

متى يجب أن تبقى أعذب بعد الانفصال؟ هذه هي المدة التي قد تستغرقك للشفاء!

قد ترى ان الكثير من الناس ينتقلون من شريك الى آخر بسرعو رهيبه . وقد تشعر أن غيرهم يأخذون الكثير من الوقت للتأقلم مع غياب شريك قبل المحالة من الدخول بعلاقة جديدة. ولكن أي حالة من الإثنين هي الصحيحة؟ يتساءل الكثيرين هذا السؤال عن المدة التي يجب ان ينتظرونها قبل الدخول بعلاقة جديدة ، لذلك توصلنا مع الخبراء لنسمع رأيهم. إليكم ما قالوه لنا:

• لا تستعجل في العودة الى عالم المواعدة

بعد الانفصال ، من الطبيعي أن تشعر بالأذى والارتباك ، وهذا هو السبب في عدم الحاجة إلى الاندفاع إلى شيء جديد. يجب عليك البقاء لفترة طويلة بما يكفي لاستعادة رشذك وسلامتك. إذا كنت لا تزال تعلق جروحك من تفككك ، فليس الوقت قد حان حتى الآن. لا يوجد مقدار معين من الوقت المناسب لتكون فيه وحيداً وأن كل ذلك يعود إلى ما تشعر به. يجب أن لا تبدأ المواعدة مرة أخرى حتى تتم معالجة وتغليظ ما حدث وتحركت إلى الأمام عاطفياً . ليس هناك مقدار معين من الوقت يستغرقه شخص ما للشفاء من العلاقة. بدلاً من ذلك ، يتعلق الأمر بالتركيز على حالة ذهنية وتحديد ما إذا كان جاهزاً لشخص جديد أم لا. لذا ، إذا كنت تشعر بأنك على استعداد للعودة إلى المواعدة ، فانتقل إلى ذلك. وإذا كنت تشعر بأنك تحتاج إلى بعض الوقت لنفسك ، فهذا أمر جيد أيضاً. في الواقع ، هناك بعض الأسباب الصلبة التي تجعلك تستهلك وقتاً أطول قليلاً مما تظن أنك تحصل عليه سابقاً ستوفر عليك بعض المشاكل في علاقتك القادمة.



• أخذ الوقت للشفاء الآن سيوفر لك وجع القلب على الطريق

عندما يشعر قلبك بالألم ، قد يبدو أن كل ما تحتاجه هو العثور على شخص جديد لملء هذا الفراغ. في حين أن هذا قد يعمل على المدى القصير ، إلا أنه يأتي مع بعض المخاطر ، بما في ذلك اختيار الشريك الخطأ. قد تجذب نوع الشخص الذي يتناسب مع طاقتك ، لذلك إذا كنت تشعر بعدم الأمان ، فإن الأشخاص الذين تجذبهم اليك قد يكونوا

بالفعل من النوع الذي سيجعلك تشعر بعدم الأمان أكثر. أنت لن تقدم خيارًا جيدًا عندما يتعلق الأمر باختيار الشريك. عليك أن تختار من الخوف وانعدام الأمن ، بدلا من الثقة وتحديد أهداف العلاقة بوضوح.

حتى لو لم تكن مشكلة انعدام الأمن أو الضعف ، فإن الاندفاع نحو شيء جديد ينطوي على مخاطر جلب الأمتعة المستمرة من العلاقة الأخيرة إلى علاقة جديدة. خذ الوقت بين العلاقات لمعالجة الدروس من العلاقة الأخيرة. كل شيء هو تجربة تعليمية. تحتاج إلى التأكد من منح نفسك الوقت الكافي للتفكير في ما تعلمته وكيفية تأثيره على ما تريد. بهذه الطريقة ، لديك فرصة أفضل للنجاح مع علاقتك القادمة.



▪ كيف تعرف متى يكون الوقت مناسبًا للمضي قدمًا

نظرًا لعدم وجود قاعدة حول مقدار الوقت المناسب للبقاء أعذب ، فسيكون الأمر متروكًا لك لاتخاذ القرار. الشيء الوحيد الذي يقول الخبراء عنه هو أن تشعر بأنك مستعد. لكن ماذا يعني هذا؟ هناك بعض المؤشرات الواضحة عن الوقت مناسب. أنت جاهز عندما تمر ساعات كاملة من الوقت دون التفكير فيه ، وإذا التقيت به فجأة ، يمكنك التعامل مع أي مشاعر تنشأ. نعم ، قد يستغرق ذلك بعض الوقت. ستعرف أنك مستعد للمضي قدمًا عندما تعرف أنك بخير بنفسك ولكنك ترغب في مشاركة نفسك مع شخص آخر.

