ماذا تفعل إذا كنت تشعر بالوحدة في العلاقة؟

يجزم الكثيرون بأن شعور الوحدة يأتي بسبب وجودنا لوحدنا ّ ولكن أظهرت الدراسات ان ما يوازي 20% من الناس يشعرون بالوحدة، وما يقارب ال60% منهم، هم من أشخاصا ً متزوجين ويعيشون مع شركائهم. هل يعني شعور الوحدة مع الشريك بأنه حان الوقت للتخلي ّ عن هذه العلاقة؟ يذكر احد أخصائيي العلاقات، ان الوحدة هي حالة من الوجود، وليس ملل فحسب، بل عدم القدرة على التواصل مع الأخر!

اذا كنت مع الشخص المناسب، ولكنك تشعر بالوحدة، فهناك أربع طرق يمكنك اللجوء اليها للمحاولة من حد ّ الشعور بالوحدة مع الشريك.

- **كنت أنت**

قد يكون احد اسباب هذا الشعور، انك لطالما حاولت ان تكون شخصا ً اخر، لمحاولة إرضاء شريكك. بدلا من ان تلعب دورا في هذه العلاقة، حاول ان تكن نفسك! سيساعدك ذلك في التواصل بطريقة حقيقية مع الأخر، مما سيقويك ويقتل شعور الملل بينكما.

- **لا تخف من ان تخاطر**

المخاطرة هي احدى السبل التي تسمح لك باظهار حقيقتك للأخر. حاول ان تظهر بعض المشاعر أمامه من خلال إخباره قصة تعني الكثير لك. عندما تشاركهم قطعة منك، فانت تتخطى الوحدة التي تشعر بها، لأنك تنفتح أمامهم لمحاولة إيجاد طريقة للتواصل.

- **لا تجزم أنه سيفهمك**

حتى في العلاقات التي يسهل فيها التواصل بين الشريكين، يصعب في بعض الأوقات على الشريكين معرفة ما يحس به الأخر. لذلك شارك فكرتك مع شريكك بهدوء واعطيه التفاصيل التي تراها مناسبة. حاول ان تجعله من الأسهل عليه ان يفهم أفكارك، لأنه عندما يفهم ما تريده سيسهل عليه ان يشعر بما تشعر به انت أيضا ً، مما سيقلل شعور الوحدة.

- **كن صريحا وأخبره بما تحس ّ**

السكوت الدائم ومحاولة التأقلم مع الوضع الراهن، هو من أخطر

الأمور التي يمكن ان يقوم بها الفرد. لذلك التعبير عن مشاعرك وأفكارك سيساعدك في الشعور بأنك مقدّر أكثر في هذه العلاقة، لان هذا التواصل هو الذي يساعدك لتحقيق الاحترام المتبادل. ولا تنسى بأنك لست مضطر للموافقة على كل أفكار شريكك.