

أهم النصائح للتغلب على غيرتك من الشريك

الغيرة هي أحد العواطف العادية والطبيعية التي يعاني منها كثير من الناس في العلاقات، ولكن من المهم عدم السماح لتلك العاطفة بالخروج عن نطاق السيطرة. حيث خروجها عن السيطرة عادة ما يؤدي إلى نتائج سلبية لن يستفيد منها أيًا من الأطراف في تلك العلاقة. إليكم أهم النصائح التي تساعدك على التحكم في تلك العاطفة والعمل من أجل علاقة صحية وأكثر سعادة:

تحسين إحترام الذات الخاص بك بشكل مستقل بعيداً عن شريك حياتك. حاول قضاء بعض الوقت في عمل شيء تستمتع به حقاً او يجعلك تشعر بالسعادة وبشعور جيد تجاه نفسك.

إعرف نقاط قوتك. قم بعمل قائمة بكل الصفات الجيدة والإنجازات في حياتك والتي سوف تذكرك لماذا يحبك شريك حياتك عندما تشعر بلحظات انعدام امان في العلاقة بينكما. إذا كان إعداد تلك القائمة صعباً عليك ولم تجد الكثير لتكتبه، يمكنك أن تسأل شريك حياتك لمساعدتك وإضافة بعض الصفات الجيدة فيك لقائمتك.

خذ في الإعتبار أشخاص آخرين. ربما يمكنك السيطرة على نوبات الغيرة في رأسك. حاول الأخذ بعين الإعتبار ما سيعتقده بعض الأشخاص غير المتورطين في ذلك الأمر. اخذ رد فعلهم في الحسبان قبل أن تتصرف يمكن أن يساعد في تهدئتك وإبقائك مسيطر على نفسك.

تحمل مسؤولية غيرتك. إذا كانت غيرتك تنبع من عدم ثقتك بنفسك أو عدم إحساسك بالامان وليس بسبب أفعال شريك حياتك، حاول الإعتراف بذلك وتقبله، يمكن أن يساعدك ذلك في التغلب على المشاعر السلبية.

غير سلوكك. الإعتراف بأن الأزواج عادة ما يكون لديهم بعض الإهتمامات المنفصلة وغير المشتركة بينهم. حاول ألا تشعر بالغيرة إذا قرر شريكك قضاء ليلة مع الأصدقاء بدلاً منك، حاول أن تشغل نفسك بما تهتم أنت في ذلك الوقت بعيداً عن شريكك وتطلع أكثر لما سوف تحدثون عنه بعدما تعودون لقضاء الوقت سوياً بعد تلك الأمسية.

تعلم من تصرفات الماضي. إذا ما سببت لك الغيرة مشاكل في علاقات سابقة في الماضي فحاول أن تتعرف على تلك المشاكل وتعلم منها حيث

يمكنك في المستقبل تفادي نفس الأخطاء مما سيجعلك تصلح من نفسك في
علاقتك الحالية.