

حس حسادت و علل پیدایش آن



حسادت یکی از مخربترین احساسات در زندگی بشر است. بعضی از این احساس با عنوان گناه یاد می‌کنند. گناهی که می‌گویند خداوند حتی برای آن مجازاتی مقرر نساخته چرا که وجود این احساس در انسان، خود از هر مجازاتی دردناکتر است. سال‌ها پیش داستانی شنیدم از دوستی که می‌گفت آن را در مقدمه یک کتاب آلمانی خوانده است. این داستان در مورد یک ایرانی بود که خدمت بزرگی به قدرتمندی می‌کند و آن قدرتمند از او می‌خواهد که در ازای خدمتش از او چیزی بخواهد. اما شرطی برای او قائل می‌شود و آن اینکه هرچه طلب کرد دو برابر آن را به همسایه او بدهد. آن شخص پس از

یک هفته تفکر به نزد فرد قدرتمند باز می‌گردد و از او می‌خواهد که یکی از چشم‌هایش را کور کند تا بدین ترتیب همسایه‌اش مطلقاً نابینا شود. بعدها شنیدم که این داستان را بسیاری از ملل دیگر نیز در مورد خودشان نقل کرده‌اند.

قبل از شروع مطلب، ذکر دو نکته را لازم می‌دانم. یکی اینکه وقتی خصوصیتی را به قوم یا جامعه‌ای منتسب می‌کنیم معنایش این نیست که تمامی افراد آن ملت یا قوم دارای آن ویژگی هستند، بلکه مقصود این است که آن صفت کم یا بیش در اکثریتی از افراد آن جامعه دیده می‌شود. نکته دیگر اینکه انتساب یک ویژگی خاص به یک قوم الزاماً به معنای مبرا بودن سایر ملل از آن خصلت نیست. بسیاری از ویژگی‌ها، چه مثبت و چه منفی، به‌نوعی در تمامی انسان‌ها کم یا بیش وجود دارد. محیط مناسب به رشد خصوصیات مثبت کمک می‌کند و مجال کمتری به بروز ویژگی‌های منفی می‌دهد و محیط نامساعد عکس آن عمل می‌کند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که تمامی مللی که به لحاظ اجتماعی و سیاسی و اقتصادی در شرایط یکسانی می‌زیند خصوصیات مشترکی داشته باشند. اما ببینیم چگونه محیط خانواده و به دنبال آن جامعه باعث به‌وجود آمدن حسادت و رشد آن می‌شود. **حسادت یعنی خوشحال نشدن از موفقیت دیگران و در مراحل پیشرفته‌تر، به شعف آمدن از شکست دیگران. یکی از مهم‌ترین علل رشد این پدیده در جوامع انسانی مقایسه شدن افراد با یکدیگر است. مقایسه‌هایی که معمولاً به بهتر و بدتر قلمداد شدن و به دنبال آن، تحسین یکی و تحقیر دیگری می‌انجامد. هر فردی برای رشد و شکوفایی استعدادهای**

