ما لا يجب أن تفعله بعد انفصالك عن حبيبك

إذا كنت تمر بفترة انفصال عن حبيبك، فمن المرجح أنك تعاني من دوّامة عواطف مختلفة. قد تشعر بالحزن في لحظة واحدة، بالغضب في اللحظة المقبلة، و / أو حتى بالارتباك حول ما حدث بينك وبين شريكك السابق. ولكن مهما كانت الحالة، إنه من المهم جداً تجنب هذه الأشياء التي يمكن أن تسبب لك المزيد من وجع القلب والحسرة بعد تفكك علاقتك:

1. **لا تتحسّر عن الماضي:**

إذا كنت قد فسخت علاقتك بشريك حياتك، يجب أن تترك كل ما حصل بينكما في الماضي. وبينما قد ترغب في إعادة النظر في كل لحظة مع هذا الشخص في عقلك من أجل معرفة بالضبط ما حدث من خطأ، عندما تغيرت الأمور لتصل إلى هذه النقطة، التفكير بكل التفاصيل الصغيرة في العلاقة المفسوخة سيسبب لك المزيد من الألم، الضيق، أو حتى الحسرة. بدلا من ذلك، يجب أن تقبل واقع الوضع لتصنع السلام في ذهنك، فتضع تركيزك على المستقبل بدلا من الماضي.

2. **لا تتابع أخبار حبيبك السابق على وسائل الاعلام الاجتماعية:**

في حين أنه قد يبدو الأمر مغريا للغاية، يجب أن لا تتبع البصمة الاجتماعية الخاصة بحبيبك السابق. إذا كان هذا يعني مجرد إخفاء أخباره على وسائل الاعلام الاجتماعية، ليس هناك أي منطق من النظر إلى صور صديقك السابق وهو موجود في حفلة عيد ميلاد، يقوم برحلات إلى الشاطئ، أو يتناول الطعام في أجمل مطعم في المدينة. في الواقع، لأن هذا الشخص لم يعد في حياتك، التفكير في هذه الصور سيجعل الأمر أصعب بكثير بالنسبة لك لكي تتجاوز هذه المرحلة. لذلك بدلا من تثبيت نفسك على الأحداث في حياة حبيبك السابق، حوّل هذا الوقت والطاقة نحو شيء مفيد يحسن حياتك الخاصة.

3. **لا تمر بهذه الفترة وحدك:**

عندما تتعامل مع فترة انفصال من حبيبك، إنه من المهم جداً أن تتكئ على أصدقائك وعائلتك للحصول على الدعم اللازم. بينما قد يكون ميلك لإغلاق العالم من حولك والتخبط في حزنك وخيبة أملك، هذا هو في

الواقع الوقت للإلتجاء إلى نظام الدعم الخاص بك والناس الذين يهتمون بك. تحقيقا لهذه الغاية، إذا كنت تواجه صعوبات في التعامل مع مجموعة واسعة من العواطف التي يمكن أن تظهر جراء انفصالك، يجب أن لا تخاف من طلب المساعدة المهنية. تذكر، على الرغم من أنك لم تعد مع شريك حياتك، ليس عليك أبدا أن تشعر بالوحدة.