



چطور خودتان را از شر حسادت رها کنید

حسادت کشنده است. روابط بخاطر مشاجراتی که از روی حسادت است بر هم می‌خورند و آدم‌ها از روی حسادتشان آدم‌های دیگر را می‌کشند. این را تصور کنید. در یک مهمانی هستید و یک نفر حس دوستانه‌ای دارد و شما هم به او لبخند می‌زنید.

حسادت کشنده است. روابط بخاطر مشاجراتی که از روی حسادت است بر هم می‌خورند و آدم‌ها از روی حسادتشان آدم‌های دیگر را می‌کشند. این را تصور کنید. در یک مهمانی هستید و یک نفر حس دوستانه‌ای دارد و شما هم به او لبخند می‌زنید. همسرتان تصور می‌کند دارید به او خیانت می‌کنید. یا مثلاً همسرتان خاطره‌ای از یک عشق قدیمی برایتان تعریف می‌کند و شما احساس خطر می‌کنید. خشم و اضطراب را درونتان احساس می‌کنید و نمی‌دانید چه باید بکنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، ممکن است این داستان‌ها برایتان آشنا باشد و قبلاً آن را تجربه کرده باشید. در این مواقع ممکن است به همسرتان خیره نگاه کنید و سعی کنید پیامی برای او بفرستید که ناراحت شده‌اید. امیدوارید که پیامتان را بگیرد. خیلی وقت‌ها ممکن است اخم کنید و با خودتان بگویید که حتماً بخاطر این کار او را مجازات می‌کنید. اما هیچکدام از اینها اثر نمی‌کند، بیشتر همسرتان را سردرگم می‌کند.

خیلی وقت‌ها هم ممکن است از همسرتان سوال کنید که آیا هنوز برایش جذاب هستید یا نه. آیا از شما خسته شده است؟ آیا اصلاً دوستتان داشته است؟ همسرتان باز سردرگم می‌شود که چرا چنین سوالاتی می‌کنید و چه چیز باعث ناراحتی‌تان شده است.

و وقت‌هایی هم که همه چیز برایتان غیرقابل تحمل می‌شود سر او داد می‌زنید که «چرا اصلاً نمیری جلو و بهش پیشنهاد دوستی نمیدی؟ معلومه که می‌خوای با اون باشی!»

این نوع مشاجرات حسودانه می‌تواند باعث برهم خوردن رابطه‌تان شود.

اما اگر آدم حسودی هستید، آیا معنی‌اش این است که مشکلی دارید؟

وقتی حسودی می‌کنیم، نگران می‌شویم که همسرمان ممکن است یک نفر دیگر که برایش جذاب‌تر است را پیدا کند و شما را کنار بگذارد. بخاطر اینکه احساس ترس کرده‌ایم که همسرمان فرد جذاب‌تری را پیدا کند، برای کنار آمدن با این تهدید، حس حسادت در ما فعال می‌شود. باور داریم که حسادتمان باعث می‌شود بعداً غافلگیر نشویم، بتوانیم از حقوقمان دفاع کنیم و طرفمان را مجبور کنیم دست از آن فرد دیگر بردارد. حسادت هم مثل نگرانی می‌تواند یک «استراتژی» باشد که بفهمیم مشکل چیست و احساس واقعی طرفمان چیست. ممکن است فکر کنیم که حسادتمان به ما انگیزه بدهد که بتوانیم رابطه را تمام کنیم و دیگر آسیب نبینیم. اگر شما هم احساس حسادت می‌کنید، خیلی مهم است که از خودتان سوال کنید می‌خواهید با این حسادت چه چیز به دست آورید. ما حسادت را یک استراتژی مقابله‌ای می‌بینیم.

حسادت هم مثل انواع دیگر نگرانی‌ها باعث می‌شود فقط روی نقاط منفی متمرکز شویم. رفتار طرفمان را عدم علاقه به خودمان و علاقه‌مند شدن به فردی دیگر برداشت می‌کنیم. حسادت هم مثل نگرانی‌های دیگر باعث می‌شود همه چیز را به خودمان بگیریم و فقط احساسات منفی دیگران را ببینیم.

حسادت می‌تواند یک احساس تطبیقی باشد

در فرهنگ‌های مختلف، افراد برای حسودی کردن دلایل مختلف دارند. اما حسادت یک احساس جهانی است. دیوید باس (David Buss) روانشناس تکاملی در کتاب «احساس خطرناک» توضیح می‌دهد که حسادت بعنوان یک مکانیزم برای دفاع از علایقمان تکامل یافته است. از اینها گذشته، پیشینیان ما هم برای حفظ ژن‌هایشان رقبایشان را از میدان به در می‌کردند. درواقع نرهای متجاوز (چه شیر باشند و چه انسان) نوزادها و بچه‌های نرهای جانشین را می‌کشتند. حسادت در آن زمان راهی برای دفاع از منافع حیاتی بوده است.

