

4 نصائح للتعامل مع الشك في علاقتك مع الشريك

يمكن الغيرة المفرطة أن تتحول الى شك وتحول معها العلاقة الى جحيم لا يطاق.

جميعنا يشك بكل ما يجري من حوله، حتى أن الشك هو يبدأ من الشخص ذاته لينتقل في ما بعد الى الشريك، وعندما يشك الرجل أو المرأة بشريك حياته فهذا لا مكان أبداً لتسوية الأمور لأن كل واحد منهم متمسك برأيه تجاه الآخر، وهنا تكمن المصيبة.

كثيرة هي الاسباب التي تدفع المرأة بوجه خاص الى الشك بحبيبها، خاصة إذا كان ذو ملف سابق في العلاقات. الأمر الذي يجعلها في حالة ترقب دائمة لأن الثقة أساس العلاقة وغيابها يعني دمارها.

في حال كنت تعاني من الشك بزوجك، سنطلعك الى كيفية التعامل مع هذا الموضوع:

1- عامله بحذر:

كثيرة هي ردات الفعل التي تنتج عن الشك وكلها تقود الى تقافم المشكلة، لذلك عليك أن تراجع كل تصرفاتك معه والتفكير بكل كلمة قبل أن تنطقي بها. لأن أي كلمة يمكن أن تحول التأويل سترتد عليك سلباً. فلا تتسرع بالأحاديث بل خذي كل الوقت في النقاش لإستخلاص الإستنتاج المناسب.

2- الصراحة:

الصراحة من أهم الأمور التي تبنى عليها العلاقة، ومهما كانت الظروف والاسباب إلترمي بالصدق في تصرفك مع شريك حياتك. لان غياب المصراحة والصراحة يؤدي الى إشتعال الغيرة التي سرعان ما تتحول الى شك يدمر كل ما بينكما. ولكن، إحدري فالمبالغة بالصراحة قد يجعلك في موقف الإستغلال نتيجة لطيبة قلبك.

3- لا للجدال أو الإنتقاد:

أحدري توجيه الإنتقاد الى حبيبك خاصة خلال تواجدكما في مكان عام، بل على العكس حاولي أن تفهميه وجهة نظرك بهدوء وروية، من دون أن

يشعر أنك تؤثرين على قناعاته وأنه مخطئ.

4- الاحترام:

ما من شيء يقوي العلاقة سوى الإحترام، لذلك لكي تقطعي حبل الشك بينكما عليك أن تبادلبيه الإحترام الذي يكنه لك، وفي حال حصول سوء تفاهم بادري الى الإعتذار فهذا يعبر له عن مدى إحترامك له وخوفك عليه.

لا تتردد بأخذ هذه النصائح على محمل الجد للتخلص من الشك بينك وبين شريك حياتك.