

لماذا نختار العودة الى حبيبنا السابق؟

ان كنت مررت ولو مرّة واحدة بتجربة الانفصال عن الحبيب، فأنت تعرف ذلك الشعور. قد نبرر أفعالنا بالحب الذي غالباً ما يكون أقوى منا. ولكن هناك تفسيرات علمية يطرحها الأطباء النفسيون وهذه أبرزها.

• الخوف من الوحدة

عندما نجد أنفسنا أمام التلفاز او في السرير الساعة السابعة مساءً خلال عطلة الأسبوع، فذلك يعني اننا نشعر بالوحدة. لذلك قد يستولي علينا هذا الاحساس، فنجد أنفسنا نتصل بالحبيب السابق، لأننا نظن أنه الوحيد القادر على محو هذا الاحساس.

• تظن بانك تستطيع تغييره

كم مرّة قلت لنفسك، سوف يتغير وجعلت هذا التصريح عذراً للعودة؟ الحقيقة هي ان ذلك مستحيل، فالتغيير لا ينبع الاً من داخل الشخص.

• لا تعلم بأنك تستحق أفضل

يعبر الشخص الذي نقع في حبّه عن القيمة التي نعطيها لأنفسنا. لذلك طالما ما زلت متمسك بالقيمة نفسها، لن تتخلى عنه. أعد التفكير بأهميتك، وتقدّر نفسك أكثر!

• لم تجد غايتك من الحياة

من المهم التفكير بتفاصيل حياتك الخاصة بعيداً عن الشريك السابق؛ ما هي المشاكل التي تعاني منها أو العادات القديمة التي تريد التخلص منها؟ إن لم تواجهها، فلا بد ان تعيد الأخطاء السابقة نفسها (ولا أعني العودة الى الحبيب السابق فقط!). إن فعلت ذلك فستجد الأسباب الحقيقية التي تدفعك اليه في كل مرة، فقد تجد ان ذلك يعود الى الملل في حياتك.

• ما زلت تراقبه

في عصر مواقع التواصل الاجتماعي، انت قريب من البعيدين أكثر من أي وقت مضى. أزله من كل هذه المواقع وتأكد من أن آخر أخباره لم تعد

تصلك. ستساعد هذه الطريقة على عدم متابعة ما يحصل في حياته،
متفادياً بذلك شعور الاشتياق الذي سيدفع الى الاتصال به.