

۴ سوال شایع خانم‌ها درباره عشق و حسادت

پاسخ به ۴ سوال شایع خانم‌ها درباره عشق و حسادت
حسود هرگز نیاسود... یا عاشق؟

عشق به بهترین وجه می‌تواند با گرمی محبت و نه با شدت درد اندازه‌گیری شود.

الهی عشق یک نیش دارد که سم آن می‌تواند شور عشق را لکه دار کند. آن نیش، گزش کوچک حسادت است که به نظر می‌رسد حتی شیرین‌ترین عشق‌ها را نیز همراهی می‌کند. این نیش اگر خیلی خفیف باشد، حتی می‌تواند باعث پیشرفت عشق شود و حرکت سریع زوجین از امنیت به یک رابطه زناشویی جذاب‌تر شود. اما در هر حال، حسادت اگر از کنترل خارج شود می‌تواند سلامت روان و سلامت ازدواج شما را به مخاطره بیندازد. کجا و چگونه باید خط قرمزی بر این نیش عشق کشید؟ خودتان را با ۴ موقعیت زیر مواجه کنید و اوضاعتان را بسنجید:

۱) من و شوهرم، ۲۰ سال است که ازدواج کرده‌ایم ولی اگر هنوز به نظر برسد که یکی از ما با شخص دیگری مثلا کمی گرم گرفته است، احساس حسادت و غیرت می‌کنیم. به نظرم احساس خوبی است و تعجب می‌کنم وقتی زوج‌هایی را می‌بینم که می‌گویند در این جور مواقع حسود نیستند. البته ممکن است معنی آن این باشد که به یکدیگر اعتماد دارند ولی آیا نمی‌تواند به این معنی هم باشد که برایشان اهمیت ندارد؟

احساس گاهگاهی مالکیت می‌تواند یادآور این موضوع باشد که همسران چقدر به یکدیگر اهمیت می‌دهند و همدیگر را دوست دارند، ولی در مورد آنهایی که به ندرت حسود می‌شوند نباید به سرعت قضاوت کرد. ممکن است فقدان این احساس به این معنا باشد که ازدواج نابود شده و زن و شوهر نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت شده‌اند، ولی برخی از زوجین حسادت را آنقدر دردناک و آزار دهنده می‌یابند که موانع بسیار قدرتمندی را در برابر آن می‌سازند. به یاد داشته باشید که حسادت نشانه‌ای بر این است که شما احساس تهدید می‌کنید و نه الزاما عشق. عشق به بهترین وجه می‌تواند با گرمی محبت و نه با شدت درد اندازه‌گیری شود. تعالی عشق بر اساس محبت و اعتماد است، نه بر اساس حسادت و خود خواهی.

۲) شوهرم حلقه ازدواجش را گم کرده است و دوست ندارد حلقه دیگری به جای آن بخرد. وقتی هم که در مورد آن با او صحبت می‌کنم، ناراحت می‌شود و بحث را عوض می‌کند. این مورد مرا نگران می‌کند که مبدا تغییری در روابط بوجود آمده باشد و اینکه ازدواجمان در خطر باشد. آیا ممکن است مشکلی وجود داشته باشد؟

این مورد می‌تواند گول‌زننده باشد. افراد در تضادهای احساسی، گاهی مشکل خود را بطور ناخودآگاه اعلام می‌کنند ولی هنگامی که یک ازدواج در خطر است، اغلب بیش از یک نشانه برای آن وجود دارد. تمرکز بر روی حلقه را متوقف کنید و به دنبال نشانه‌های دیگر باشید؛ نبودن روابط نزدیک زناشویی، محبت یا صحبت‌های مهرآمیز، افزایش سکوت، اجتناب از یکدیگر و مخالفت. بی‌توجهی شوهر شما نسبت به حلقه ازدواجش می‌تواند شیوه‌ی وی برای بیان این موضوع باشد که موارد دیگری در حال از بین رفتنند. شاید منظور شوهرتان این باشد که بگوید: < کمک! من راه نزدیک شدن به تو را گم کرده‌ام! > حالا که خوشبختانه این را فهمیده‌اید، وقت آن است که به او نزدیک‌تر شوید. شاید مشاوره در مورد روابط زناشویی برای شما موثر باشد.

