سلبيات وإيجابيات العودة بعد الإنفصال

بحسب طول العلاقة بينك وبين حبيبك ومدى جدية هذه العلاقة ، اتخاذ القرار لإنهاء العلاقة مع شخص ما يطلب الكثير من المشاعر. وفي بعض الحالات، قد تدرك في النهاية أن الانفصال سابق لأوانه، وربما تحتاج فقط إلى بعض الوقت المتباعد، بدلاً من ذلك – حتى تعود معا. ومع ذلك، من المهم إدراك أنه بمجرد تفريقك والعودة معًا، هناك بالتأكيد بعض الأمور المتعلقة بعلاقتك ستتغير.

إن الانفصال والمزيج لبعض الأزواج هما ببساطة جزء من علاقتهما الديناميكية. أبقى المرتفعات المرتفعة والقيعان السيئة جدا على أصابع قدميهما، على الرغم من عملهما المستمر للعثور على أرضية متوسطة مريحة. أما الآخرون الذين اعتادوا على شراكات أكثر استقرارًا فقد يرون انفصالاً كاختراق نهائي، ومع ذلك، وعندما تنتهي الأمور بالنسبة لهم، ينتهي الأمر. ولكن إذا كنت، ولأي سبب كان، تفكر أنت وعائلتك السابقة في إعطاء شيء آخر، فإن أهم شيء هو أن تكون مستعدًا للتغييرات التي قد تنشأ بينكما.

سلبيات وإيجابيات العودة بعد الإنفصال

عليك أن تعمل بجد للتأكد من عدم تكرار الأخطاء السابقة

لا شيءٍ يتغير في العلاقة إذا قررت العودة إلى الوراء ، ولم تواجه فعلياً وتناولت الأمور التي أوجدت الصدع. في كثير من الأحيان، يعود الناس معًا لأسباب خاطئة. يبدأون الشعور بالوحدة. يفتقدون الألفة من السابقين. انهم يخشون عدم مقابلة شخص آخر. لا شيء من هذه الأسباب هو سبب جيد لمحاولة مرة أخرى مع شخص ربما لم يكن لديك علاقة أفضل مع أن تبدأ. إذا أدى سلوك معين أو حدث معين إلى الانفصال ، فيجب أن يتم حل هذا السلوك أو الحدث بشكل كامل – أو على الأقل ، في طريقه إلى الحل – قبل أن تتمكن أنت وعائلتك السابقة من العودة إلى الطريقة التي كانت عليها الأمور.

غالباً ما يعود الأزواج سوية بعد الاعتذارات – لكن الاعتذار ليس كافياً . يجب أن يكون هناك نمو. والنمو المستدام الحقيقي يتطلب

اتخاذ إجراء .

عليك أن تكون أكثر انفتاحًا وصريحًا في أسلوب تواصلك

التواصل الأفضل والأكثر انفتاحًا ، والصدق ، والنهج الأكثر تعاونًا لحل النزاعات، هي كل الأشياء التي يجب أن تتحسن في المرة الثانية. اذا انفصلت مع شخص ما وعدت إلى الوراء ، فيجب عليك العودة إلى العلاقة مع العلم أنه يمكنك إجراء بعض التغييرات الإيجابية ، لأن العلاقة الخاصة بك لن تنتهي في المقام الأول إذا كانت الأشياء في احسن الاحوال.

على سبيل المثال، قد يعني ذلك، بدلاً من عض لسانك إذا وعندما بدأ شريكك بالانزلاق إلى العادات القديمة، فأنت تتحدث في اللحظة وتعرفهم على شعورك، بدلاً من ترك استياءك يتراكم كما فعلت من قبل.

يجب أن يكون هناك تناوب في السلطة والطاقة والقوة بين الشريكين

في الكثير من العلاقات، هناك شخص أكثر حزما وأكثر شخص سلبي. ومع ذلك، فإن الشراكات الأكثر صحة واستدامة تعمل بطريقة أكثر توازنا، حيث سيتولى كل شريك القيادة ويتبع في نقاط مختلفة.

ربما كان شريكك هو الشخص الذي كان يملك كل القوة في العلاقة حتى ابتعدت عنك. أو قد يكون العكس. الحب في المرة الثانية هو الأفضل عندما يكون لكلا الشريكين صوت متساوٍ في تحديد قواعد الاشتباك. والآن حان الوقت للعمل على قضايا عدم المساواة.

يصبح الشريكين أقل سجاذة

إذا قررت إعطاء العلاقة السابقة تجربة ثانية، فأنت قد تكون قد تأذيت من شريكك بالفعل. لن تكون أنت الشخص نفسه الذي كنت عليه من قبل. لكن هذا لا يجب أن يكون أمراً سيئاً. في بعض الأحيان، يكون التعامل مع الألم بدلاً من الهروب منه هو الطريقة الوحيدة لاختراق القضايا التي تسببت في تدهور علاقتك في المقام الأول.

استعادة الثقة وإعادة تأسيس علاقة الزوجة ستصبح عملية يومية لكليهما. كل يوم يمكن أن يقدم لك فرصة مثالية لك لإعادة الاتصال وإعادة الأمور إلى المسار الصحيح.