طرق لكي تنسي حبيبك السابق

ليست كل علاقات الحب علاقات ناجحة وتستمر الى الأبد مثل تلك التي نراها في القصص والأفلام.

فكثيرة هي قصص العشق والحب التي تنتهي بالانفصال وجرح الحبيب، فالعديد من المشاكل والعوامل تؤدي الى انهيار العلاقة والى فسخها من جهة الرجل أو المرأة، وبالتالي يتعرض الشخص على أثر انفصال حبيبه عنه الى انهيار عاطفي وحالة نفسية مضطربة والى الكآبة بسبب جرح الحبيب. وعادة يعتبر الرجل أقوى من المرأة ولن يعيش حالة من الدمار العاطفي ويتأثر نفسياً بقدر المرأة.

اليك أبرز الطرق لكي تنسي حبيبك السابق وتتمكني من التقدم والتطور:

التخلص من كل شيء يتعلق بالحبيب القديم: انها خطوة مهمة للتقدم الى الأمام والتطور. يجب أن ترمي كل الهدايا التي قدمها لك حبيبك السابق وكافة الأمور التي تذكرك به لكي تكسري حاجز التعلق بأعراضه وتنسي ما يربطك به.

الابتعاد عن الذكريات: يجب الابتعاد عن التفكير والرجوع الى الذكريات القديمة التي تذكرك بحبيبك السابق والابتعاد عن الاطلاع على الأمور التي كانت خاصة بكما والعودة بالتفكير بالأوقات السعيدة والحزينة التي جمعتكما والتمني لو يعود الى حياتك. لأن التفكير بالحبيب السابق سوف يدخلك في حالة من الكآبة.

الابتعاد عن الوحدة: لا يجب أن تجلسي لوحدك لوقت طويل والتفكير بحبيبك السابق وبالأمور التي كانت تجمعكما واسترجاع الذكريات الجميلة بينكما لأنه بالتالي لن تنسيه أبداً.

تعبئة وقت الفراغ: يجب املاء وقت الفراغ، في الفترة الأولى من انتهاء العلاقة، لكي تتمكني من التقدم والمضي بحياتك الجديدة.

الابتعاد عن قراءة الأشعار والرسائل القديمة: انسي الماضي وارمي كل الأشعار التي كتبها لك يوماً وامحي كل الرسائل النصية التي تجمعكما. انها خطوة قوية ومفيدة للخروج من متاهة العشق القديم والتعلق بالحبيب السابق وتساعدك على اتخاذ خطوة الى التقدم والى النجاح في المستقبل.

عدم مشاهدة المسلسلات: عليك الابتعاد فترة عن مشاهدة التلفاز من برامج ومسلسلات دراما وأغاني عن قصص الحب والعشق، لأنها تؤثر سلباً على نفسيتك.