

كيفية التعامل مع شريك متزعزع او مع الغيرة في العلاقات؟

العلامات:

- يفضلون ان تكونا بمفردكما ويشعرون بعدم الارتياح عند الخروج مع الأصدقاء .
- انهم بحاجة الى الاطمئنان المستمر.
- انهم يتصرفون بسيطرة .
- يحاولون إخبارك بما عليك ان تفعل.
- انهم دائماً على اتصال معك، عبر الهاتف او المراسلة .
- انهم يرصدون النصوص الخاصة بك ومشاركات وسائل الاعلام الاجتماعية .
- انهم يريدون معرفة ما تفعله في جميع الأوقات.

اليك ما عليك فعله:

خطط لوقت مناسب للتحدث:

لنكن صادقين - التوقيت هو كل شيء . بالطبع سوف ترغب في مناقشة الغيرة بمجرد أن يظهر شريكك إحدى العلامات المذكورة أعلاه ، ولكن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تبتعد قليلاً وأن تأخذ نفساً عميقاً . اسمح أن يهدأ كل منكما لبعض الوقت ، ثم تحدث اليه .

ناقش الأسباب:

عادةً ما يكون هناك سبب يجعل شريكك يتصرف بهذه الطريقة ، ويستحق استكشاف المشكلة معاً . في كثير من الأحيان تأتي هذه الغيرة من انعدام الأمن ، وهو الشيء الذي يمكنك التعامل معه . لا تحاول التقليل من شأن المخاوف أو نفيها أو إصلاحها . دع شريكك بهدوء يناقش كيف يشعر وكيف يتصرف دون قول أي شيء حتى ينتهي .

ابحث عن طرق للتعامل مع الوضع:

يمكن أن يكون التأمل الذهن ، واليوغا ، أو الركض ان يخفف التوتر

وتساعدك على التخلص من هذه الطاقة الزائدة. اعرض القيام بهذه
النشاطات مع شريكك. لن تكون فقط مساعدة له في التعلم كيفية
التعامل مع هذا القلق ، بل سيري مدى التزامك به.