



چگونه از مقایسه همسرمان با دیگران دست برداریم؟

یکی از بزرگترین آفت‌هایی که در تمام روابط، از روابط والد و فرزندی گرفته تا روابط زن و شوهری، می‌تواند گریبان‌گیر شود و گاهی رابطه‌ها را به سمت ویرانی ببرد، «مقایسه کردن» افراد با دیگران است.

یکی از بزرگترین آفت‌هایی که در تمام روابط، از روابط والد و فرزندی گرفته تا روابط زن و شوهری، می‌تواند گریبان‌گیر شود و گاهی رابطه‌ها را به سمت ویرانی ببرد، «مقایسه کردن» افراد با دیگران است. کمتر کسی وجود دارد که از مقایسه شدن وضعیت خودش با فردی دیگر خوشحال شود. البته اگر این مقایسه کردن با کنایه نباشد و به قصد پیشرفت باشد، تا حدودی خوب است. اما در کل مقایسه کردن باعث می‌شود فرد مقایسه شده پیش خودش شرم‌منده شود و در ذهن شما کم رنگ شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، خیلی اوقات پیش می‌آید که ما این مقایسه را تنها در ذهن خود انجام می‌دهیم و حتی به طرف مقابل نمی‌گوییم به خیال اینکه این مدل مقایسه کردن چندان آسیب‌رسان نیست. اما همین امر باعث سرد شدن رابطه عاطفی می‌شود. در این مقاله به شما می‌گوییم که برای اینکه عادت مقایسه کردن را کنار بگذارید، باید چه اقداماتی انجام دهید؛

۱) به مردها حس حامی بودن بدهید

چیزی که به مردان قدرت می‌دهد این است که مطمئن شوند شما روی شان حساب باز می‌کنید و در همه شرایط او را حامی خودتان می‌دانید. وقتی او را با فرد دیگری مقایسه می‌کنید، این فکر نزد او می‌آید که به درد نخور است و به اندازه کافی قوی نیست. برای اینکه حس قوی بودن و اعتماد به نفس به مرد بدهید، کافی است از او تعریف کنید و در قبال کارهایی که برای تان انجام می‌دهد از او تشکر کنید. این نکته را فراموش نکنید که برای اینکه به یک مرد نشان دهید قوی و حمایت‌گر است لازم نیست خودتان را قربانی و ضعیف نشان دهید؛

۲) به زن‌ها حس منحصر به فرد بودن بدهید

زنان با باور اینکه منحصر به فرد و خاص هستند، قدرت می‌گیرند. شما به عنوان یک مرد به همسران حس خاص و خواستنی بودن بدهید. به تغییرات جزئی و مثبت او توجه کنید و آن‌ها را به رویش بیاورید. از ظاهر او تعریف کنید اما این تعریف به صورت اغراق شده و الکی نباشد. چون زود متوجه می‌شود و این کارتان نتیجه عکس می‌دهد. زنان روی مقایسه کردن به شدت حساس هستند و اگر متوجه شوند شما حتی به شوخی هم او را با کسی مقایسه می‌کنید، حس سرخورده‌گی و کافی نبودن، می‌کنند؛

۳) غیرقابل تغییرها را بپذیرید

در هر فردی تفاوت‌هایی وجود دارد که از کنترل خود فرد خارج هستند و فرد توانایی آن را ندارد که آن‌ها را تغییر دهد. ویژگی‌هایی که ما در به وجود آمدن و از بین بردن آن‌ها نقش نداریم. مثل قد کوتاه، پوست تیره و روشن، چاقی یا لاغری و حتی شرایط خانوادگی از جمله چیزهایی است که شما باید آن‌ها را قبل از ازدواج بسنجید و وقتی انتخاب خود را کردید، بعد از ازدواج حق آن را ندارید که در موردش نظر دهید و خواهان تغییر آن‌ها باشید. با اسم بردن از این موارد تنها می‌توانید به روان و اعتماد به نفس همسر خود آسیب بزنید و حس سرخورده‌گی به او بدهید و زندگی خود را رو به سردی ببرید؛

۴) نوع بروز هیجانی خود را تغییر دهید

هرکسی هنگام عصبانیت و هجوم افکار و هیجانات منفی اش، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد. برخی از افراد شروع به داد کشیدن می‌کنند، برخی سکوت می‌کنند و گاهی بعضی افراد دست به مقایسه کردن فردی می‌زنند که از او عصبانی هستند. در عصبانیت و دلخوری ممکن است جملات حاوی مقایسه از دهان تان بیرون بیاید و بعد پشیمان شوید، بهتر است از قبل برایش فکر کرده باشید. هرکسی خودش را بهتر می‌شناسد و می‌داند اگر با فلان شخص به بحث و جدل برخورد، ممکن است از چه واکنشی استفاده می‌کند. اگر شما هنگام دعوا با همسران از واکنش مقایسه‌گری استفاده می‌کنید، بهتر است روش تان را عوض کنید؛

۵) بی‌پرده و بدون کنایه حرف بزنید

