

# هل انت مستعد للمواعدة بعد انفصالك الأخير؟

وجدت الدراسات، أن الفرد الاجمالي يحتاج الى أحد عشر أسبوعاً كي يتعافي من انفصاله عن الشريك. ولكن هل يكون ذلك الشخص مستعداً للمواعدة بعد مرور هذا الوقت؟ الجواب منطقي: التخلص من ألم علاقة لا يعني ان تكون مستعداً للبدء بعلاقة جديدة. ان الألم الذي يشعر به كل طرف خلال فترة الأسابيع الـ11، تدفعهم للتفكير بأن وضعهم هذا سيبقى الى الأبد. ولكن صدقت المقولة التي قالت: "الوقت يشفي كل شيء".

إذا اردت ان تعرف متى ستكون على استعداد للتعرف او مواعدة شخص جديد بعد تفكك علاقة سابقة، ابحث عن هذه العلامات:

اجتزت مرحلة التفكك وتخطيت مشاعر الاكتئاب.

لم تعد تفكر بشريكك السابق بقدر ما كنت تفعل في بادئ الأمر.

أنت تعرف ما تريد من علاقتك المستقبلية، وتحدد ذلك استناداً لما تعلمته من علاقتك السابقة.

تعلم انه لديك الوقت الكافي للارتباط بأحد جديد وبدء المواعدة.

أخذت بعض الوقت للتركيز والاهتمام بنفسك، اذ انك تشعر بالتحسن، وتريد ان تعيد خوض هذه المغامرة.