

# ماذا يحدث عندما تنفصل عن حبيبك؟

سنعطيك إجابة عن جميع الأسئلة التي تخاف أن تسألها!

هناك شيء واحد الجميع يتساءل عنه ولكن لا أحد يجرؤ أن يسأله: ماذا يحدث عندما تنفصل عن حبيبك؟

فيما يلي بعض التوضيحات للأسئلة الأكثر شيوعاً التي وجدنا أن البعض يخاف أن يطرحها.

لماذا ينفصل الشريكان عن بعضهما البعض؟

الشريكان يقرران أن ينفصلا جرّاء العديد والعديد من الأسباب. من خلال التواصل مع الأزواج الذين انفصلوا في الآونة الأخيرة، لقد لاحظنا أن غالبية الانفصالات تقع ضمن هذه الفئات الثلاث:

1. الانفصال عن طريق العاطفة والشغف: يحدث عادة في منتصف جدال عاصف أو خلاف شديد. بعد يوم أو نحو من ذلك، عندما يفتر الغضب وتعود المشاعر، العاطفة تهب من جديد! عندما يحصل ذلك، الكثير من الأزواج يعودون لبعضهم البعض. حتى يصلون إلى جدال جديد!

2. الانفصال لأخذ استراحة: مقارنةً للانفصال عن طريق العاطفة، الانفصال لأخذ استراحة يمكن أن يستمر لبضعة أيام أو أسابيع، ولكن نادراً ما يستمر لوقت أطول من شهر كامل. في أغلب الأحيان، الشريكان اللذان ينفصلان في هذه الظروف يريدان فقط الحصول على بعض المساحة والوقت للتفكير بالعلاقة وبمشاعرهما تجاه بعضهما البعض. في بعض الأحيان، الانفصال لأخذ استراحة لا يعني نهاية العلاقة بالكامل. إنها وسيلة لإرسال رسالة واضحة أن الأمور في العلاقة لا يمكنها أن تكتمل في هذا المجرى. بدلاً من ذلك، تحتاج لخلق أنماط جديدة لكسر العادات السيئة القديمة.

3. الانفصال المؤبد: هذا النوع من الانفصال هو أكثر نوع مؤذي للمشاعر المرتبطة به. يجب أن يعرف الشريكين اللذين يمرون في هذه التجربة أن العلاقة قد انتهت إلى الأبد! بعبارة أخرى، الانفصال المؤبد يؤدي إلى الطلاق. الشريكان يصبحان غير قادرين على تحديد ما يجعلهما أكثر استياءً: هل هو الانفصال

عن النصف الآخر أم خسارة جميع الميزات المفضلة عند الشريك  
الآخر؟

متى يصبح الانفصال حيّز التنفيذ؟

يختلف هذا الأمر لكل زوج، لكن الانفصال لا يحتاج أن يكون عملية  
مؤلمة أو صعبة. الانفصال شيء صعب القيام به - ولكن عندما يحدث،  
الانفصال بطريقة سليمة ومحبة هو دائماً الأفضل، خصوصاً إذا كنت  
تأمل أن تجد طريقك إلى حبيبك مرة أخرى!