# لماذا لا يمكن للشريك المناسب حلّ قلق العلاقات العاطفية؟

القلق في العلاقة العاطفية، هو عندما يفكر أحد الشريكين مرارا بعلاقتهما وكأنها ليست على ما يرام. هذا النوع من الأحاسيس طبيعي جداً، مهما كانت مرحلة العلاقة لذلك لا بد من التذكر دائماً ان للجميع مخاوف معينة. ولكن عندما تبدأ هذه المخاوف بمنعنا عن عيش حياتنا وشغفنا، فلا بد من مواجهتها.

**اليك أهم ما عليك معرفته عن القلق في العلاقات العاطفية!**

**الأسباب:**

أحد أهم أسباب القلق هي الخوف، إذ انه يحفّز الأحاسيس الفزيولوجية في الجسم أو الأفكار غير العقلانية وانعدام الأمن. قلق العلاقات ينجم من مخاوف (سواء في الوعي او اللاوعي) كالخوف من الرفض، او التخلي، او من صدمة في علقات سابقة.

**العوارض:**

اذا رأيت من أنك غير قادر على بناء علاقة حب وتفاهم مع الشريك بسبب التفكير بمخاوفك تجاه الأمر، يمكن ان تكون قد دخلت في مرحلة القلق المعنية. إذا كنت غير قادر على تهدئة، طمأنة، أو مواجهة الخوف بنفسك فلا بد من اه احساس القلق وصل الى مراحل غير صحيّة.

**ما عليك القيام به:**

عندما تصيب حالة القلقٍ هذه، قد تفكر في إنهاء العلاقة فوراً، ولكن قد لا يكون ذلك مناسباً. كما ان محاولة إيجاد الشخص المناسب لك لن يحلّ المشكلة أيضاً. بل عليك ان تواجه هذا القلق، وتحاول ان تجعل حلّه من أولوياتك. يمكن لوجود شريكٍ ان يريحك ويشجعك، ولكن لا يجب ان يكون ذلك مصدر الراحة الوحيد. من المهم أن تكون مستقل في تفكيرك ووعيك الذاتي، وكذلك أن تكون مسؤول عن ما يمليه سلوكك واحتياجاتك.

ينصح الأخصائيين أيضاً الأشخاص بمحاولة فهم أسبابهم الخاصة، ومخاوفهم وحماسهم وحاجاتهم، ومن ثم مشاركتها مع شريكهم. لا يمكن للشريك ان يقرأ ما في رأسكم او قلبكم، لذلك لا يمكنكم الاتكال عليه

لإصلاح قلقكم.

يمكنكم أيضاً ان تلجأوا الى طبيب نفسي أو مرشد في العلاقات، او تقرأوا الكتب التي تساعدكم وتحاولوا ان تنجزوا أعمالاً تحفز الوعي العاطفي والعمل الذهني.