

لا تفعل هذه الأشياء إذا ترغب في العودة إلى حبيبك السابق

انه ليس أمر شخصي - ولكن ببساطة معظم الأشخاص الذين يهدفون إلى العودة إلى حبيبهم السابق بعد انفصال يعتمدون المشورة الخاطئة. إن كنت تتساءل عن ما هي الأشياء التي يجب أن لا تفعلها لتعود إلى حبيبك السابق، انظر إلى القائمة أدناه:

- لا تهاتف حبيبك السابق أو ترسل إليه الرسائل النصية باستمرار، و"باستمرار" نعني أنه بالتأكيد ليس كل ساعة. فإنه يمكن أن يكون الأمر مرة واحدة كل بضعة أيام أو مرة واحدة في الأسبوع.
- لا تعلق على صورته ومنشوراته على وسائل الاعلام الاجتماعية.
- لا تذهب إلى الأماكن التي تعرف أنه يذهب إليها باستمرار، خاصة باصطحاب حبيبك الجديد!
- لا تورط أصدقائك في هذا الموضوع، ولا تسألهم عن ما يفعله صديقك أو إن كان يخرج مع حبيب جديد.

السبب في ذلك بسيط - في لعبة المصالحة، الصمت يعتبر من ذهب.

عندما تنتهي علاقة ولا تريد ذلك، عدم التحدث إلى حبيبك السابق يمكن أن يكون مؤلم للغاية. يمكن أن يكون الأمر مؤلماً جداً عندما تبقى في السرير، تبكي، ولا تتحلى بالقدرة على تناول الطعام؛ فهذه أعراض شائعة من الحسرة بعد الانفصال. هذا هو السبب الذي يدفعك للتواصل مع حبيبك السابق لتطلب فرصة أخرى، فيبدو الأمر وكأنه الخيار الواضح والصحيح؛ انك تريده في حياتك، وهذه الطريقة المناسبة لتحقيق الهدف. ولكن في الواقع هذا غير صحيح، والسبب في ذلك بسيط جداً.

يصب الموضوع في علم النفس البشري الأساسي. هناك بعض الأقوال المختلفة التي تشهد على الطريقة التي تعمل بها المشاعر الإنسانية عندما يختفي شيء ما من حياة الإنسان، مثل "أنت لا تعرف أبداً ما لديك حتى تفقده" و "أنت دائماً تريد ما لا يمكن أن تحصل عليه".

الفكرة هي أن تخطو خطوة واحدة إلى الوراء لتصبح أقل متوفر للناس. عندما تختفي عن الأنظار، إنك تعطي حبيبك السابق فرصة ليشترق إليك

وإلى الذكريات الجيدة التي تخصصكم، فتبدأ هذه الذكريات بالتغلب على الأشياء السيئة في علاقتكما.

كما أن هذه الاستراتيجية تعمل بشكل جيد لأنك تظهر له أنك لا تنتظره. إذا كنت متوفر وموجود في كل وقت، ليس هناك أي شعور يلحه ليعود إليك.