

# لا تقولي هذه العبارات عند الانفصال

يعتبر الانفصال عن الشخص الذي تحبه من اصعب الأمور التي يواجهها الإنسان في حياته، وغالبا ما يولد الشعور بإعادة فتح قنوات للاتصال مع الشريك للإطمئنان عنه.

وخلال محاولتك للتواصل مع الشخص احذري قول هذه العبارات لأنها كثيرا ما تترد عليك بشكل سلبي، ومن هذه العبارات نورد:

- **القاء اللوم عليه:** وهو من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الثنائي، ذلك لأن المسؤولية تقع على الطرفين، فبمجرد توجه احد الأشخاص الى الآخر بعبارات قاسية كالشتمائم مثلا فبالأكيد سيفقد الإحترام الذي كان موجودا بينهما. فإحترام الآخر واجب لا مفر منه.
- **لا تطلبي منه ان تبقوا اصدقاء:** وخاصة عند انفصال الأزواج لا يمكن لأي طرف ان يطلب من الآخر أن تكون العلاقة بينهما على أساس الصداقة، لا بل على العكس عليكما الابتعاد قدر المستطاع لأن "الصداقة" في هذه الحالة تجعل احد الأطراف يتأكد أن ما كان يجمعكما هو مجرد علاقة صداقة لا أكثر.
- **عدم قول عبارات الانفصال اللامبالية:** على الرغم من أنها اللحظة الاصعب بين الثنائي الا انها الأدق ايضا، فعلى الطرفين أن يلتزما بعدم الإفصاح عن مشاعرهما وخاصة اذا كان احد الأشخاص لا يزال يحب الآخر، لأن ذلك سيزيد الوضع سوءا، ومن هذه العبارات نذكر "حسنا ستجري الأمور بشكل عادي جدا".

هذه الأمور وسواها تجنبني القيام بها عند الانفصال عن شريكك لأنها سترتد عليك بطريقة سلبية، وستسبب لك الإحراج وقد تقتل كل ما بقي بينكما من مودة وإحترام.