

# أخطاء انفصال شائعة تجعلك تعاني لسنوات

يعد إنهاء العلاقة أمر صعب بالتأكيد. خاصة إذا لم تكن أنت من قرر الانفصال. الغضب غالباً ما يجعل الناس يفعلون أشياء لا يفعلونها عادة، وهذا لا يقدمهم فقط في ضوء سيء، بل يمنعهم أيضاً من بدء علاقة جديدة سعيدة. تعتبر العديد من هذه الأشياء طبيعية تماماً ولكنها في الحقيقة ما يجعلنا نلوم أنفسنا.

إليك أخطاء انفصال شائعة تجعلك تعاني لسنوات :

## التصرف بطريقة هستيرية

عندما يتركك حبيبك، يبدو أن الوضع سيئ بقدر ما يحصل، لذلك قد تقرر إخباره بكل شيء تعتقده. عندما نكون غاضبين، غالباً ما نقول أشياء فظة ومسيئة، نرمي أشياءهم ونحاول أن نجعلها تبدو وكأننا نريد أن نتفكك أيضاً. يبدو أن هذا السلوك ينقذ نفسك، لكنه لن يؤدي إلا إلى تفاقم الأمور.

سوف يختفي الغضب بسرعة كبيرة، وإذا قلت الكثير من الأشياء التي لا يجب عليك أن تشعر بها، فسوف تشعر بالخجل. من خلال القيام بذلك، قد تفعل أشياء أكثر سخرية، وإهانة نفسك.



الحديث عن مشاعرك للمرة الأخيرة

عندما يقرر الشريك الانفصال عنك، يمكن أن يكون ذلك غير متوقع حقاً. كثيراً ما يحاول الأشخاص شرح مدى حبهم لشخص ما: فهم يكتبون أحرفاً طويلة مع كلمات كبيرة أو يسمونها في الليل. يعتقد الناس أنه إذا فهم شريكهم كم هم محبوبون، فسوف يعودون في أي وقت من الأوقات.

المشكلة ليست قلة مشاعرك، بل عدم افتقار شريكك للمشاعر. هذه الأشياء ستجعل الناس يشعرون بالذنب فقط.

## الموافقة على الصداقة

عندما يتركك شخص ما، قد يعرض عليك البقاء أصدقاء. يفعل ذلك لأنه يشعر بالذنب أو لأنه يريد إبقاء الشخص الذي يحبه قريباً. الموافقة على أن تصبحا صديقين بعد الانفصال مباشرة تعني أن القصة بينكما لم تنته بعد.

## المطالبة بإسترداد الهدايا

بعض الناس يستهلكهم الغضب بعد الانفصال. انهم يشعرون بإنهم قد تم إستخدامهم ويريدون التعويض. هذا يجعل حتى أقل الناس الجشعين يسألون عن إسترداد هداياهم مرة أخرى: إنهم يريدون الإساءة إلى شريكهم السابق دون التفكير في ما يجعلها تبدو.

بعد القيام بشيء من هذا القبيل، لن تحترم نفسك بعد الآن. وسوف يكون لدى شريكك قصة يخبرها للجميع كم انت جشع. اترك الماضي وراء ظهرك واجعل شريكك يتذكرك كشخص محب وكريم.

## التبحث عن سبب للتواصل

الكتب والملابس المنسية، والهدايا التي أعدتها ولكن لم يكن لديك فرصة لتقديمها، وكثيراً ما يستخدم الناس أشياء صغيرة أخرى لتذكير شركائهم السابقين بأنفسهم. يبدو أنها ليست مشكلة كبيرة لأن هناك سبباً لأنك اتصلت بحبك السابق، لكن هذا ليس صحيحاً.

الاهتمام المستمر الذي لا علاقة له علاقة يجعل الشخص يبدو أكثر أهمية. قد لا تلاحظ ذلك في البداية، ولكن في غضون 6 أشهر ستدرك أنك لا تريد حتى الخروج في مواعيد غرامية مع شخص جديد، لأنك لا تزال غير قادر على نسيان حبيبك السابق.

## المعانة على وسائل التواصل الاجتماعي

يدرك الكثير من الناس أن الاتصال بشخص ما في منتصف الليل هو أكثر من اللازم. ومع ذلك، قد لا تزال ترغب في إخبار شريكك أنك تشعر بالحزن وأنت تحبه. من المؤكد أن الأغاني والصور المحزنة على وسائل التواصل الاجتماعي ستظهر معاناتك وأحاسيسك، ولكنها لن تساعدك على الشعور بالتحسن.

### محاولة فهم سبب الانفصال

يبدو أن شريكك لم يخبرك بشيء وأنت تعتقد أنه إذا كان بإمكانك فقط مناقشة الأمر معه، يمكن إصلاح الوضع. ولكن هناك احتمال كبير بأن تقضي عدة أشهر في محاولة معرفة ما هو الخطأ.



من غير المحتمل أن تنجح في إقناع شريكك بتغيير رأيه. إذا كان سبب الانفصال ليس خطأ فادحاً قد ارتكبته ويجب أن تعتذر عنه، فلا فائدة من محاولة إصلاح أي شيء.