هذه هي التغييرات التي قد تواجهها علاقتكما بعد العودة من انفصال!

اعتمادًا 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 بعلاقتكما التي ستتغير.

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

1. **عليك أن تعملا بجد للتأكد من عدم تكرار الأخطاء السابقة**

لا شيء يتغير في العلاقة إذا قررتما العودة معا ولم تواجها 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 كافياً . يجب أن يكون هناك نمو ، ويتطلب النمو الحقيقي والمستدام العمل.

2. **عليكما أن تكونا أكثر انفتاحا في تواصلكما مع بعض**

التواصل الأفضل والأكثر انفتاحًا ، والتعاون لحل النزاعات ، هي

الأمور التي يجب أن تحسناها بعد ان تعودا الى بعضكما. إذا انفصلت مع شخص ما وعدت اليه ، فيجب عليك العودة إلى العلاقة مع العلم أنه يمكنك إجراء بعض التغييرات الإيجابية ، لأنكما لم تنفصلا في المقام الأول لو لم يكن هناك مشكلة معيّنة. هذا يعني انه عندما ترى شريكك يعود الى اقتراف نفس الأخطاء ، عليك ان تتكلم عما يزعجك بدل ان تسكت.

3. **يجب أن يكون هناك تحول في القوّة الديناميكية**

في الكثير من العلاقات ، هناك شخص أكثر حزما وأخر أكثر تراخياً. 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 انت. أو قد يكون العكس. الحب في المرة الثانية هو الأفضل عندما يكون لكلا الشريكين صوت متساوٍ في تحديد قواعد الاشتباك.

4. **ستكونان أقل سذاجة**

إذا قررت إعطاء علاقتكما فرصة ثانية ، فقد تكون قد تضررت من شريكك. لن تكون أنت الشخص نفسه الذي كنت عليه من قبل ، لكن هذا لا يجب أن يكون أمراً سيئاً ، ففي بعض الأحيان ، يكون التعامل مع الألم بدلاً من الهروب منه هو الطريقة الوحيدة لتخطي بعض الأمور والمشاكل التي تسببت في تدهور علاقتك في المقام الأول. استعادة الثقة وإعادة تأسيس العلاقة سيصبح عملية يومية لكليكما. كل يوم يمكن أن يقدم لك فرصة مثالية لك لإعادة الاتصال وإعادة الأمور إلى المسار الصحيح.