

حسادت در روابط زناشویی

حسادت بدترین صفت اخلاقی انسان است که در بعضی افراد ضعیف و در برخی فوق‌العاده قوی بروز می‌کند و اغلب در اثر ناملایمات زندگی، خلأ عاطفی، اعتماد به نفس پایین و قانع نبودن به آنچه که داریم ایجاد می‌شود. حسادت می‌تواند...



حسادت بدترین صفت اخلاقی انسان است که در بعضی افراد ضعیف و در برخی فوق‌العاده قوی بروز می‌کند و اغلب در اثر ناملایمات زندگی، خلأ عاطفی، اعتماد به نفس پایین و قانع نبودن به آنچه که داریم ایجاد می‌شود. حسادت می‌تواند بین دو دوست، در رابطه با جنس مخالف، میان والدین و فرزندان، بین خواهر و برادر و بین زن و شوهرها رخ دهد. از نگاه روان‌شناسی حسادت در میان همسران یک مشکل شایع محسوب می‌شود. به عنوان مثال خانمی به مورد توجه بودن همسرش حسادت می‌کند، یا آقایی تمایل دارد همسرش از نظر شخصیتی، تحصیلی و شغلی پایین‌تر از او باشد و چون حسادت با اضطراب شدید همراه است می‌تواند جایگزین آرامش و همدلی بین همسران شود و نگرانی و نارضایتی حاصل از آن موجب سرد شدن روابط عاطفی زن و شوهر، امتناع از برقراری روابط زناشویی، کنترل بیش از حد همسر، پرخاشگری، لجاجت و مشاجره و قهر شده و به مرور موجب بروز افکار و اعمال وسواسی، افسردگی، بدبینی، بددلی و شک و تردید شود.

حسادت بین زن و شوهر

بتول جباریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی می‌گوید: حسادت می‌تواند در زندگی زناشویی به دلیل احساس تعلق، نوعی تلاش برای حفظ زندگی باشد و بخصوص در ابتدای آشنایی و ازدواج که تب‌ها تندتر بوده و افراد حس می‌کنند باید نسبت به همسر خود احساس مالکیت داشته باشند تا حدودی طبیعی است. البته او تصریح می‌کند به شرطی که روابط همسران بر پایه اعتماد و امنیت باشد حسادت به طرفین یادآوری می‌کند که تا چه حد یکدیگر را دوست دارند و برای هم ارزش و اهمیت قائلند، اما ادامه این وضع یا شدت گرفتن آن می‌تواند خطرناک و بیمارگونه بوده و رابطه را با تهدیدی جدی مواجه کند.

این روان‌شناس با اشاره به این‌که گاهی حسادت افراطی در روابط زن و شوهرها به عشق و علاقه زیاد یا دوست داشتن تعبیر می‌شود، می‌گوید: این حسادت نشان‌دهنده نوعی ترس درونی است، ترس از خیانت، از دست دادن همسر یا طرد شدن که بیشتر ریشه در اعتماد به نفس پایین دارد. جباریان می‌گوید بیشتر افراد در مقابل احساس تهدید یا از دست دادن یک رابطه مهم عاطفی دچار یک واکنش پیچیده به نام حسادت عاشقانه حمایتی می‌شوند. این حسادت فرد را نسبت به آزرده‌گی ناشی از میزان قطع ارتباط عاطفی آگاه کرده و این آگاهی تعیین می‌کند زن یا شوهر چگونه واکنش نشان دهند. این واکنش بیشتر با سرک کشیدن در حریم خصوصی، محدود کردن همسر یا با واکنش‌های پرخاشگرایانه بروز می‌کند.

حسادت عامل دلزدگی از رابطه زناشویی

گاهی همسران حسادت خود را با امتناع از برقراری رابطه زناشویی، قهر کردن و سردی عاطفی ابراز می‌کنند و در نتیجه بین زن و شوهر فاصله می‌افتد. جباریان می‌گوید همسرانی که حسادت در شخصیت آنان وجود دارد مثل یک کودک نیازمند محبت، عشق، عاطفه و توجه از طرف مقابل هستند تا شاید به این شکل خلأ عاطفی خود را پر کنند و از غم و اندوه و اضطراب ناشی از حسادت رهایی یابند. حال اگر از نظر احساسی به فرد حسود توجهی نشود یا با او خشن، طلبکارانه و ناملایم برخورد شود یا کارها وفق مراد او پیش‌نرود، بدون شک همسر حسود از میزان ارتباطات کلامی و ارتباطات محبت‌آمیز غیرکلامی کاسته و به مرور زمان دلزدگی از برقراری روابط زناشویی ایجاد می‌شود. گاهی نیز برخی همسران با ترک روابط جنسی از آن به‌عنوان حربه‌ای برای انتقام، تنبیه یا به مالکیت در آوردن طرف مقابل استفاده می‌کنند که این خود باعث نارضایتی جنسی، کینه‌توزی، ستیزه‌جویی، تنفر، گرایش به روابط نامشروع و در نهایت از هم پاشیدگی زندگی و طلاق می‌شود.

