

بناام خدا

حسادت

حس حسادت

همه ما در دورانی از زندگی خود حسادت را تجربه کرده ایم حتی دلیل حسادتمان را هم می دانسته ایم و احساسی را که بعد از آن به ما دست داده است، خوب به یاد داریم. طبق

نظر روان شناسان، حسادت واکنش پیچیده ای است و زوجین وقتی آن را بروز می دهند که حس کنند رابطه با ارزش آنها مورد تهدید قرار گرفته یا کیفیت این رابطه در خطر است. برعکس غبطه خوردن که فرد فقط در حسرت دیگران به سر می برد، حسادت همیشه با ترس از دست دادن شریک زندگی همراه است و فرد به دلیل وحشت زیاد، واکنش علنی از خود نشان می دهد. به حسادت یک واکنش پیچیده می گویند و علت این است که حسادت شامل دامنه گسترده ای از احساسات، افکار و رفتارهاست. احساساتی مثل درد، عصبانیت، خشم و غضب، اندوه، حسرت، ترس و احساس حقارت، افکاری مثل رنجش خاطر، سرزنش، مقایسه با رقیب، نگرانی درباره ظاهر خود و ترحم نسبت به خود و نیز رفتارهایی مثل غش کردن، لرزش و تعریق، ابراز سوالات مغایر هم و به دنبال اطمینان خاطر بودن، واکنش های تهاجمی و حتی خشونت را می توان به حسادت نسبت داد.

حسادت، آفت زندگی

حسادت در زندگی مشترک حکم شمشیری دو لبه را دارد. در رابطه ای که احساس حسادت خفیف است و هر از گاه بروز می کند، به زن و شوهر یادآوری می شود که هیچ وقت دیگران را به خودشان ترجیح ندهند و همیشه محور اهمیت همدیگر باشند. حسادت معقول و ملایم، زوجین را تشویق به تحسین یکدیگر می کند تا تلاشی هوشیارانه داشته باشند که همسرشان همیشه احساس باارزش بودن داشته باشد. این جور حسادت ها

احساسات آنها را نسبت به هم تقویت و عشق آنها را محکم تر می کند. در اصل با این حس حسادت خفیف، زن یا شوهر سعی می کنند معیارهای دلخواه همسرشان و در پی آن، دل او را به دست بیاورند؛ اما اگر حسادت شدید یا غیرمنطقی باشد، داستان کاملاً متفاوت است. گاهی احساس حسادت از حد خود بیشتر می شود، چون طرف مقابل حد و حدودش را رعایت نکرده است؛ مثلاً اگر مردی در یک میهمانی حس کند، همسرش با یکی از مردان جمع بیش از حد راحت و صمیمی صحبت می کند یا یک زن از اینکه شوهرش از رئیس تازه شان که یک خانم است، زیاده از حد تعریف می کند ناراحت شود، بروز این حسادت به دلیل رعایت نکردن حد و حدود از سوی طرف مقابل است .

چنین واکنش هایی فشار زیادی بر روابط زناشویی وارد می کند و هر دو نفر بین احساس سرزنش خود و برقراری عدالت و قضاوت درست، این طرف و آن طرف می روند.

حس حسادت در زندگی مشترک

اگر ازدواج درست و اصولی انجام شده باشد، شاید بدون اغراق بتوان گفت هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند این پیوند را تحت تاثیر قرار دهد البته به شرط اینکه زن و شوهر درست مثل مدیری که دائم زیر و بم شرکت خودش را زیر نظر دارد، تمام ابعاد زندگی مشترک را در نظر بگیرند و لحظه ای از مدیریت آن غافل نشوند .

یکی از سمومی که ممکن است زندگی مشترک را تهدید کند، حسادت است البته اگر هر از

گاه، آتش حسادت زن و شوهر جرقه ای بزند، کاملا طبیعی است و می توان با برخورد مناسب با آن، رابطه را همچنان سرزنده نگه داشت اما اگر این حسادت ها شدید و غیرمنطقی باشند، اثری کاملا مخرب دارند.

اعتراف سخت است اگر شما جزو زن و شوهرهای حسود هستید، باید صادقانه آن را قبول کنید تا بتوانید مشکل را برطرف کنید. غلبه بر حسادت به صبر و تلاش احتیاج دارد. اگر حس می کنید ریشه حسادت شما به دوران بچگی برمی گردد، بهتر است حتما مشاوره داشته باشید. یک سری نکات کاربردی برای آدم های حسود وجود دارد که بهتر است شما خانم یا آقای عزیز به آنها توجه کنید، چون حسادت دائمی و شدید آفتی است که ممکن است زندگی مشترک را از بین ببرد.

