

ماذا تفعل إذا كنت تشعر بالوحدة في العلاقة؟

يجزم الكثيرون بأن شعور الوحدة يأتي بسبب وجودنا لوحدها^١ ولكن أظهرت الدراسات ان ما يوازي 20% من الناس يشعرون بالوحدة، وما يقارب الـ 60% منهم، هم من أشخاصاً متزوجين ويعيشون مع شركائهم. هل يعني شعور الوحدة مع الشريك بأنه حان الوقت للتخلي^٢ عن هذه العلاقة؟ يذكر احد أخصائيي العلاقات، ان الوحدة هي حالة من الوجود، وليس ملل فحسب، بل عدم القدرة على التواصل مع الآخر!

إذا كنت مع الشخص المناسب، ولكنك تشعر بالوحدة، فهناك أربع طرق يمكنك اللجوء اليها للمحاولة من حد^٣ الشعور بالوحدة مع الشريك.

• كنت أنت

قد يكون احد اسباب هذا الشعور، انك لطالما حاولت ان تكون شخصاً^٤ اخر، لمحاولة إرضاء شريكك. بدلا من ان تلعب دورا في هذه العلاقة، حاول ان تكن نفسك! سيساعدك ذلك في التواصل بطريقة حقيقية مع الآخر، مما سيقويك ويقتل شعور الملل بينكما.

• لا تخف من ان تخاطر

المخاطرة هي احدى السبل التي تسمح لك باظهار حقيقتك للآخر. حاول ان تظهر بعض المشاعر أمامه من خلال إخباره قصة تعني الكثير لك. عندما تشاركهم قطعة منك، فانت تتخطى الوحدة التي تشعر بها، لأنك تفتح 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 الآخر. لذلك شارك فكرك 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^٥، مما سيققل شعور الوحدة.

• كن صريحا وأخبره بما تحس^٦

السكوت الدائم ومحاولة التأقلم مع الوضع الراهن، هو من أخطر

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