موی دماغ شدن

حسادت علاوه بر ایجاد مشکلات زناشویی در مناسبات اجتماعی همسران نیز رخ می‌کند. گاهی برخی مردان تمایلی به ارتقای منصب همسر خود نداشته و تمایل دارند همسرشان در برخی زمینه‌های اجتماعی و... از آنها پایین‌تر باشد که تبعات این حسادت به گفته جباریان در زنان شاغل و خانه‌دار به صورت حبس در خانه، نداشتن تماس تلفنی و جلوگیری از برقراری رابطه دوستی و فامیلی خود را نشان می‌دهد. البته گاهی هم زنان به بهانه‌های مختلف از هم‌صحبت شدن شوهرشان با جنس مخالف ناراحت می‌شوند یا تلفن‌همراه و ایمیلشان را پنهانی چک می‌کنند یا لباس شوهرشان را

بررسی می‌کنند که آثاری از بوی عطر، رشته موپی یا سرسوزن رنگی روی آن نباشد یا مدام چهره همسرشان را در حالی که با خانمی در حال گفت‌وگوست ارزیابی می‌کنند و بر این باورند که باید حواسشان به همسرشان باشد تا زودتر متوجه اتفاقات احتمالی بشوند. آنها فکر می‌کنند هر فردی از راه برسد، می‌تواند شریک زندگی‌شان را از آنها بگیرد، غافل از آن‌که به گفته جباریان، این هم از نشانه‌های اعتماد به نفس پایین است و این کنترل بیش از حد و بیمارگونه بزودی طرف مقابل را خسته کرده و در بیشتر مواقع موجب می‌شود فرد دست به کارهای نابخردانه زده و برای فرار از این مشکل و رسیدن به آرامش با جنس مخالفی که او را درک می‌کند وارد یک رابطه پنهانی شود!

این رفتار درست نیست

گاهی برخی زنان تصور می‌کنند برانگیختن حس حسادت شوهر، روش خوبی برای تقویت عشق اوست. در نتیجه داستان‌هایی از جذابیت‌هایشان که موجب شده جنس مخالف شیفته و واله‌شان شود، تعریف می‌کنند یا آن‌که از خواستگاران صف کشیده‌ای که قبل از همسرشان با اسب سفید به دنبالش آمده و آنها با افتخار به او نه گفته‌اند، می‌گویند و حتی گاهی با برخی حرکات غیرکلامی نظر مردانی را جلب می‌کنند که به همسرشان ثابت کنند در عین زیبا و پرکشش بودن به همسر و زندگی وفادار و قانع هستند و البته این موضوع در مورد مردان هم صدق می‌کند. اما آیا این رفتار درستی است؟ جباریان پاسخ می‌دهد: اگر چه زن و مرد باید در زندگی مشترک با هم صادق باشند، اما این شیوه درستی نیست که برای بالا بردن ارزش و عیار خودشان به چنین دستاویزی متوسل شوند؛ چرا که این کار باعث رشد افکار مزاحم و شعله‌ور شدن اختلافات و در نتیجه بدبین شدن نسبت به اعمال و رفتار همسر می‌شود و گاهی احتمال دارد تا آخر عمر اثرات منفی آن در زندگی دیده شود یا شک و بددلی حاصل از این رفتار به صورت بیمارگونه در آمده و سبب گسیخته شدن خانواده و طلاق شود.

شعله حسادت را چگونه خاموش کنیم؟

اما روش‌های رفتاری برخورد با افرادی که حسادت در زندگی زناشویی‌شان وجود دارد چیست؟ روش‌های مختلف درمان فردی و دارویی برای رفع این مشکل وجود دارد. جباریان با اشاره به این‌که معمولا همسرانی که دچار حسادتند قبول ندارند رفتارشان نوعی بیماری است و باید برای درمان اقدام کنند، می‌گوید: اگر با فرد بددل و حسودی زندگی می‌کنید با ملایمت و ملاحظت از او بخواهید با شما نزد مشاور و روانپزشک بیاید و اگر قبول نکرد که رفتارش بیمار است از فرد واسطه‌ای کمک بخواهید.

اما بهترین روش برای تحت کنترل در آوردن حسادت همسر آن است که با نثار عشق، محبت و مهربانی، اعتماد به نفس او را بالا برده و به او شخصیت دهید و به معنای واقعی با کلام و عمل به او این امنیت را بدهید که شما هرچه ترقی کنید و از هر لحاظ به جایگاه بالاتری برسید باز هم همسر خود را منحصر به فرد می‌دانید. در ضمن خودتان هم یادتان باشد که با برخی اعمال، رفتار یا گفته‌هایتان باعث شعله‌ور شدن حس حسادت همسرتان نشوید. / ضمیمه چارچوبی فاخره بهبهانی