

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# من حسادت نمی‌کنم

راهنمای کودک برای رهایی از حسادت

مالی ویگانت

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

هدف ما از پرورش کودکان این است که آن‌ها افرادی شاد، بی‌گزند و شایسته باشند. در جامعه‌ای که تجمل‌گرایی و رقابت برای مادیات را تشویق می‌کند، رها کردن کودکان از رشک و حسادت یک ماموریت سنگین است. شبکه‌های اجتماعی و تلویزیون، بچه‌ها را به سمتی سوق می‌دهند که جدیدترین، گران‌ترین و «به‌روزترین» وسایل را بخواهند. کودکان یاد می‌گیرند اگر می‌خواهند در جمع دوستان پذیرفته شوند باید از هر چیزی «بهترین» را داشته باشند. بهترین تلفن همراه، بهترین وسایل ورزشی، بهترین بازی‌های ویدئویی و بهترین مارک لباس‌ها. رقابت در مدرسه و ورزش هم باعث می‌شود کودکان به دوستان و هم‌گروهی‌های خود حسادت کنند. زمانی که کودکان برای پذیرفته شدن در یک مدرسه یا گروه خاص با هم رقابت می‌کنند، انگار حتی «بیشترین تلاش» هم برای خوب بودن کافی نیست. آن‌ها دستاوردهای خود را با موفقیت‌های دیگران مقایسه می‌کنند؛ در نتیجه حسادت باعث می‌شود از بازی یا درس خواندن با هم‌کلاسی‌های خود لذت نبرند و نتوانند با یکدیگر دوست شوند.

در خانواده‌های پرمشغله یا کلاس‌های پرجمعیت، نمی‌توان به همه بچه‌ها زمان و انرژی یکسانی را اختصاص داد. کودکانی که مشکل خاصی دارند یا آن‌ها که نمرات بالا می‌گیرند، معمولاً توجه بیشتری دریافت می‌کنند. طبیعی است که در چنین شرایطی، بچه‌هایی که در این دسته‌ها قرار نمی‌گیرند خودخوری کنند یا احساس حسادت داشته باشند.

ما می‌توانیم به بچه‌ها کمک کنیم این مسائل را با دید بهتری ببینند و حسادتی را که در قلبشان حس می‌کنند مدیریت کنند. زمانی که به آن‌ها یاد بدهیم از چیزی که دارند راضی باشند و نسبت به آن کسی که هستند حس غرور و محبت داشته باشند، رقابت ناسالم و حسادت به حداقل می‌رسد. زمانی که «غول چشم‌سبز حسادت» بیدار می‌شود، باید کودک را تشویق کنیم احساساتش را به‌صورت مسالمت‌آمیز بیان کند که بتواند آن غول را پشت سر گذاشته و احساس شادی و آرامش کند.

واضح است که بهترین روش برای آموختن این موضوع یا هر مطلب دیگری به کودکان، این است که خودمان الگوی زنده و عملی رفتار درست برای آن‌ها باشیم. آیا ما واقعاً به آخرین مدل ماشین، خانه بزرگ‌تر یا شغل دهان‌پرکن‌تری نیاز داریم؟ با چه روشی می‌توانیم دیگران را در شادی آنچه که داریم شریک کنیم؟ آیا خودمان متعهد و مصمم هستیم که به فرزندانمان توجه و محبت یکسانی نشان دهیم؟

ما به‌عنوان بزرگسالانی آگاه و هشیار می‌توانیم خانه، مدرسه و دیگر اجتماعات را به محیط‌هایی رضایت‌بخش تبدیل کنیم که در آن قلب‌ها از حسادت خالی باشد و همگی قدر داشته‌های خود را بدانیم.

- مالی و یگانگی



## حسادت چیست؟

بزرگ شدن یعنی یاد بگیریم چطور با احساسات مختلف کنار بیاییم. بعضی احساسات شاد هستند... مثل حس قدردانی، هیجان یا صمیمیت. اما تحمل بعضی احساسات دیگر کمی مشکل است... مثل حس غم، ترس یا تنهایی.

تحمل حسادت هم مشکل است. زمانی که به کسی حسادت می‌کنیم، دلمان می‌خواهد تمام چیزهای خوب او را بگیریم. ممکن است نسبت به وسایل یک نفر دیگر حسادت کنیم، مثل اسباب‌بازی‌ها، بازی‌های ویدئویی یا کتاب‌ها. گاهی به توجهی که دیگران به شخص خاصی می‌کنند حسودی می‌کنیم. شاید هم نسبت به توانایی‌های یکی از دوستانمان حسادت کنیم.

دلیل حسادت هرچه باشد، باعث می‌شود ما احساس خشم، غم و حتی نگرانی داشته باشیم.

