**السيطرة على الغيرة في العلاقة بين الرجل والمرأة**

****

**تسبب الغيرة الصراع النفسي وتهدد الانسجام بين الرجل والمرأة سواء كانا في مرحلة الخطوبة أو الزواج؛ فالشراكة بين الرجل والمرأة تبنى على العلاقة القوية المتماسكة والحب والاحترام والثقة حيث يقدم كل منهما الحب والعطف والدعم للطرف الآخر.**

**الغيرة من نجاح الآخر:
تحتاج المرأة إلى دعم شريكها في حياتها العملية وتشجيعه لها كما تفعل هي حيث تقدم له الدعم والحب والرعاية والتشجيع في عمله.
يميل بعض الرجال للغيرة والشعور بالتهديد من نجاح الأنثى في عملها، وقد يحاول البعض دون وعي وضع بعض العراقيل أمامها، أو التقليل من شأن عملها وإشعارها بعدم أهميته وبأنه مضيعة للوقت.
على الرجل أن يقف بجانب شريكته ويساعدها ويدعمها لتحقيق النجاح في عملها، كما يجب أن يتفهم أن نجاحها هو نجاحه والعكس بما أنهما زوجان.**

**الغيرة العاطفية:
هذه الغيرة هي الأكثر شيوعاً بين الأزواج، فتكون بسبب الحب المتبادل والرغبة بالتملك.
تكون الغيرة أحياناً لطيفة ورومانسية وتضيف بعض الإثارة للعلاقة، طالما أنها تبقى في الحد المعقول ولا تؤثر على الثقة بين الطرفين.**

**كيف تسيطران على الغيرة:**

**- الثقة بالنفس: تكون الثقة بالنفس أقل عند الشخص الغيور، لذا يجب أن تكون الثقة بالنفس عند الزوجين عالية لتجنب المشاكل الناتجة عن الغيرة.**

**- معرفة ما يشعل الغيرة: يجب أن يحرص الزوجان على التفاهم وإخبار بعضهما بما يزعجهما وخاصة إن كان سبب الإزعاج شخصاَ ما في حياة الآخر.**

**- السيطرة على التصرفات وردات الفعل: يميل بعض الأشخاص إلى المواجهة والنقاش عند رؤية الشريك يتكلم مع غيرهم أو عندما يطري أحد ما عليه، سيطرا على مشاعركما ولا تنفعلا بل تحدثا بهدوء وتفاهما معاً.**

**- امنحا مساحة خصوصية لبعضكما: من المهم معرفة التفاصيل الصغيرة في حياة الشريكين وخططهما وعملهما، إلا أنه يجب أن تحرصا على عدم الضغط على بعضكما لمعرفة كل شيء يدور في حياة الآخر.**

**- لا تلاحقا الآخرين: زادت الغيرة بين الأزواج بوجود المواقع الاجتماعية كالفيسبوك وتويتر وغيرها من المواقع، بسبب تسهيلها ملاحقة الآخرين، فكل منا قد لاحق شخصاً ما على الأقل في حياته.**

**يجب أن يتذكر كل منكما تميزه عن الآخرين، وأن يحرص على عدم مقارنة نفسه بغيره لأن شريكه يحبه لشخصه**