خیلی مهم است که حسادت را یک احساس طبیعی بدانیم. اینکه به دیگران بگوییم، «چون حسودی مشکل عصبی داری» یا «اعتمادبه‌نفس پایینه» درست نیست. درواقع، حسادت در بعضی موارد می‌تواند نشان‌دهنده بالا بودن اعتمادبه‌نفس باشد: «من به خودم اجازه نمیدهم اینطور با من رفتار شود.»

حسادت می‌تواند نشاندهنده ارزش‌های والای شما باشد

روانشناسان، بخصوص روانکاوان، به حسادت بعنوان نشانه‌ای از ناامنی‌های عمیق و نواقص شخصیتی نگاه می‌کنند. ما به حسادت بعنوان احساسی پیچیده‌تر نگاه می‌کنیم. درواقع، حسادت ممکن است منعکس‌کننده ارزش‌های والای شما از تعهد، تک‌همسری، عشق، صداقت و خلوص باشد. ممکن است بخاطر اینکه می‌خواهید رابطه‌ای متعهد داشته باشید و می‌ترسید که چیزی که برایتان ارزشمند است را از دست بدهید، حسادت کنید.

بعضی‌ها ممکن است بگویند «تو صاحب آن فرد نیستی». البته درست است، هر رابطه‌ای باید براساس آزادی متقابل باشد. اما بر مبنای انتخاب‌هایی که دو طرف دارند هم استوار است. اگر همسران آزادانه تصمیم می‌گیرند که با فرد دیگری باشد، آنوقت دلایل کافی برای حسادت کردن دارید. ما صاحب همدیگر نیستیم اما متعهد بودن به همدیگر را می‌توانیم قبول کنیم.

اما اگر ارزش‌های والای شما مبتنی بر صداقت، تعهد و تک‌همسری باشد، حسادتتان ممکن است رابطه را به خطر بیندازد. شما در یک پیوند هستید. نمی‌خواهید ارزش‌های والایتان را از دست بدهید اما نمی‌خواهید هم بخاطر حسادتتان اذیت شوید.

احساسات حسادت‌آمیز با رفتارهای حسادت‌آمیز فرق دارد

همانطور که بین احساس عصبانیت یا عصبانی رفتار کردن تفاوت وجود دارد، بین حس حسادت داشتن و حسودانه رفتار کردن هم تفاوت هست. خیلی مهم است که بفهمید رابطه‌تان بخاطر رفتار حسودانه‌تان به خطر می‌افتد - مثل بازجویی‌های دائم، به دنبال تایید طرف مقابل بودن، بدخلقی کردن و عصبانی رفتار کردن. در این زمان‌ها دست نگه داشته و با خودتان بگویید، «می‌دونم که دارم حسودی میکنم اما لازم نیست حسادتم رو نشون بدم.»

باید درک کنید که این یک حس در درون شماست. انتخاب با خودتان است که آن را بیرون بریزید یا نه.

کدام انتخاب به نفعتان است؟

افکار و احساسات حسودانه‌تان را ببینید و بپذیرید

وقتی متوجه می‌شوید که حسودی کرده‌اید، لحظه‌ای مکث کنید، آرام‌تر نفس بکشید و به افکار و احساساتتان نگاه کنید. درک کنید که افکار حسودانه جزئی از واقعیت نیستند. ممکن است فکر کنید که همسران به فردی دیگر علاقه‌مند شده است اما این به آن معنا نیست که حتماً همینطور است. فکرهای شما و واقعیت ممکن است متفاوت باشند.

لازم نیست از افکار و احساسات حسودانه‌تان اطاعت کنید

متوجه باشید که عصبانیت و اضطراب‌تان وقتی عقب بنشینید و به این تجربیات نگاه کنید، بیشتر می‌شوند. قبول کنید که می‌توانید یک حس را داشته باشید و بگذارید در شما بماند. لازم نیست از شر آن حس خلاص شوید. وقتی آگاهانه مکث کنید و ببینید که حسی درونتان وجود دارد، به احتمال زیاد آن حس خودبه‌خود ضعیف‌تر می‌شود.

حسادت هم مثل خیلی نگرانی‌های دیگر به دنبال قطعیت است. «می‌خوام مطمئن بشم که از اون خوشش نمی‌آید.» یا «می‌خوام مطمئن بشم که رابطه‌مون بهم نمی‌خوره.» خیلی‌ها برای رسیدن به این قطعیت، یک بحران درست می‌کنند. «قبل از اینکه خودش رابطه رو با من بهم بزنه، من با اون بهم می‌زنم!»