خویش به اعتماد به نفس نیازمند است. اعتماد به نفسی که با تشویق بجا و به موقع، به ویژه در دوره کودکی و نوجوانی در فرد شکل می‌گیرد. نیاز به مورد توجه قرار گرفتن و تشویق شدن از جانب دیگران نیازی است طبیعی که در تمامی ما انسان‌ها کم و بیش وجود دارد و همین نیاز انگیزه پیشرفت ما در زمینه‌های مختلف زندگی است. تشویق و توجه کافی والدین و بزرگترها و معلمان می‌تواند به کودک اعتماد به نفس دهد و به تعدیل این نیاز در بزرگسالی وی کمک کند. برعکس، تحقیر و سرزنش در زمان کودکی باعث از بین رفتن اعتماد به نفس می‌شود و نیاز به توجه و مطرح شدن را در بزرگسالی تشدید می‌کند. سرزنش و تحقیر اگر به دنبال مقایسه فرد با دیگران صورت گیرد، باعث به وجود آمدن احساس حسادت می‌شود. کمتر کسی در میان ما یافت می‌شود که کراراً با دیگران مقایسه نشده و برای نقطه ضعف‌هایش تحقیر و سرزنش نشده باشد. این مقایسه‌ها معمولاً از کودکی و در خانه، در بین خواهران و برادران و همچنین بچه‌های همسن و سال، و در مدرسه در بین شاگردان شروع می‌شود و در بزرگسالی نیز به گونه‌ای نامرئی اما مستمر ادامه می‌یابد. با توجه به اینکه اکثر اوقات کسانی در اطراف ما هستند که در يك یا چند زمینه از ما با استعدادترند، همیشه موردی برای مقایسه شدن و بهانه‌ای برای مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن پیدا می‌شود و کسی را نیز از آن گریزی نیست. يك روز نقطه قوت ما را به رخ دیگری می‌کشند و او را تحقیر می‌کنند و با این کار کینه ما را در دل او می‌نشانند و حسادت او را نسبت به ما برمی‌انگیزند و روز دیگر نقطه قوت دیگری را به رخ ما می‌کشند و ما را تحقیر می‌کنند و کینه او را در دل ما می‌نشانند؛ و با

هزاران تأسف، بیشتر اوقات این کار را - چه مادر و پدر و چه معلمان - با نیت خیر و در جهت ترغیب ما به بهتر شدن انجام می‌دهند. با توجه به اینکه مقایسه از کودکی شروع می‌شود و آثار مضر و مخرب خود را در همان زمان بر ما می‌گذارد، تعدیل و پیشگیری از تأثیرات آن نیز باید از زمان کودکی و از درون خانه‌ها و مدارس شروع شود. توجه ویژه جوامع مدرن به کودکان و آموزش و پرورش آنان نشان از درک اهمیت نقش کودکان در ساختن آینده جامعه دارد. اهمیت ویژه‌ای نیز که این جوامع به امنیت اقتصادی و آسایش فکری مادران و معلمان می‌دهند به دلیل نقش اساسی و سازنده‌ای است که آنان در تربیت کودکان به عهده دارند. این در حالی است که تبعیض در جوامع سنتی و رشدنیافته باعث می‌شود که به کودکان اهمیت چندانی ندهند و گاه حتی آنان را معادل حیوانات قلمداد کنند و به همین ترتیب زنان را نیز که سروکارشان با کودکان است، با تمام اهمیتی که در ساختن آینده جامعه دارند، ناچیز و بی‌ارزش بشمارند. غافل از اینکه جماعت بالغ امروز، با این همه خصایص ناسالم و مخرب، همان کودکان مورد غفلت قرار گرفته دیروزند و کودکانی که امروز از آنها غافلیم، جماعت بالغ و ناسالم فردا را تشکیل خواهند داد.

1/ پیامدهای مخرب مقایسه.

حسادت: طبیعتاً وقتی موفقیت کسی چماقی شود برای تحقیر افرادی که هم‌ردیف و قابل مقایسه با او هستند - همکلاسان و همکاران، بچه‌های فامیل و حتی گاه خواهران و برادران - آنان از این موفقیت خوشحال نخواهند شد.

2. کارشکنی: مقایسه همچنین باعث می‌شود افراد از فراهم آوردن امکاناتی که بتواند دیگران را به موفقیتی برساند مضایقه کنند و حتی از راه‌های گوناگون مانع پیشرفت آنها شوند (چوب لای چرخ گذاشتن و سنگ اندازی).