۳) من با یک مرد خوش قیافه و موفق ازدواج کرده‌ام که از دید بقیه خانم‌ها هم مرد جذابی است و وقتی می‌بینیم چطور زنان دیگر حتی در حضور من با او راحت صحبت می‌کنند، ناراحت می‌شوم. به خودم می‌گویم نباید حسادت کنم ولی می‌دانم

که حسود هستیم. آیا اشتباه می‌کنم؟ آیا این به معنی این است که ازدواجم در خطر است؟ یا اینکه حسادت یک خصوصیت سالم و طبیعی است؟

حسادت وقتی به معنی این باشد که شخصی دارد تلاش می‌کند تا فردی را که شما دوست دارید از شما بگیرد، احساس ترسناک و کشنده‌ای است. هر چه بیشتر احساس کنید که شخصی می‌تواند یا می‌خواهد شوهرتان را از شما بگیرد، بیشتر مستعد به حسادت خواهید بود و در این صورت، حسادت وسیله‌ای برای سنجش امنیت کم ازدواج است. ولی برخی از شرایط اجتماعی و آدم‌های اطراف می‌توانند رابطه محکم از دواج را به خطر بیندازند. هر وقت احساس کردید در چنین شرایطی هستید، آن وقت است که حسادت مثل یک سیستم اعلام خطر عمل می‌کند و به شما می‌گوید: «مواظب باش!» به نظر می‌رسد شما و شوهرتان در محیطی زندگی می‌کنید که خیلی امن نیست. احساس خطر شما، احتمالاً از ترکیبی از خطرات حقیقی اطرافتان و عدم ثبات زندگی زناشویی خودتان ریشه می‌گیرد.

می‌توانید برای کاهش اضطرابتان، با شوهرتان صحبت کرده و یک سری قوانین رفتاری جدید بین خودتان وضع کنید. مثلاً می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید که به فردی که به همسرتان نزدیک می‌شود، نشان دهید که باید حریم خاصی را حفظ کند. مثلاً وقتی در یک جمع هستید و زنان دیگر با او صحبت می‌کنند، او می‌تواند از شما دعوت کند تا وارد جمع آنها شوید. او می‌تواند دست شما را بگیرد و نظرتان را راجع به موردی بپرسد و به این ترتیب استقرار رابطه زناشویی‌تان را اعلام کند. مطمئن باشید که با این روش، زنان اطراف متوجه پیام شما خواهند شد.

۴) شوهرمن برای تجارت اکثر اوقات در حال سفر است. وقتی که در سفر است، ما هر روز با هم صحبت نمی‌کنیم و وقتی با او حرف نمی‌زنم، عصبی می‌شوم. اخیراً کنجکاو شده‌ام و هنگامی که از سفر برمی‌گردد در وسائل او به دنبال نشانه‌هایی می‌گردم که در نبود من چه کار می‌کرده است. من بخاطر این کارم از خودم خجالت می‌کشم ولی نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم زیرا نگران هستیم. آیا این رفتارم خیلی بد است؟

خیر ولی شما فرد بسیار حسودی هستید و این برای هر همسری به قدر کافی عذاب‌آور است. سوال این است که چرا این حملات دردناک حسادت به شما رو می‌کنند؟ آیا قبلاً نیز این احساسات را داشته‌اید؟ بعضی افراد تمام عمرشان را در جنگ با حسادت هستند. آنها وقتی حس می‌کنند دیگران دوستشان ندارند، احساس خیلی بدی پیدا می‌کنند. گاهی حتی به دلیل اضافه وزنشان، یا به دلیل از دست دادن شغل مورد علاقه‌شان یا حتی یک افسردگی ساده، فکر می‌کنند دیگران به آنها اهمیت نمی‌دهند.

اگر شما سابقه دوره‌های حسادت را دارید، ممکن است حالت کنونی شما توسط برخی از احساسات عمیق‌تر شما نسبت به خودتان بوجود آمده باشد و نه احساسات مربوط به زندگی مشترکتان. ولی اگر حسادت شما جدید است، از خودتان بپرسید که چرا به یکباره اعتمادتان را از دست داده‌اید. آیا سفرهای شوهرتان خیلی تهدید کننده است؟ آیا ممکن است مشکلات زناشویی زمینه‌ای داشته باشید که در غیاب همسرتان به ذهنتان می‌آیند؟ آیا نشانه‌های خطری وجود دارد که شما آنها را انکار می‌کنید؟

دلیل حسادت شما هرچه که باشد، شما معذب هستید. بدون اقرار به جستجوهای که در وسائل شوهرتان کرده‌اید، به او بگویید که از این حسادت در رنج و عذاب هستید، ولی او را به خیانت متهم نکنید. شما هیچ شواهدی ندارید و متهم کردن رابطه شما را بهتر نخواهد کرد. به جای آن با او در مورد اضطراب‌هایتان صحبت کنید و از آن به‌عنوان مقدمه‌ای برای صحبت در مورد مسائل زناشویی که باعث ترس شما می‌شوند، استفاده کنید. با کمک یکدیگر می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید تا مواقعی که او در سفر است، بیشتر با هم در ارتباط باشید. شاید دیدن توجه او به احساسات شما همان اطمینان بخشی‌ای باشد که شما در شب‌های تنهایی به آن نیاز دارید.