ولی عدم قطعیت و اطمینان بخشی از زندگی است و ما باید یاد بگیریم که آن را بپذیریم. عدم قطعیت یکی از آن محدودیت‌هایی است که هیچ کاری برای آن نمی‌توانیم بکنیم. هیچوقت نمی‌توانید بفهمید که همسران شما را ترک می‌کند یا نه. اما اگر مدام او را متهم کنید، خودتان پیشگویی‌تان را به مرحله عمل خواهید کشاند.

تصوراتتان درمورد رابطه را بررسی کنید

حسادت شما ممکن است بخاطر ایده‌های غیرواقع‌بینانه درمورد روابط باشد. این ایده‌ها می‌تواند شامل این باور باشد که روابط قبلی (که همسران داشته است) تهدیدی برای رابطه الان شماست. یا ممکن است باور داشته باشید که «همسرم هیچوقت نباید از کسی خوشش بیاید». همچنین ممکن است تصور کنید احساسات شما (از حسادت و اضطراب) نشانه این است که

مشکلی وجود دارد. ما به این استدلال احساسی می‌گوییم که معمولاً روش بسیار بدی برای تصمیم‌گیری است.

یا ممکن است باورهای مشکل‌سازی برای احساس امنیت بیشتر داشته باشید. مثلاً ممکن است باور داشته باشید که می‌توانید طرفتان را مجبور کنید دوستتان داشته باشد - یا علاقه‌اش را به آن دیگری از دست بدهد. ممکن است باور داشته باشید که اخم و تخم کردن و بی‌توجهی کردن به همسران این پیام را به او می‌رساند و او سعی خواهد کرد به شما نزدیک‌تر شود. اما بی‌توجهی فقط او را از شما دورتر خواهد کرد.

گاهی اوقات تصورات شما در مورد رابطه تحت‌تاثیر تجربیات کودکی یا روابط قبلی‌تان است. اگر والدینتان بخاطر خیانت پدرتان از هم طلاق گرفته باشند، احتمال اینکه باور کرده باشید که این اتفاق برای شما هم خواهد افتاد زیاد است. یا ممکن است در یک رابطه قبلی خیانت دیده باشید و الان فکر می‌کنید که در رابطه کنونی‌تان هم همین اتفاق تکرار خواهد شد.

همچنین ممکن است باور داشته باشید که چیزی برای ارائه کردن ندارید، کی دوست دارد با شما باشد؟ اگر حسادتتان از روی این باور باشد، آنوقت باید شواهد موافق و مخالف این باور را بررسی کنید. بعنوان مثال، یکی از مراجعین من، زنی که تصور می‌کرد چیزی برای ارائه کردن ندارد، وقتی از او سوال کردم همسر ایدآل از نظرش چه ویژگی‌هایی دارد -- هوش، گرمی، نزدیکی احساسی، خلاقیت، شوخ طبعی، علایق زیاد -- متوجه شد که خودش را توصیف می‌کند! اگر او تا این اندازه نخواستنی بوده، چرا باید خودش را یک شریک ایدآل می‌دانسته است؟

از مهارت‌های موثر همسرداری استفاده کنید

برای مطمئن‌تر و امن‌تر کردن رابطه‌تان نباید به حسادت و رفتارهای حسودانه تکیه کنید. می‌توانید رفتارهای موثری را به کار ببندید. مثلاً به همدیگر پاداش دهید. همدیگر را تحسین کنید، برای تجربیات مثبت با هم برنامه‌ریزی کنید و سعی کنید از انتقاد کردن، کنایه زدن به هم، برچسب زدن و متهم کردن همدیگر خودداری کنید. یاد بگیرید چطور برای حل مشکلات مسئولیت‌پذیر باشید. از مهارت‌های متقابل حل مشکل استفاده کنید. با ایجاد فهرستی از رفتارهای مثبت و خوشایند که از هم توقع دارید، روزهایی را به لذت بردن در کنار همدیگر اختصاص دهید. بعنوان مثال، می‌توانید بگویید، «بیا این هفته یک روز را روز لذت تو و یک روز را روز لذت من بگذاریم.» لیستی از رفتارهای ساده و خوشایندی که از طرفتان می‌خواهید تهیه کنید: «در مورد کارم با من حرف بزن، ماساژ یا برام انجام بده، با هم غذا درست کنیم، با هم به پیاده‌روی برویم.»

حسادت به ندرت باعث محکم شدن رابطه‌ای می‌شود. تمرین راهکارهای موثر همسرداری جایگزین بسیار بهتری برای حسادت است.