

كيفية التعامل مع مشاكل الثقة في العلاقة

تتطلب أي علاقة عاطفية، علاقة خطوبة، زواج الى أسس ودعائم أساسية تركز عليها لتقوى وتتجدد وتستمر مع الوقت وتتمكن من مواجهة كافة تحديات الحياة.

للحصول على علاقة ناجحة، يجب أن يكون متوفر عدد من العناصر وأهمّها الحب، الإحترام، التفاهم، التقبل، الإعجاب والثقة. فتعدّ الثقة من أهمّ الأسس التي تقوي أيّ علاقة وتساعد على بناء عواميدها الثابتة وعلى توحيد الثنائي.

بالإضافة الى ذلك، الثقة هي واحدة من أهم الركائز لعلاقة دائمة مع شريك حياتك. لذا، من المهم على الطرفين في العلاقة، أن يحاولا التعامل مع مشاكل الثقة والتغلب عليها بكل نضوج ووعي. إليك أهم النصائح لمساعدتك في القضاء على هذه المشكلة:

قم بتقييم ووضع الأسباب التي تدفعك الى عدم الوثوق بشريك حياتك. إبتعد عن الإستنتاج والتحليل.

إعمل على التفكير بعلاقاتك السابقة، قبل وضع أي إفتراضات، غير موجودة.

إلجأ الى التكلم مع شريكك عن شعورك وماذا تفكّر.

تأكد أنك تمتلك المعايير الحسنة.

إحرص على بذل جهد و طاقة من أجل تعزيز العلاقة مع الشريك والتمكّن من التقرب منه أكثر.

تعرفّ على مشاكل الثقة الخطيرة والمعقدّة، سترى أن مشكلتك بسيطة وقابلة للحلّ

انظر إلى الأسباب الأخرى التي من الممكن أن تنشأ فيها مشاكل الثقة.

إلجأ الى التعاون مع معالج او إختصاصي علاقات وشؤون أسرية من أجل التغلب على مشاكل الثقة، في حال لم تتمكّن من معالجة هذه المشكلة مع الشريك.