

حسادت؛ بلای رابطه زن و شوهرها

حسادت به دلایل متفاوتی تحریک می‌شود. گاهی انتظارات غیر معقول و ناممکن از یک رابطه باعث ایجاد حسادت می‌شود.



حسادت به دلایل متفاوتی تحریک می‌شود. گاهی انتظارات غیر معقول و ناممکن از یک رابطه باعث ایجاد حسادت می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو ضمیمه روزنامه ایران، ممکن است از فرد درگیر رابطه انتظارات نامتعارف یا نامعقولی داشته باشید. یا احساس مالکیت و سلطه به دیگری حسادت را در وجودتان برانگیزد. تجربه‌های آزاردهنده در گذشته و ناکامی‌های قبلی، احساس عدم امنیت در رابطه، ترس از خیانت یا کنار گذاشته شدن، ترس از دست دادن کسی که دوستش دارید، حس مالکیت شدید، غیرت و تعصب و تمایل به کنترل دیگری همگی می‌توانند حسادت را تحریک کنند. معمولاً عدم تحمل موفقیت دیگری و تمایل به سلطه گری در رابطه و کنترل فرد با عنوان غیرت و تعصب دو عامل مهم برانگیزاننده حسادت هستند.

حسادت با رابطه چه می‌کند؟

حسادت شما را از احترام، توجه و محبت تهی می‌کند. اگر در رابطه‌ای هستید که دیگری به شما حسادت می‌کند حتماً بخوبی متوجه شده‌اید که چقدر گاهی خودتان را تهی از عشق و علاقه می‌بینید و چقدر از اینکه در معرض تهدید و زخمی‌های فرد حسود هستید رنجیده‌اید. با وجود حسادت رابطه پر از گلايه‌های مندی، خشم، جنگ و درگیری، بحث‌های بی‌پایان، بی‌اعتمادی، افسردگی، حس انتقامجویی متقابل، جوابگویی‌های غیر لازم، واکنش‌های جسمی، تغییرات خلقی شدید دو طرف و رنجش‌های بی‌پایان است. به مرور زمان احساس می‌کنید بی‌خواب شده‌اید، علاقه‌های مندی‌ها، هایتان را از دست داده‌اید و حتی ذائقه غذایی‌تان تغییر کرده است. به‌عنوان کسی که به او حسادت می‌شود شاید مجبور شوید برخی از روابط‌تان را محدود کنید، کارتان را رها کنید، موفقیت‌ها و علاقه‌های مندی‌ها، هایتان را دنبال نکنید فقط به این دلیل که حسادت برانگیز نباشید. این یعنی قرار گرفتن در یک موقعیت خشونت‌آمیز و پایان رابطه.

با حسادت چه کنید؟

آیا می‌توان بر حسادت غلبه کرد؟ بله اما این نیاز به تلاش و صبر زیادی دارد. مثل احساسات درگیرکننده و پیچیده دیگری که تجربه کرده‌اید حسادت هم پیچیده است. اما اگر توانسته باشید بخشی از احساسات‌تان را مدیریت کنید می‌توانید بر حسادت هم غلبه کنید. برای کنترل و درمان حسادت شدید ابتدا باید بپذیرید که چنین احساس و تمایل شدیدی در شما یا دیگری وجود دارد و چنین واکنش منفی‌ای از شما یا شریک زندگی‌تان سر می‌زند. تا زمانی که نپذیرفته‌اید که خشم شما از دیگری ناشی از حسادت است حال خودتان و رابطه بهتر نمی‌شود.

گام به گام پیش بروید

بپذیرید که حسود هستید و این به دیگران بویژه شریک زندگی‌تان آسیب می‌زند.

درباره ریشه و دلیل حسادت‌ها، هایتان با هم حرف بزنید.

هر طور که می‌توانید عادت کنترل، جاسوسی و مراقبت بی‌وقفه از همسران را ترک کنید.

بخواهید تا تغییر کنید...

بپذیرید که نباید دیگران را کنترل کنید.

به محدودیت‌های یک رابطه اهمیت بدهید. شما نمی‌توانید به اسم شریک زندگی مالک دیگری باشید. آدم‌ها مستقل از هم زندگی می‌کنند و زندگی زیر یک سقف شما را مالک کسی نمی‌کند زندگی زناشویی تعهد می‌دهد؛ آدم‌ها مالکیت نه.

در جایگاه کسی که به شما حسادت می‌شود سعی نکنید چیزهایی که به حریم خصوصی‌تان ربط ندارد را از دیگری پنهان کنید. اطمینان و حسن نیت‌تان را نشان بدهید.

از یک مشاور کمک بخواهید.