3. عیب‌جویی از دیگران: عیب‌جویی از دیگری باعث می‌شود که در مقایسه احتمالی با او پیروز شویم. برای مثال، وقتی مرتب همسر و فرزندان دیگران را به رخ همسر و فرزندان خود کشیدیم، آنان را وادار می‌کنیم تا با عیب‌جویی حتی نادرست، شخصیت آنها را در نظر ما مخدوش کنند و بدین وسیله در مقایسه‌های احتمالی بعدی سر بلند بیرون آیند. کوچک و ناچیز انگاشتن موفقیت‌های دیگران و گرفتن ایرادهای جزئی از کار کسانی که به هر حال کاری می‌کنند، تمایل به لطمه زدن به حیثیت سیاسی و اجتماعی و علمی دیگران با اظهار نظرها و نقدهای غرض‌ورزانه و ترور شخصیت نیز که در سطوح بالاتری از جامعه صورت می‌گیرد می‌تواند ریشه در همین پدیده داشته باشد.

4. احساس رضایت از کوچک شدن دیگران: کم شاهد نبوده‌ایم که ایراد گرفتن از یک شخص و کوچک شدن او باعث رضایت فرد یا افرادی شده است که احتمال داشته با او مقایسه شوند. این احساس رضایت را معمولاً وقتی یکی از فرزندان مورد انتقاد یا شماتت والدین قرار می‌گیرد در چهره بقیه خواهران و برادران می‌توان دید و به همان نحو هنگامی که رئیس به کارمندی انتقاد یا اعتراض می‌کند در چهره سایر کارمندان. حتی بسیاری از ادبا و نویسندگان ما نیز که داعیه رهبری فرهنگی مردم را دارند در همین دایره بسته مقایسه و رقابت و حسادت اسیرند.

5. از بین رفتن اعتماد به نفس: با توجه به اینکه اعتماد به نفس با تشویق بجا در انسان به وجود می‌آید، مقایسه و تحقیر به تدریج اعتماد به نفس را از فرد می‌گیرد.

6. کتمان، تظاهر، دروغ و تقلید: ترس از مقایسه شدن با دیگران و تحقیر شدن باعث می‌شود افراد، علاوه بر تلاش برای بالا رفتن از پله‌های هرم اجتماعی، به کتمان نداشتن‌های مادی و علمی خود بپردازند یا به داشتن آنها تظاهر کنند.

اصطلاحاتی چون قمپز در کردن، خالی‌بندی، پز عالی، جیب خالی در همین مورد مصداق می‌یابد. این ترس همچنین باعث می‌شود که مردم صورت خود را با سیلی سرخ نگاه دارند و به تقلید از شیوة زندگی کسانی بپردازند که در سطوح بالاتر و مورد تقدیر و توجه جامعه هستند. به علاوه، در جوامعی که افتخار و ننگ یک فرد، افراد خانواده و فامیل را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، دروغ گفتن در مورد نقاط ضعف و کمبودهای خانواده و بستگان رواج می‌یابد.

7. کنجکاو، مچ‌گیری و قضاوت: کنجکاو چیزی نیست جز میل شدید به دانستن چیزها. پیشرفت بشر در بسیاری از زمینه‌ها تا اندازه زیادی مرهون حس کنجکاو اوست. اما نوعی از کنجکاو که در اینجا مد نظر است و یکی دیگر از خصایص مخرب و آزاردهنده ماست، علاقه به داشتن اطلاعات در مورد کسانی است که با ما منافع مشترکی دارند و احتمال دارد که با ما مقایسه شوند، مانند همکلاس، همکار، همسایه و فامیل. این اطلاعات معمولاً شامل مواردی است از قبیل میزان درآمد آنها، چیزهای تازه‌ای که خریده‌اند، محلی که تعطیلات خود را در آنجا گذرانده‌اند، یا مدارک و مدارجی که کسب کرده‌اند. این کنجکاو به شکل مطرح کردن سؤالات متعدد مستقیم یا غیرمستقیم از خود افراد یا اشخاص دیگر بروز می‌یابد. از طرفی، مخفی کردن نقاط ضعف و دروغ‌پردازی در مورد نقاط قوت که شرح آن گذشت، خود منجر به مشکوک شدن افراد نسبت به یکدیگر و تحریک بیشتر کنجکاو آنان و ایجاد حالت مچ‌گیری در افراد نسبت به یکدیگر می‌شود. چنین است که گاه فقط با دیدن يك مورد یا شنیدن يك جمله در مورد يك شخص که مغایر تصویری است که او از خود در ما ایجاد کرده است، درباره او قضاوت و حکم صادر می‌کنیم.

