌تر از حسادت وسواسی است. افرادی که از حسادت روان‌پریشانه رنج می‌برند کاملاً مطمئن

هستند که یارشان به آن‌ها خیانت می‌کند و بر خلاف حسادت وسواسی هیچگونه شکی در این مورد در ذهنشان وجود ندارد. آن‌ها احتمالاً عقیده دارند که شواهدی نیز برای خیانت یارشان وجود دارد، حتی چنانچه شواهدی واقعاً وجود نداشته باشد.

رفتارهای خطرناک و آسیب‌رسان مرتبط با حسادت روان‌پریشانه عبارتند از :

• تعقیب کردن یار

• استخدام کسی برای تعقیب کردن یار

• سوء تعبیر رویدادهای عادی به عنوان نشانه‌های تقلب

• رو در رویی با یار و متهم کردن او به داشتن رابطه با دیگران

• رفتار خشونت‌آمیز با یار

• رفتار خشونت‌آمیز با کسی که فکر می‌کند با یارش رابطه دارد

حسادت روان‌پریشانه کمتر از حسادت وسواسی شایع است و ممکن است به علت اختلالات دیگری چون اسکیزوفرنی، افسردگی، سوء مصرف مواد، زوال عقل و ناتوانی جنسی به وجود آید.

درمان حسادت بیمارگونه

از آنجا که حسادت بیمارگونه طرز فکر فرد را خراب می‌کند، می‌تواند اثرات منفی قابل ملاحظه‌ای بر کیفیت زندگی او بگذارد. با وجود این، چون حسادت بیمارگونه به عنوان یک اختلال ذهنی شناخته می‌شود، درمان‌هایی برای آن وجود دارد .

«درمان‌های گفتگویی» نظیر درمان رفتاری شناختی (CBT) برای درمان حسادت بیمارگونه متداول‌تر است CBT. به فرد کمک می‌کند که شیوه تفکر و عملش را تغییر دهد و مشکل وی را قابل تحمل‌تر می‌سازد .

دارودرمانی نیز برای درمان حسادت بیمارگونه به کار می‌رود. برای حسادت وسواسی، داروهای ضدافسردگی مفیدند و برای حسادت روان‌پریشانه، داروهای ضدروان‌پریشی (مانند داروهایی که برای درمان اسکیزوفرنی تجویز می‌شود) ممکن است لازم باشد .

توصیه‌هایی برای دوستان و افراد خانواده کسانی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند

همجوار با افرادی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند می‌تواند برای دوستان و افراد خانواده‌شان بسیار سخت باشد. به یاد داشتن این نکته اهمیت دارد که حسادت بیمارگونه یک نوع اختلال ذهنی است که قابل درمان است اما همچنین باید به یادداشت که خطر خشونت‌آمیز شدن رفتار فرد نیز وجود دارد .

به افرادی که دچار حسادت بیمارگونه هستند می‌توان کمک کرد اما غالباً آن‌ها کمک را رد می‌کنند و یا اصلاً انکار می‌کنند که نیاز به کمک دارند. با وجودی که باید آن‌ها را تشویق به کمک گرفتن کرد اما ممکن است آن‌ها از این پیشنهاد عصبانی شوند. با در نظر داشتن این که افرادی که دچار حسادت بیمارگونه هستند ممکن است به خشونت روی آورند، دوستان و افراد خانواده‌شان باید رفتار احتیاط‌آمیزی با آن‌ها داشته باشند. هنگامی که به خشونت روی آورده شد توصیه می‌شود با پلیس تماس گرفته شود. در این شرایط، افرادی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند، به ویژه از نوع روان‌پریشانه‌اش، ممکن است به اجبار تحت درمان قرار داده شوند. حسادت ممکن است بیش از یک هیجان طبیعی باشد

از آنجا که حسادت معمولاً به عنوان یک هیجان انسانی متداول در نظر گرفته می‌شود، مردم غالباً باور ندارند که حسادت، در شکل حادش، یک نوع اختلال ذهنی است. تفاوت‌گذاری بین حسادت طبیعی و غیرطبیعی گاهی اوقات دشوار است اما به عنوان یک قاعده کلی، حسادت طبیعی می‌تواند باعث حفظ رابطه با دیگران گردد در حالی که حسادت غیرطبیعی مخرب است و غالباً به خشونت

می‌انجامد www.migna.ir .

حسادت غیرطبیعی شایع است و قابل درمان می‌باشد اما غالباً افرادی که از حسادت بیمارگونه رنج می‌برند از دریافت کمک خودداری می‌کنند. در این موارد ممکن است آن‌ها را به اجبار تحت درمان قرار داد.



