الغيرة في الزواج: كيف تحدث وماذا يجب ان تفعل؟

الغيرة عاطفة طبيعية. في الواقع ، كل شخص يشعر بالغيرة في مرحلة ما من حياتهم. ولكن ، تحدث المشكلات عندما تنتقل الغيرة من المشاعر الصحية إلى شيء غير صحي وغير عقلاني. سواء أكنت شريكًا غيورًا أم زوجتك غيورًا ، فإن الغيرة غير المنطقية والمفرطة يمكن أن تدمر زواجك في النهاية. فيما يلي نظرة عامة على الغيرة بما في ذلك الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتغلب على هذه المشاعر في زواجك.

الغيرة العادية مقابل الغيرة غير الصحية

الغيرة من حين لآخر أمر طبيعي ويمكن أن تبقي العلاقة حية. ولكن عندما تصبح حادة أو غير عقلانية ، يمكن أن تلحق ضررا بالغا في العلاقة. في العلاقات التي تكون فيها مشاعر الغيرة معتدلة وعرضية ، فإنها تُذكِّر الأزواج بعدم أخذ بعضهم بعضًا كأمر مسلم به.

الغيرة يمكن أن تحفز الأزواج أيضًا على تقدير بعضهم البعض والقيام بجهد واعٍ للتأكد من شعور شريكهم بالقيمة. الغيرة تزيد من حدة المشاعر ، وتجعل الحب يشعر أقوى والجنس أكثر عاطفية. 2 في الجرعات الصغيرة التي يمكن التحكم فيها ، يمكن أن تكون الغيرة قوة إيجابية في الزواج.

لكن عندما تكون الغيرة شديدة أو غير عقلانية ، تكون القصة مختلفة تمامًا. في الواقع ، الغيرة غير المنطقية أو المفرطة غالباً ما تكون علامة تحذير على وجود علاقة مسيئة محتملة . في النهاية ، يشعر الأشخاص الغيورون بالارهاق بسبب مشاعرهم وانعدام الأمن لدرجة أنهم سيبدأون في ممارسة السيطرة على شركائهم. قد يلجأون حتى للعنف، سوء التصرف المالي ، و البلطجة اللفظية من أجل الحفاظ على السيطرة والتخفيف من حدة أو إخفاء مشاعرهم بالغيرة.

علامات الغيرة غير الصحية

القدرة على التمييز بين الغيرة الصحية والغيرة غير الصحية هي أمر

مهم لنجاح العلاقة.

عندما تواجه علاقة صحية الغيرة ، فإنها تأتي من مكان الحماية. شخص واحد يرى تهديدا محتملا للزواج ويعرب عن القلق أو الغيرة. يناقش الزوجان معًا القضية بعقلانية ويتوصلان إلى اتفاق حول كيفية المضي قدمًا. كلاهما ملتزمون بالعلاقة وليسوا غير آمنين من هم كأفراد.

وفي الوقت نفسه ، فإن الغيرة غير الصحية تتجذر أكثر في الخوف من الهجر والقلق بشأن عدم محبوبتك حقًا. 1 الغيرة غير الصحية تتميز:

- التشكيك المفرط في سلوكيات الشريك ودوافعه
- المطالبة حساب حيث كان الشريك
- الرسائل النصية شريك دون توقف عندما يكون الزوجان متباعدين
- قراءة رسائل البريد الإلكتروني والنصوص أو الاستماع إلى رسائل البريد الصوتي التي تتوقع اكتشاف الخيانة الزوجية أو الكذب
- إظهار انعدام الأمن والخوف بشكل غير عادي
- أن تكون بجنون العظمة حول ما يقوم به الشريك أو الشعور به
- الانخراط في سرد القصص واتهامات غير صحيحة
- متابعة أو ملاحقة شريك لتأكيد مكان وجوده
- التعدي على حرية الشريك أو منعه من رؤية الأصدقاء أو العائلة
- كيف تتعامل مع الغيرة في الزواج
- إذا كان زواجك يعاني من مشكلات الغيرة ، فمن المهم معالجتها قبل أن يفقدها السيطرة. فيما يلي بعض الاقتراحات للتعامل مع الغيرة بطريقة صحية.

أدرك أن بعض الغيرة أمر طبيعي

سيكون هناك أشخاص ومواقف تهدد أمن زواجك. سواء أكان ذلك زميلاً غزليًا أو وظيفة تتطلب الكثير من السفر ، فمن الطبيعي أن تشعر بالغيرة من الغيرة. الشيء المهم هو أن تأخذ بعض الوقت للحديث عن مخاوفك والاتفاق على بعض الحدود التي من شأنها حماية زواجك وقلوبك.

على سبيل المثال ، قد توافقان على أن الحد من الاتصال مع زميل في العمل غزلي أمر مهم لصحة الزواج. أو ، قد تقرر أن التحدث في وقت النوم أثناء وجود زوجة واحدة على الطريق قد يخفف من المخاوف.

المفتاح هو أن تناقش القضايا بهدوء وتوصل إلى حلول معًا.

التعرّف على جذر الغيرة

عندما يشعر أحد الشركاء بالغيرة على أساس ثابت ، من المهم معرفة سبب حدوث ذلك. على سبيل المثال ، هل يشعر الشخص الغيور بعدم الأمان لأنك لا تقضي الكثير من الوقت معًا كزوجين؟ أو ، هل الزواج لديه مشاكل الثقة بسبب الخيانة الزوجية ؟ بدلاً من أن تكون دفاعيًا أو يسيء إليك الغيرة ، اطرح الأسئلة. حاول أن تفهم من أين تأتي الغيرة وما الذي يمكن عمله لتخفيفه.

خلق جو من الثقة

واحدة من أفضل الطرق للحماية من الغيرة ، هي خلق جو من الثقة. تبدأ هذه العملية مع كون الشريكين جديرين بالثقة. بمعنى آخر ، فهم مخلصون وملتزمون وصادقون. الأشخاص الجديرون بالثقة لا يكذبون حول كيفية قضاء وقتهم. هم أيضا لا تغش في أزواجهم. إذا كنتما تحترسان من هذه المآزق ، فإن الثقة في العلاقة ستنمو وتزاحم الغيرة.