8. توهم و تفسیر اعمال دیگران: نتیجه این وضعیت تفسیر رفتارها و گفتارهای دیگران بر مبنای فاصله‌ای است که نسبت به ما در هرم اجتماعی دارند. بدین معنی که اگر یکی از همکاران کار ما را مورد تمسخر قرار دهد، اهمیتی نمی‌دهیم و حتی با او همکلام نیز می‌شویم. اما همین عمل را از جانب شخصی که در رده پایین‌تری از ما قرار دارد حسادت و از جانب شخصی که در رده بالاتری از ما

قرار دارد توهین تلقی می‌کنیم چرا که تصور می‌کنیم او با این عمل قصد به رخ کشیدن موقعیت خود و در نتیجه تحقیر ما را داشته است.

9. مقایسه دائمی خود با دیگران و احساس برتری و کهنتری: مقایسه شدن‌های متوالی باعث می‌شود که اگر کسی هم ما را با دیگری مقایسه نکند، خودمان این کار را انجام دهیم. بدین معنی که دیگران را از نظر شغل، درآمد، میزان تحصیلات، همسر و فرزندان و... با خود مقایسه می‌کنیم و اگر در این مقایسه برنده نشدیم در مقابل آنان احساس کهنتری و اگر موفق شدیم احساس اعتمادبه‌نفس و غرور می‌کنیم.

10. نیاز به تعریف و تمجید شنیدن و مطرح شدن: بدون شک، تحقیر شدن‌های متوالی زخم‌هایی در روح به‌وجود می‌آورد که مرهمشان شنیدن تعریف و تمجید و جلب توجه کردن و مطرح شدن است. در حقیقت، نیاز به شنیدن تعریف و تمجید سکه‌ای است که روی دیگر آن تاب نیارودن انتقاد است. به بیان دیگر، هرچه افراد جامعه‌ای تحمل بیشتری برای پذیرش انتقاد داشته باشند، به همان میزان کمتر از تعریف و تمجیدهای افراطی و ستایش‌های اغراق‌آمیز و دروغین خوشحال می‌شوند و بالعکس افرادی که تحمل کمتری برای شنیدن انتقاد دارند، لذت بیشتری از شنیدن تعریف و تمجید می‌برند.

11. تلاش برای رسیدن به موقعیت‌های افتخارآمیز و احترام‌برانگیز: نیاز به مطرح شدن باعث می‌شود که دنبال کسب چیزهایی برویم که در جامعه ملاک ارزش و احترام است. با توجه به اینکه ثروت و مدرک و به دنبال آن موقعیت اجتماعی معیار ارزش در جوامع غیردموکراتیک است، اکثریتی به دنبال آن می‌روند. فراهم نبودن شرایط و امکانات برای همگان باعث می‌شود که عده‌ای از راه‌های نادرست و با فدا کردن ارزش‌های انسانی به کسب این ارزش‌های قرار داده‌ی بپردازند. ناکامی در این راه باعث به‌وجود آمدن احساسات منفی چون کینه، نفرت، سرخوردگی، یأس و پوچی در افراد جامعه می‌شود. بنابراین، بذل اعتمادبه‌نفس و عشق را با تشویق خصوصیات یا قابلیت‌های مثبت فرزندانمان در منزل و شاگردانمان در مدرسه بکاریم و از مقایسه کردن آنها با دیگران و از

مقایسه کردن هر انسان با انسان دیگر اجتناب کنیم و با این عمل موجبات رشد و شکوفایی بیشتر افراد جامعه را در هر سن و شرایطی فراهم آوریم. **آوریم. ■ نشده** باشد. این مقایسه‌ها معمولاً از کودکی و