آتش حسادت کودکان را بخوابانید

حسادت از جمله هیجانات درونی است که در نتیجه زندگی اجتماعی به وجود می‌آید و اگر به خوبی هدایت نشود ممکن است تاثیرات منفی در زندگی داشته باشد چرا که شخص حسود هم به خود لطمه می‌زند هم به دیگران. ریشه حسادت بزرگسالان را باید در دوران کودکی آنها جست‌وجو کرد. در واقع محیط و خانواده تشدیدکننده حس حسادت هستند و اطرافیان با رفتارهای نادرست خود این حس را در کودک تقویت می‌کنند. حس حسادت در کودکان بین سنین ۲ تا ۵ سالگی شدید است و این میزان در دختران دو برابر پسرهاست. کودکانی که با یکدیگر یکسال و نیم تا سه سال و نیم تفاوت سنی دارند نسبت به هم بیشتر حسادت می‌کنند و طبق تحقیقاتی که در سال ۱۹۸۷ در آمریکا انجام شد نشان داد کودکانی که مدتی تنها فرزند اول خانواده بودند یا به عبارتی تک فرزند بودند بیشتر از دیگر فرزندان حسادت می‌کنند و کودکان باهوش‌تر نیز بیش از سایر کودکان حسادت می‌ورزند. در مدرسه نیز کودکانی که در ورزش و یا موقعیت‌های اجتماعی موفقیت‌هایی را کسب کرده‌اند در معرض حسادت دیگر کودکان هستند. شایع‌ترین عاملی که باعث ایجاد حسادت در کودکان می‌شود تولد یک نوزاد جدید است. تولد فرزند دوم در خانواده برای کودک اول به عنوان یک فاجعه قلمداد می‌شود و زندگی‌اش را دستخوش تغییرات شگرفی می‌کند چرا که احساس می‌کند از طرف کسانی که قبلاً او را دوست داشته‌اند طرد شده است. کودکان حسادت خود را نسبت به این موضوع به صورت‌های مختلفی بروز می‌دهند، برخی به صورت آشکارا صدمه می‌زنند، برای مثال نوزاد جدید را کتک زده یا هل می‌دهند و برخی به علت ترسی که از والدین دارند به طور مستقیم صدمه نمی‌زنند بلکه در خیال خود به او آسیب می‌رسانند و بعضی دیگر از کودکان در خانه شروع به آزار و اذیت دیگران می‌کنند و دچار کابوس‌های شبانه، ناخن جویدن و شب‌ادراری می‌شوند. برای مقابله با این امر نیاز است که ابتدا ذهن کودک را نسبت به تولد یک نوزاد جدید آماده کرد به گونه‌ای که کودک احساس کند خواهر یا برادری که تازه متولد شده است به منزله نوعی ثروت است و باید به داشتن او افتخار کرد. ثانیاً با کودک خود ساده و رک صحبت کنید مثلاً به او بگویید: «نوزاد جدید چون نمی‌تواند خودش غذا بخورد باید به او غذا داد و باعث می‌شود که تمام توجه‌ها به او معطوف گردد پس هرگاه ناراحت شدی، بگو...»

ثالثاً هرگاه کودک را در موقع صدمه زدن به نوزاد دیدید، فوراً او را از این کار بازدارید و راجع به انگیزه او از این کار صحبت کنید مثلاً به او بگویید: «فکر نمی‌کنی که نمی‌گذارد تو را دوست داشته باشم، همه وقت‌ها مرا گرفته؟ هر موقع از دستش عصبانی بودی بیا، به من بگو...»

نوع دیگر حسادت، حسادت نسبت به خواهر و برادر است که به علت رفتارهای نادرست اطرافیان ایجاد می‌شود. حسادت در کودکانی که والدینش آنها را به طور مستقیم و غیرمستقیم با خواهران و برادرانش مقایسه می‌کنند و یا آنها مورد توجه بیش از حد پدر و مادر

هستند شدیدتر است. گاهی حسادت در رفتار کودکان تغییر محسوسی به وجود می آورد در این هنگام کودک از غذا خوردن اجتناب کرده و بی اشتها شده و دچار ترس های بی دلیل می شود. برای مقابله با این امر نیز هرگز با کودکان بزرگتر و کوچکتر یکسان رفتار نکنید برای فرزندان بزرگتر به دلیل اختلاف سنی آنها با کودک بعدی امتیازات بیشتری قائل شوید و مسئولیت هایی را به آنها واگذار کنید، بر فرض مثال، کودک بزرگتر این حق را پیدا می کند که پول توجیبی بیشتری داشته باشد و دیرتر به رختخواب برود، هرگز نخواهید که کودک بزرگتر به خاطر کودک کوچکتر از خود گذشتگی کند و والدین باید مراقب باشند زمانی که دو کودک با هم مشاجره می کنند سعی کنند که در مشاجره آنها دخالت نکنند تا آنها خود با یکدیگر کنار بیایند، ولی اگر مشاجره آنها شدت گرفت به دقت به صحبت های هر دو کودک گوش دهند و بعد قضاوت نمایند. اگر کودکی نیز به دلیل بیماری یا معلولیت به توجه بیشتری نیاز دارد دلیل توجه به این فرزند را برای دیگر کودکان توضیح داده که حس حسادت ایجاد نشود. حسادت حسی است که اگر تاثیر مثبت داشته باشد به رقابت تبدیل می شود پس سعی کنید همیشه مسابقه و رقابت در خانواده ایجاد کنید. رفتارهای مثبت را در کودکان تقویت کنید تا بفهمند که آنها با هم دوست، یکدل و یکرنگ هستند و نباید به یکدیگر حسادت کنند.

هرگز تلاش نکنید تفاوت بین کودکان را در خفا انجام دهید زیرا کودکان به سرعت متوجه این تبعیض می گردند نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که وقتی زمانی با یکی از کودکان خود می گذرانید سعی کنید فقط با او باشید در آن لحظه به کودک خود اجازه بدهید احساس کند که او تنها فرزند خانواده است وقتی با یکی به گردش می روید فکرتان را معطوف آن دیگری نکنید، دائماً راجع به او صحبت نکنید، برایش هدیه نخرید و آن لحظات را به طول کامل در اختیار کودکی که با شما هست، باشید. به کودکان خود یاد بدهید که در زندگی برای به دست آوردن خیلی چیزها صبر پیشه کنند. و در نهایت اصل بهداشت روانی این است که نقاط ضعف را شناسایی کرده و با آنها مبارزه کنید و هر چه افرادی که حسادت می کنند مهارت های بیشتری کسب کنند کمتر حسادت می ورزند و این حسادت منجر به تلاش و کوشش بیشتر می شود. در آخر برای پیشگیری از حسادت در کودکان والدین باید بدانند که کیفیت محبت برای کودکان اهمیت دارد نه برابری محبت.