كيف تبني الثقة للتغلب على مشاعر الغيرة؟



1- التواصل المفتوح بين الزوجين:

التواصل المفتوح من أهم الأمور للتعامل مع الغيرة في العلاقة الزوجية، بما يتضمّن الاستماع الجيّد إلى زوجتك، وإفساح المجال لها للتعبير عن مشاعرها، وإظهار تعاطفك معها، وتفهّمك لمشاعرها جيداً، ولا تتسرّع في الدفاع عن نفسك وتقديم وجهة نظرك، بل كُن مستمعًا جيدًا أولاً.

2- فهم جذور الشعور بعدم الأمان:

أيضًا من الضروري أن تفهم سبب إحساس زوجتك بعدم الأمان، هل لمخاوف حقيقية أو تجارب شخصية لها؟ والحوار المفتوح هنا ضروري أيضاً، لفهم سبب شعور الزوجة بعدم الأمان، الذي يدفعها إلى الغيرة.

فمثلاً هل تغار الزوجة وتشعر بعدم الأمان لأنّكما لا تقضيان الكثير من الوقت معًا كزوجين، أم أنّ هناك أزمة في الثقة بينكما ابتداءً؟

لذا اطرح بعض الأسئلة على زوجتك، وحاول أن تفهم من أين تأتي الغيرة، كي تتمكن من معالجة مشاعر الغيرة لديها بطريقةٍ صحيحة.

3- تهيئة جو من الثقة بينكما:

رجل مبتسم يحاور زوجته تعبيرية عن تهيئة جو من الثقة للتعامل مع الغيرة في العلاقة الزوجية

إنّ خلق جو من الثقة بين الزوجين، هو أفضل ما يمكن عمله للحماية من الغيرة، ويبدأ ذلك بأن يكون كلا الطرفين جديراً بالثقة؛ بأن يكونا مخلصَين، صادقَين، ملتزمَين تجاه بعضهما، وبأن تصدّق أفعالهما مع بعضهما تلك الثقة.

فالأشخاص الجديرون بالثقة لا يكذبون بشأن كيفية قضائهم لأوقاتهم، عندما يسألهم الشريك عن ذلك، كما لا يخونون بعضهم، وإذا تمكّن الزوجان من تجنّب هذه المنزلق، فسوف تنمو الثقة داخل العلاقة وتزيح الغيرة تدريجياً.

4- تطوير ارتباطٍ صحي:

تتضمّن العلاقة بين الزوجين إظهار المودة وقضاء الوقت معاً، وبناء التعلّق بين الزوجين، وإنّ أي تهديدات لهذا التعلّق يجب أن تكون مدعاة للقلق، ومِنْ ثمّ فالغيرة هي رد الفعل الطبيعي عندما تكون هناك إشارة على أنّ العلاقة في خطر.

لكن في كثير من الأحيان، تأتي مشاعر الغيرة من أنماط التعلّق، التي تعلّمتها الزوجة في مرحلة الطفولة، إذ يميل من لديهم نمط تعلق قلق إلى الغيرة، ومِنْ ثمّ فالتعامل مع الغيرة من هذا

المنظور قد يجعلك لا تتخذ موقفاً دفاعياً أو عدوانياً، بل تحاول احتواء غيرة زوجتك.