# 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 دائمًا 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 نفسا عميقا. 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 معًا. 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 سيرى مدى التزامك به.