التسامح اساس نجاح العلاقة

التسامح هو عنصر أساسي في العلاقات العاطفية الناجحة. في الواقع، القدرة على البحث عن ومنح التسامح هي واحدة من أهم العوامل المساهمة في الرضا الزوجي والحب الأبدي.

مسامحة نفسك والآخرين يدل على استعدادك للاعتراف بأنك قادر على أن تتألم وتتأثر بجروحك. هذا يعني أيضا أنك على استعداد للخروج من دورك كضحية لتتولى مسؤولية حياتك.

الأزواج الذين يمارسون التسامح في زواجهم يتخلصون من الأذى السام والعار اللذين يؤثران على علاقتهم، فيشعورن بتواصل مع بعضهما البعض.

المشكلة مع التمسك بالشعور بالاستياء تجاه شريك حياتك هي أنها غالبا ستؤدي إلى الانسحاب وعدم وجود الضعف. مع مرور الوقت، هذا يمكن أن يضعف الثقة في العلاقة.

في الكثير من الأحيان، يظن الناس أن المسامحة هي ضعف، ويعتقد على نطاق واسع أنه إذا كنت تغفر لشخص ما، إنك تتغاضى عن أو تبرر سلوكه. ولكن، في الزواج، التسامح هو مصدر قوة لأنه يظهر انك قادر على التفكير بحسن نية تجاه شريك حياتك. مسامحة شخص هو أحد السبل لكي تشفي جروحاتك وتمضي قدما في حياتك.

التسامح هو إعطاء نفسك، أطفالك، وشريك حياتك هذا النوع من المستقبل الذي يستحقونه – دون أن تتقيد بالأذى والغضب. إنه خيار عيش حياة جميلة خالية من السلطة، الهيمنة، والاستياء.

من المهم أن تعتبر أن التسامح هو هدية تعطيها لنفسك.

التسامح ليس بمثابة النسيان، فلا يمكن أن تنسى ما حدث أو تتغاضى عن أفعال زوجك، فتتخلى عن التسوية العادلة والصالحة. بينما يمكن للغفران أن يساعد الآخرين، في البداية وقبل كل شيء، إنه يساعدك أنت.

ممارسة التسامح تسمح لك بالتحول من الشعور وكأنك ضحية لتصبح شخص قوي لديك السلطة والسيطرة على حياتك.

يمكن للتسامح أن يسمح لك بكسر حلقة الألم والانتقام لكي تنتقل إلى

حياة زوجية صحية أكثر. خذ في عين الاعتبار أن المسامحة تستغرق وقتا طويلا وتتطلب أن تفعل الكثير للاستغناء عن كل تلك الأشياء التي ليس لديك السيطرة عليها.