

# المراحل الخمس لكل علاقة

نحن نعلم أن الحب، كما يقولون، هو "شيء رائع"، ولكن هل تعرف حقا ماذا يحدث في جسمك عندما تقع في الحب؟ انه جنون تام. إنك تشعر بألم في معدتك، ولكن بطريقة جيدة بفضل فراشات وزقزقات معدتك! الرغبة الجنسية تكون أيضا خارج السيطرة. إنك حرفيا لا يمكن ان تكتفي من هذا الشخص لأنك مهووس ومفتون به للغاية.

**وجدت دراسة جديدة أن الشخص يمر بخمس مراحل في العلاقة الرومنسية:**

## الفراشات وزقزقات المعدة:

بالتأكيد هذا أفضل جزء من الوقوع لأول مرة في الحب. لا يمكنك النوم، لا يمكنك التركيز، والشئ الأكثر أهمية في العالم هو أن ترى هذا الشخص مرة أخرى.

## بناء العلاقة:

هذا هو عندما تهدأ الأمور في جسمك قليلا. يتم الإفراج عن المواد الكيميائية العصبية التي تزيد من معدل ضربات القلب ومناطق المتعة في الجسم. إنك تواجه شيئا يسمى "القلق السعيد"، فالنوم لا يزال صعبا.

## الاستيعاب:

بطبيعة الحال، ستصل إلى مرحلة في العلاقة حيث تعيد النظر في ما يجري. خلال مرحلة الاستيعاب، تبدأ بالتساؤل عما إذا كانت الأمور "صحيحة". عليك أن تسأل نفسك إذا كان هذا هو ما تريده. هل يمكنك أن ترى نفسك مع هذا الشخص لفترة طويلة؟ هل العلاقة أكثر جدية مما كنت تتوقع؟ ان الأمر ليس شك ذاتي بقدر ما هو محاولة لمعرفة ما هو صحيح لك وللمستقبل.

## الصراحة:

قد يبدو أنك تخاطر في إظهار نفسك الحقيقية، لذلك عادة في هذه المرحلة ترتفع مستويات التوتر.

يشعر الشخص "بمشاعر الشك وزيادة الضعف" عندما يكون صادق حول حقيقة نفسه وجميع تلك الأشياء الغريبة الموجودة عنده. ليس من

السهل كشف الأشياء السيئة عندك، ولكنها خطوة ضرورية لتنجح العلاقة.

## الاستقرار:

بعد الأسئلة حول مستقبلك، مرحلة الاستقرار هي المكان الذي تشعر فيه بالأمان. فاسوبريسين، وهو نفس الهرمون الذي ينتج عندما تحصل على النشوة الجنسية، ينتشر في جميع أنحاء الجسم ويخلق مشاعر قوية من التعلق والترابط.

يكون الأزواج سعداء جدا في هذه المرحلة، حتى لو كان الشغف الأولي قد تلاشى. انها هذه المشاعر التي تجعل العلاقة طويلة الأمد. انها في الواقع أفضل مرحلة للجميع، وإذا كنت محظوظا، قد لا تزال تشعر بالفراشات وزقزقات المعدة!