كيف تعرف إذا كنت واقعاً في حب شريكك او انك متعلق به عاطفيا فقط؟

من الصعب أن نفسر معنى ان تكون مغرماً ، لان الأمر مختلف بالنسبة للجميع. وبسبب ذلك ، يمكن الخلط بين الوقوع في الحب وأشياء أخرى مثل الشهوة أو التوافق. لكن هل تخطئ بين التعلق والحب؟ وفقًا للخبراء ، من المهم معرفة ما إذا كنت تريد منع نفسك من الوقوع في أنماط العلاقات السلبية.

الأزواج الذين يعتمدون عاطفيا على علاقتهم وليسوا واقعين في الحب ، يميلون إلى الوقوع في حب فكرة الوقوع في الحب. هذا هو نوع الشركاء الذي يميل إلى جعل كل التفاصيل تبدو ككارثة. على سبيل المثال ، عندما يتعلق الأمر بالرسائل النصية ، فإنهم قد يقوموا بتحليل علامات الترقيم ونوع الكلمات المستخدمة. يمكن أن يتساءلوا عن سبب استغراق شريكهم وقتاً أطول من المعتاد للإجابة.

الحب يمكن أن تجعلك تفعل بعض الأشياء غير العادية. ولكن لا ينبغي أن يجعلك تشعر بالقلق الشديد. أولئك الذين هم حقا مغرمون ، يتمتعون بالتواصل مع شريكهم بجميع الأشكال. إنهم لا يقلقون من طول المدة التي يجب عليهم انتظار الرد.

الناس المغرمون ليسوا مضطرين للقتال بجد للحفاظ على العلاقة. الناس الذين يعتمدون عاطفيا على العلاقة ، ويقلقون بشأن وضع علاقتهم ، يميلون إلى الشعور بعدم الأمان ، والتشبث بالعلاقة الحميمة. الخوف من فقدان العلاقة يصبح أكبر من القدرة على الحب.

فهل أنت فعلا في الحب أم تعتمد فقط عاطفيا على شريك حياتك؟ فيما يلي بعض المؤشرات التي تظهر أنك تعتمد على شريكك عاطفياً ، وفقاً للخبراء:

- **عندما يكون شريكك في مزاج سيئ ، أنت تفترض أن السبب يتعلق بك:**

عندما تعتمد عاطفياً على شريك حياتك ، فإن مزاجك (السعادة ، الحزن ، الشعور بالوحدة ، القلق) يعتمد في الغالب على مزاج شريكك

وعلى تفسيرك لما تعتقد أنه مزاج شريكك. أبعد من ذلك ، قد تتساءل عما إذا كان مزاج شريكك السيئ له علاقة بك. ولكن عندما تكون في حالة حب ، لا ينبغي أن يكون الأمر كذلك. سوف تشعر بالألم إذا كان شريكك يعاني من الألم ، وسوف تشعر بالحزن إذا كان شريكك يعاني من الحزن. ومع ذلك ، لن تشعر بالمسؤولية الكاملة عن مشاعرهم.

- **شريكك هو مركز عالمك**

إذا أصبح شريك حياتك هو التركيز الرئيسي في حياتك ، فإنك قد تعتمد عليه عاطفيا. الشخص الذي لا يعتمد عاطفيا على غيره سوف يشعر بالراحة بعد ممارسة الهوايات والأنشطة خارج العلاقة. ومع ذلك ، فإن الشخص الذي يعتمد على شريكه لديه مصلحة حقيقية واحدة في الحياة ، وهو شريكه. لا يوجد شيء خطأ في جعل علاقتك أولوية. لكن لا ينبغي أن تكون سعادة شريك حياتك هي محور حياتك كلها. يجب أن يكون هناك توازن.

- **أنت تغار عندما يقضون الوقت مع أشخاص آخرين**

إذا كنت تعتمد عاطفيا على شريك حياتك ، قد تشعر بالغيرة عندما يمضي بعض الوقت مع أشخاص آخرين. حتى أكثر الناس أمنا يشعرون بالغيرة من وقت لآخر. ولكن إذا كان الأمر ثابتًا ، فقد يشير ذلك إلى وجود مشكلة. إن الشركاء المعتمدين عاطفياً يشعرون بالغيرة لأنهم لا يشعرون بالأمان التام عندما لا يقضي شريكهم وقته معهم. إذا كنت في الواقع تحب شريكك ، فإن الوقت الذي يقضيه بعيدًا عنك لن يزعجك ، خاصة أنك تشعر بالغيرة. في علاقة متوازنة ، يحتاج كلا الشخصين إلى بعض الوقت بعيداً عن بعضهما واستخدام ذكائهم العاطفي لتنمية العلاقة التي تتعدى الارتباط العاطفي لبعضهما البعض.