واقع بینانه با مساله روبه رو شوید. با خوش بینی به مسائلی که باعث بروز حسادت شما می شوند، نگاه کنید و از خودتان بپرسید، اگر واقعیت را ببینم، مساله چطور تفسیر می شود. آیا واقعا زندگی مشترک من در خطر است؟ آیا رفتار من وضعیت را بدتر کرده است

یا بهتر؟

با خودتان مکالمه مثبتی داشته باشید، هر وقت دچار حسادت شدید، به یاد بیاورید که همسرتان شما را دوست دارد، به شما تعلق دارد و به شما احترام می گذارد. به خودتان بگویید آدمی دوست داشتنی هستید و به همین خاطر مشکلی پیش نمی آید. اطمینان خاطر پیدا کنید. یکی از بهترین راه های غلبه بر حسادت آن است که از

همسرتان بخواهید به شما اطمینان خاطر بدهد. به او تاکید کنید که نمی خواهید از او عیب جویی کنید یا به او زور بگویید. فقط احساس ناامنی می کنید. این مساله را با او در میان بگذارید. از او بخواهید برای برطرف شدن این حس به شما کمک کند.

فوت و فن غلبه بر حسادت

برای اینکه از تمایلات حسادت آمیز خود نسبت به همسرتان آگاه شوید و قبل از آنکه دیر شود اقدام مناسب داشته باشید، باید تمریناتی را انجام دهید. فراموش نکنید، حسادت شدید در زندگی زناشویی می تواند آن زندگی را به طور کل نابود کند. قبل از شروع تمرین، دو ورق کاغذ آماده کنید و تمرین را اول برای خودتان انجام دهید و بعد برای همسرتان آن را تکرار کنید. یک ورق کاغذ را به دو ستون تقسیم کنید .

عنوان اولین ستون باید این باشد < عوامل شروع حسادت های من > زیر این ستون، تمام مواردی را که در گذشته باعث حسادت شما شده اند، یادداشت کنید. عنوان دومین ستون را افکار و احساسات بگذارید. ستون اول را بخوانید و تمام افکار و احساساتی را که در موارد مربوط به ستون اول داشته اید، یادداشت کنید. قبل از انجام این کار، باید حالتان کاملا خوب باشد. اگر از دست همسرتان عصبانی یا ناراحت هستید انجام این تمرین موثر نیست. یک ورق کاغذ دیگر بردارید و آن را هم به دو ستون تقسیم کنید .

عنوان یک ستون باید این باشد < برای کمک به خودم چه باید بکنم؟ > و دومین ستون باید این عنوان را داشته باشد < همسرم برای کمک به من چه باید بکند؟ > و زیر هر ستون

عقایدتان را در این باره بنویسید. اگر عقایدتان به ستون های اولین ورق مربوط و اختصاصی باشد بهتر است. وقتی هر دوی شما ستون هایتان را کامل کردید، بنشینید و درباره آنها با هم حرف بزنید. به این ترتیب درک شما از موارد حسادت برانگیز بیشتر می شود و راه های کنترل آن را می شناسید.

اگر همسرتان حسود است

داشتن همسر حسود واقعا آزار دهنده و خسته کننده است. برای تحمل این وضع باید

نکاتی را در نظر بگیرید :

به مشکل موردنظر طور دیگری نگاه کنید. یادتان باشد در زندگی مشترک، حسادت نشانه

ای از عشق است. اگر همسرتان برای زندگی مشترک شما

ارزش قائل نبود، چنین مشکلی پیش نمی آمد و حسادتی در او دیده نمی شد. به جای

اینکه حالت تدافعی به خودتان بگیرید، سعی کنید او را درک کرده و حمایت کنید .

مواظب رفتارتان باشید. اگر می دانید رفتارهای خاصی از طرف شما باعث بروز حسادت در

همسرتان می شود، حداقل تا زمانی که مشکل برطرف شود، این رفتارها را تغییر دهید. بعد

سر فرصت با هم صحبت کنید تا در این باره به توافق برسید. اگر رفتاری قابل تغییر نیست

هرگز به همسرتان قول تغییر آن را ندهید .

در همسرتان اعتماد ایجاد کنید. از هر فرصتی استفاده کنید تا به همسرتان بگویید چقدر

به او علاقه مند هستید و فقط به او تعلق دارید. درباره آینده با او صحبت کنید و همیشه از روزهای درخشانی که در آینده وجود دارد، صحبت کنید.