أشياء يجب القيام بها عندما تقلقك علاقتك

عندما تسبب علاقتك القلق، قد تعتقد أن قلقك هو المشكلة. بعد كل شيء، يمكن للقلق أن يخنق الحب، يمزقه، ويتركك تظن أن العلاقات والقلق لا يمكنهما أن يتواجدا معا.

ولكن ماذا لو لم يعد القلق المشكلة على الإطلاق، فكان يحاول أن يدلك على شيء معين؟ شيء مهم أنت بحاجة إلى سماعه؟

الشيء الأهم هو معرفة أن القلق ليس خطيرا، ويمكن أن يساعدك كثيرا. إنه أداة مذهلة حساسة تساعدك للتعرف على التهديدات المحتملة للأشياء في الحياة التي تهتم بها أكثر من غيرها.

كيف تتصرف مع هذا القلق يمكن أن يصنع الفرق بين أن يكون مفيد أو ضار. القلق يريد أن يكون معترف به لتفهمه.

إذا كان لديك قلق حول علاقتك، هنا بعض الأمور التي يجب مراعاتها:

ادرك أن القلق في العلاقات أمر شائع: خاصة إذا كنت تقلق حول شريك لا يتواصل بشكل واضح، فالقلق سيكون جزءا من علاقتك وهذا لا يكون بالضرورة شيء سيء.

القلق يعني أنك تهتم: بالأساس، القلق يعني أنك تهتم – إنك تقلق فقط حول الأشياء التي تهمك – والعلاقات قد تكون أهم شيء بالنسبة لك. إنك تهتم بصدق بالأشياء التي تؤمن الحب وتحافظ على أمانته. إنك قد تشعر بالقلق عندما يكون الحب في خطر.

إنك تريد علاقتك أن تنجح، فتقلق أيضا بشأن عدم وجود علاقة على الإطلاق. من الصعب أن تتصور عدم الشعور بالقلق من وقت لآخر عندما يتعلق الأمر بالحب.

انتبه إلى ما ينبه إليه القلق:

خصص بعض الوقت للاعتراف بالطريقة التي تشعر بها. هل تشعر بقلق طبيعي، أم هل هناك تهديد حقيقي؟

القلق يمكن أن يخصك أنت أو بانعدام الثقة الذي تجلبه في العلاقة،

أو يمكن للقلق أن يعكس الضغوطات في العلاقة. إزالة كل الأشياء الضارة هو مهم لعلاقتك.

اعرف متى تطلب المساعدة:

الأصدقاء والأحباء يمكن أن يكونوا دعما كبيرا، ولكن في بعض الأحيان توجيههم لا يشعر دائما أنه مفيد.

يمكن أن يساعدك المعالج المختص على تفكيك مشاعرك والعمل من خلال الحواجز التي تعيقك علاقتك. في نهاية المطاف، الهدف من العلاج هو مساعدتك على فهم نفسك وعلاقاتك بشكل أفضل بحيث يمكنك رؤية الأشياء بوضوح أكثر فتنفذ الحلول المطلوبة.