انــه لـيــس مغرمــاً بــك – انــه مهووس!

كوني حذرة أو قد تجدي نفسك في ورطة.

قد تتفاجئي من عدد الناس الذين شعروا بأنهم محاصرين في علاقات غير صحية في مرحلة ما من حياتهم. .

عندما تتجاوز العواطف المنطق، قد تجدي نفسك غارقة في بحر من الاعتداء العاطفي. إذا كنت لا تعرفي العلامات، قد ينتهي بك الأمر بالغرق.

هذه هي ٦ علامات تدل ان الشخص ليس مغرماً بك – بل انه مهووس بك عاطفيا:

1. انه يخنقك بالاهتمام المكثف والمستمر.
2. انه يتطلب كميات غير معقولة من وقتك.
3. انه يتجاهل جوانب أخرى من حياته الخاصة ليهتم بك.
4. انه يظهر الغيرة تجاه أي شخص وأي نشاط "يتنافس" لاهتمامك.
5. انه يتبعك أو يتحقق عليك عندما لا تكوني معه.
6. انه يتجاهل مساحتك الشخصية الخاصة بك من أجل إظهار للآخرين أنك محجوزة له.

حب الهوس يبدأ مع المشاعر الشديدة، الإطراء، والاهتمام، ويتحول ببطء إلى امتلاك غير صحي.

في البداية، إنه من السهل الخلط بين الحب الصحي و حب الهوس. في بداية العلاقات الرومانسية، من الطبيعي بالنسبة لك أن تكوني التركيز الوحيد لأفكار شريك حياتك. إنك تنفقين كمية لا تصدق من الوقت معه، وتفكران في بعضكما البعض عندما تبتعدا.

في علاقة مع حبيب مهووس بك، بعد مرور بعض الوقت، ستلاحظين أن شريك حياتك لا يدعم استقلاليتك أبداً. سوف يرغب في تمضية مبالغ غير معقولة من الوقت معك. إذا كنت تسعين لمصالح وأنشطة فردية، فقد يستجوب ولاءك.

الامتلاك، الاستجواب، والغيرة يمكن أن تهز ثقتك في شريك حياتك وعلاقتك.

عندما تنظري تحت طبقات الهوس لشريك حياتك، سوف تكشفي عن شخص غير آمن يحدد قيمته الذاتية من خلال علاقتك، انتباهك، وتفردك.

مرات عديدة هذا الأمر يحدث لأن شريك حياتك يحاول أن يلتئم ماضيه وخسارته من العلاقات السابقة. إنه يشعر أنه إذا تمكن من السيطرة عليك، سوف يشفى من الماضي ويمنع المزيد من الخسارة في المستقبل.

معرفة – ومشاهدة – هذه العلامات للهوس والإساءة العاطفية يمكن أن تساعدك على الخروج بشكل أفضل من هذه العلاقة.