كيف أتعامل مع صديقتي الغيورة؟

تعتبر الغيرة صفة سيئة وسلبية في الشخص ومن الممكن أن تؤدي الغيرة القوية الى تدمير العلاقات الاجتماعية من خلال افتعال المشاكل والخلافات بسبب الغيرة والحسد. ولا يوجد أسوأ من أن تكون صديقتك المقربة والمفضلة تغار منك وتحسدك على كل ما تملكين.

بالتأكيد سوف تعرفين أن هذه الصديقة تغار منك من خلال كافة أعمالها تجاهك ونظرتها لك وانفعالاتها وردة فعلها، فتكون هذه الصديقة تغار من جمالك ونجاحك وعملك ودراستك وعلاقتك الشخصية وزواجك وكافة ما يتعلق بك. ولكن توجد درجات للغيرة، منها الغيرة العادية التي لا ضرر فيها والغيرة المدمرة التي تخلق الكراهية والعدوانية والتي تصل الى درجة الحسد والحقد.

في حال وجدت الغيرة الحاقدة والمدمرة في صديقتك عليك الحد من مقابلة هذه الصديقة والتواصل معها وحتى لو تحدثتي معها لا يجب إخبارها بأمورك الخاصة والشخصية من ناحية العمل والحب والزواج والاسرة كما عليك الحد من التفاخر والتباهي أمامها بنجاحاتك وبنجاحات حبيبك/ خطيبك/ زوجك وبنجاح أولادك على كافة الأصعدة لأن هذه الأشياء هي التي تثير غيرتها منك.

في حال لا ترغبي بالابتعاد المطلق والتخلي عن هذه الصديقة فيمكن العمل على تحسين العلاقة بينكما وجعلها تتحسن من خلال التصرف بطريقة معينة، فعليك تجاهل تصرفها ولا تظهري لها انك تعلمين بأنها تحسدك وتغار منك، لا تثيري غيرتها مطلقاً وتحفزيها على الحقد عليك وكرهك من خلال عدم التباهي بإنجازاتك ونجاحاتك، عليك منحها الثقة بنفسها من خلال الاثناء على مظهرها وتقديم النصائح الجيدة لها ودعمها في كافة الأمور وتشجيعها على النجاح والتقدم في دراستها أو عملها وعلاقتها الشخصية كما عليك تشجيعها على انجاز عمل جديد تحبه في حياتها أو تعلم شيء جديد أو تنمية مهاراتها أو ممارسة هواياتها والأهم من ذلك انه عليك تقديم الدعم المعنوي لها والمشاعر الايجابية والحب المستمر.