

هذه هي التغييرات التي قد تواجهها علاقتكم بعد العودة من الانفصال!

اعتماداً على المدة التي قضيتماها معًا وجدية العلاقة ، فإن اتخاذ قرار الانفصال عن شخص ما يحثك على الشعور بعدم الراحة. وفي بعض الحالات ، قد تدرك في النهاية أن الانفصال سابق لأوانه ، وربما تحتاج فقط إلى بعض الوقت لنفسك ، بدلاً من الانفصال التام. ومع ذلك ، من المهم إدراك أنه بمجرد الانفصال والعودة معًا ، هناك بالتأكيد بعض الأمور المتعلقة بعلاقتكم التي ستتغير.

إن الانفصال والمصالحة لبعض الأزواج هما ببساطة جزء من علاقتهمما الديناميكية. أما الآخرون الذين اعتادوا على شراكات أكثر استقراراً فقد يرون انفصلاً كامر نهائي ، ومع ذلك ، وعندما تنتهي الأمور بالنسبة لهم ، ينتهي الأمر. ولكن إذا كنت ، ولأي سبب كان ، تفكر أنت وشريكك السابق في إعطاء علاقتكم فرصة أخرى ، فإن أهم شيء هو أن تكون مستعداً للتغييرات التي قد تنشأ بينكما.

1. عليك أن تعلمًا بجد للتأكد من عدم تكرار الأخطاء السابقة

لا شيء يتغير في العلاقة إذا قررتما العودة معاً ولم تواجهها بالفعل الأشياء التي خلقت الخلاف في الأساس. في كثير من الأحيان ، يعود الناس معًا لأسباب خاطئة. يبدأون الشعور بالوحدة. يفتقدون الألفة من شركائهم السابقين. انهم يخشون عدم مقابلة شخص آخر. لا شيء من هذه الأسباب هو سبب جيد للمحاولة مرة أخرى مع شخص لم يكن لديك أفضل علاقة معه. إذا أدى سلوك معين أو حدث معين إلى الانفصال ، فيجب أن يتم حل هذا السلوك أو الحدث بشكل كامل قبل أن تتمكن أنت وشريكك السابق من العودة إلى الطريقة التي كانت عليها الأمور. غالباً ما يعود الأزواج سوياً بعد الاعتذارات - لكن الاعتذار ليس كافيًا. يجب أن يكون هناك نمو ، ويطلب النمو الحقيقي والمستدام العمل.



2. عليكم أن تكونا أكثر انفتاحاً في تواصلكم مع بعض التواصل الأفضل والأكثر انفتاحاً ، والتعاون لحل النزاعات ، هي

الأمور التي يجب أن تحسناها بعد ان تعودا الى بعضكمـاـ . إذا انفصلت مع شخص ما وعـدـ اليـهـ ، فيجب عليك العودة إلى العلاقة مع العلم أنه يمكنك إجراء بعض التغييرات الإيجابية ، لأنكـماـ لم تنفصلـاـ في المقام الأول لو لم يكن هناك مشكلة معيـنةـ . هذا يعني انه عندما ترى شريكـكـ يعود الى اقتراف نفس الأخطاء ، عليك ان تتـكلـمـ عـماـ يزعـجـكـ بـدـلـ انـ تـسـكـتـ .



3. يجب أن يكون هناك تحول في القوّة الديناميكية

في الكثير من العلاقات ، هناك شخص أكثر حزما وأخر أكثر تراخيـاـ . ومع ذلك ، فإن الشـراـكاتـ الأـكـثـرـ صـحةـ واستدامةـ تعملـ بطـريـقةـ أـكـثـرـ توازنـاـ ، حيث سيـتوـلىـ كلـ شـريـكـ الـقـيـادـةـ ويـتـبعـ فيـ نقاطـ مـخـلـفةـ . ربما كانـ شـريـكـ هوـ الشـخـصـ الـذـيـ كانـ يـمـلـكـ كلـ القـوـةـ فيـ العـلـاقـةـ حتـىـ اـبـتـعدـ اـنـتـ . أوـ قدـ يـكـونـ العـكـسـ . الحـبـ فيـ المـرـةـ الثـانـيـةـ هوـ الأـفـضـلـ عـنـدـمـاـ يكونـ لـكـلاـ الشـريـكـيـنـ صـوتـ مـتـسـاوـيـ فيـ تحـديـدـ قـوـاعـدـ الاـشـتـباـكـ .



4. ستكونـانـ أـقـلـ سـذـاجـةـ

إذا قـرـرتـ إـعـطـاءـ عـلـاقـتكـماـ فـرـصـةـ ثـانـيـةـ ، فقدـ تكونـ قدـ تـضرـرتـ منـ شـريـكـ . لنـ تكونـ أـنـتـ الشـخـصـ نـفـسـهـ الـذـيـ كـنـتـ عـلـيـهـ منـ قـبـلـ ، لكنـ هـذـاـ لاـ يجبـ أـنـ يـكـونـ أـمـرـاـ سـيـئـاـ ، فـفـيـ بـعـضـ الـأـحـيـاـنـ ، يـكـونـ التـعـاـمـلـ معـ الـأـلـمـ بـدـلـاـ منـ الـهـرـوبـ مـنـهـ هوـ الطـرـيقـةـ الـوـحـيـدـةـ لـتـخـطـيـ بعضـ الـأـمـورـ وـالـمـشـاـكـلـ الـتـيـ تـسـبـبـتـ فـيـ تـدـهـورـ عـلـاقـتكـ فـيـ المـقـامـ الـأـوـلـ . اـسـتـعـادـةـ الثـقـةـ وـإـعـادـةـ تـأـسـيـسـ الـعـلـاقـةـ سـيـمـبـحـ عـمـلـيـةـ يـوـمـيـةـ لـكـلـيـكـمـاـ . كلـ يـوـمـ يـمـكـنـ أـنـ يـقـدـمـ لـكـ فـرـصـةـ مـثـالـيـةـ لـكـ لـإـعـادـةـ الـاتـصالـ وـإـعـادـةـ الـأـمـورـ إـلـىـ الـمـسـارـ الصـحـيـحـ .

