كيف تتخطى ألم الخيانة؟

إن الخيانة هي من أكثر التجارب المؤلمة التي يمكن لأي شخص أن يمتلكها. يمكن أن يضر بك بعمق. لا يوجد دواء ، ولا حتى أقوى مسكنات الألم ، يمكن أن تسلب هذا النوع من الألم.

شريكك يطلب المغفرة. لقد أظهر ندمًا حقيقيًا للأشياء التي حدثت. شريكك آسف للأذى الذي سببه لك ويطلب منك فرصة ثانية. ولكن لأنك لا تعرف حتى الآن كيف تتعرض للغش ، فأنت مرتبك.

في إعادة بناء علاقتك بعد خيانة الشريك لك ، من المهم أن تعمل على تخطي هذه المرحلة. من المهم للغاية القضاء على هذه الأفكار المؤذية حتى تتمكن أنت وشريكك من بدء "جديد" حقًا.

كيف تقوم بذلك؟ فيما يلي ثلاث خطوات سهلة لكيفية التغلب على الخيانة والتخلص من الأفكار المؤذية:

1. **التعبير عن شعورك تجاه شخص تثق به**

تخيل أن تحملي خرطوم مياه بينما يتم تشغيل الفوهة. ما رأيك سيحدث إذا قمت فجأة بإعداده؟ هذا صحيح: الماء سوف ينفجر في ضغط قوي جدا. هذا هو الشيء نفسه مع مشاعرك المؤذية. كلما احتفظت بها في الداخل ، كلما ازدادت في داخلك ويمكن أن تصبح خطرة. وعندما يحين الوقت الذي لا يمكنك الاحتفاظ به أكثر من ذلك ، فإن كل شيء سوف ينفجر. نهج جيد لهذا هو الانفتاح على شخص. شارك أفكارك ومشاعرك مع شخص تثق به حقًا ، مثل والديك أو صديقك المفضل. القيام بذلك سيساعدك على تفريغ هذه المشاعر المؤلمة والمؤلمة بداخلك. في بعض الأحيان بعد الكفر ، قد تحتاج إلى مساعدة من المهنية. يمكنك أن تطلب من المعالجين أو المستشارين مساعدتك في هذا الوقت المؤلم. عندما تتحدث إليهم ، لا تتجنب الأشياء التي تقولها. كن على استعداد لإعطائه كل ما لديك واسكب كل تلك المشاعر السلبية. تذكر أنهم موجودون لمساعدتك ، وليس لانتقادك.

2. **اقبل أنه لا يمكنك تغيير ما حدث ، ولكن يمكنك أن تنمو بسبب ذلك.**

قد يكون من الصعب جدًا على المرء أن يبتلع فكرة أن يكون شريكه قد خدعه. وحتى إذا كان يعتقد أنه يستطيع أن يبتلعها ، فإنه سيخدع

نفسه فقط. يعتقد الناس أنهم قادرون على المضي قدمًا بحياتهم إذا قمعوا كل المشاعر السلبية وجعلوا انفسهم يصدقون أنها لم تحدث أبداً. يمكنك أن تحاول خداع نفسك ولكنك لا تستطيع أن تخدع قلبك.

طالما أنك لا تستطيع أن تقبل حقيقة أنه حدث بالفعل ، فسوف تشعر بالألم والجرح مراراً وتكراراً. ولكن كيف يمكنك قبول شيء من هذا القبيل حدث بالفعل عندما يعطيك كل ما هو الألم؟ لتكون قادرة على قبول ، تحتاج إلى احتضان الألم والاعتراف بوجودها.

التأمل في الأشياء التي حدثت والتركيز على ما تريد أن يحدث في علاقتك. فكر في المستقبل وانظر كم هو مشرق. قد لا يختفي الأذى على الفور ، ولكنه سيتقلص تدريجيًا يومًا بعد يوم. الوقت هو معالج كبير إذا كان ما تريده وترغب في التركيز عليه.

3. **احتضن وأشعر بألمك بالكامل.**

حتى إذا كنت قد منحته فرصة ثانية ، قد يكون لديك هذا الشعور بالغضب تجاه شريكك. الغضب بسبب ما فعله. وبينما يكون شريكك هناك ، سيتم تذكيرك مرارًا وتكرارًا بما حدث ، والذي يمكن أن يؤدي إلى تلك المشاعر المؤلمة.

ما عليك القيام به هو التواصل مع شريكك واخباره بصدق أنك تتألم. أخبر شريكك بكل الأشياء التي تشعر بها: الألم والغضب والحزن. كن على استعداد لطلب المساعدة أو المساعدة من خلال هذا الوقت المؤلم. اطلب من شريكك مساعدتك على إزالة كل أفكارك ومشاعرك السلبية.

بعد الخيانة الزوجية ، إذا كان شريكك يريد إعادة بناء علاقتك ، ويأسف حقًا لما حدث ، فسوف يفعل كل ما بوسعه لمساعدتك خلال هذه الفترة.