كيف تصبح أفضل الأصدقاء مع شريكك السابق؟

قد يقترح الكثيرون ان يبقوا أصدقاءً مع شركائهم عند الإنفصال لأن ذلك أسهل من أن يطلبوا منهم عدم محاولة الاتصال بهم بعد الآن. ولكن هناك من يريد فعلاً ان يحافظ على نوع من العالاقة بينه وبين الشريك السابق لأسباب مختلفة. اذا كنت من الفئة الثانية، وتوّد ان تحافظ على علاقة الصداقة بينك وبين حبيبك السابق، ليس عليك الاّ أن تتبع هذه الخطوات.

- **توقف عن اتباعه هلى مواقع التواصل الإجتماعي**

عليك ان تقم بذلك لأن شريكك السابق سوف يعاود التواصل مع أشخاص جدد بغيّة التقرّب والمواعدة، وذلك لن يكون جيداً لك. لا تخف من ان تخدش مشاعره، اذ انه يمكنك ان تعيد اضافته عندما تصبحا أصدقاء من جديد.

- **اعيدا أشيائكما الخاصة لبعضكما**

اذا كنت قد نسيت أغراضك في سيارته او معه (لأي سبب كان)، فلا بد من ان تعيدا تبادلها. يمكنك ان تطلب من أحد أصدقائك ان يستلم الأغراض منك، كما يمكنك ان تقم بذلك بنفسك، ولكن تأكد من ان تخرج مع أصدقائك بعد ذلك، لتمنع نفسك عن التفكير بتفاصيل ذلك الحدث.

- **أعطي الأمور بعض الوقت**

سيتطلب الأمر الكثير من الوقت، اذ انك تحوّل علاقة حب وذكريات جميلة، كما الكثير من الألم الى علاقة من نوع جديد. قد يتطلب الأمر ما لا يقل عن السنة، لذلك استفد من هذه المساحة لتطوير نفسك بدلاً من التفكير بالأمر مراراً.

- **واعد الكثير من الأشخاص الجدد**

قد يكون من الصعب جداً القيام بذلك، وقد لا تكون هذه الخبرات ايجابية، ولكنك سوف تتعلم أمراً من كل شخص او موعد. قد تواعد شخصاً يزعجك لدرجة انك ستنسي الإحباط الذي جلبه اليك شريكك السابق، ولكن في كل الأحوال سوف تساعدك هذه الطريقة على التركيز على حياتك الجديدة بعيداً عنه كشريك.

- **حدد بدقة ما هي الأشياء التي تزعجك بشريكك السابق**

اذا كانت أبرز الأمور التي تشتاق اليها به هي تلك غير الرومنسية، فان ذلك علامة جيّدة على ان صداقتكم تتمتع بالكثير من حظوظ النجاح.

- **بعد سنة من عدم التواصل معه، يمكنك ان تترك له رسالة**

ارسل له نصاً سيشجعه على مواصلة الحديث، وتأكد من الا يكون شيئاً يتعلق بكما او بالرومنسية. تجنب ان تتحدث كثيراً عن نفسك، خاصة اذا سألك هو عن حالك، بل تأكد ان تشعره بأنك سعيد في حياتك الآن، وانك تحسنت وتغيّرت.

- **تأكد من أنك تخطيته**

قد يتطلب الاجابة على هذا السؤال بعض الجهد، ولكن يمكنك ان تقم باختبار مع نفسك يقدم لك هذه الأجوبة. اسألك نفسك أسئلة كالتالية: "هل أشعر بالانجذاب اليه؟" "هل أريد الآن ان أكون معه؟". اذا كانت اجاباتك سلبية، فلا بد من انك وصلت المرحلة المرادة.