

لماذا نشعر برغبة مراسلة شريكنا السابق؟

الإنفصال عن شريك ليس سهلاً أبداً. بعد أن تستثمر وقتك في شخص ما ، وتشكل رابطة ذات معنى ، وتعود على استخدامها كجزء أساسي من حياتك ، من الصعب قطع العلاقات بالكامل. ليس من المستغرب ، إذن ، أن يكون لديك دوافع في مراسلتهم يصعب عليك كبها!

ولكن هل يجب عليك إرسال هذه الرسالة التي تجلس في مسودة جوالك؟ اقرأ هذه النصائح واكتشف ما إذا كانت فكرة جيدة أم لا.

لماذا نشعر بالرغبة في إرسال رسالة الى حبيب سابق؟

كثير من الناس لا يستطيعون التوقف عن التفكير في حبيبهم السابقين لتخفيف الشعور بالوحدة. آخرون ، المغرمون فعلاً بشريكهم ، لا يمكنهم فهلاً تخطي فكرة الانفصال. يخاف بعضنا مما قد يحمله المستقبل ، لذا نحاول المحافظة على علاقتنا السابقة كطريقة لعدم الشعور بالوحدة مرة أخرى. هناك طريقة واحدة فقط لتخطي حبيبك السابق ، وهي البدء في المواعدة ، والتمتع بذلك ، واستبدال حبيبك السابق بشخص يقدرك ويعاملك بشكل أفضل. العامل الرئيسي هو الاستعداد لذلك.

عند التفكير في شخص ما باستمرار ، قد يكون من الصعب منع أنفسنا من إرسال رسائل نصية إليه ، ولكن النظر إلى الأمام هو أمر صحي يجب القيام به: فكل شخص يستمر لفترة زمنية مختلفة. بعض الناس يتجنبون ألم الخسارة والحزن من خلال إرسال رسائل نصية. أما آخرون فيفقدون أي صلة مع شركائهم السابقين. عليك أن تعرف نفسك وتحترم توقيتك الشخصي. عندما تكون مستعداً لتركهم فعلاً ، فستفعل. في هذه الأثناء ، إذا كنت بحاجة إلى البقاء على اتصال معهم ، فلا بأس ، طالما أن ذلك لا يسبب لك المزيد من الألم والأذى.