

نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول

هل تخلق عنك حبيبك الأول؟ هل باعتقادك أن الحب الأول يلاحقك؟ وأنت لا يمكنك إيجاد الطرق الصحيحة للتوقف عن التفكير فيه؟ إن كنت تريد المضي قدماً بحياتك نحو المستقبل وعدم التفكير مطلقاً بالحبيب الأول بأي طريقة كانت ، فكل ما عليك فعله هو اتباع نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول .

سواء مرت دقيقتان أو يومان أو سنتان منذ أن قام حبيبك الأول بالتخلي عنك ، شيء واحد يبقى أكيد ، إنه ليس من السهل النسيان ومتابعة الحياة كأن شيئاً لم يكن. ففي محاولة للبحث عن الشفاء لكل هذه الجروح والأوقات الصعب ، اليك أهم نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول :

- أولاً ، إبدأي بمحو الرسائل الخطية والهاتفية وأي نوع من الرسائل التي تبادلتها مع هذا الحبيب ، فهي تحوي على كلام حب وغزل سيجعلك تتأثرين كلما قرأته. تضمن لك هذه الخطوة الأولى التخلص من أمور تذكرك به .
- امحي الصور التي تجمعك به في كل مرحلة مررتما بها معاً ، لتتمكني من تخطيه . إن شعرت بأن غير قادرة على القيام بهذا الأمر ، كل ما عليك فعله هو أن تطلبي من صديقتك المقربة أن تمحيها لك دون أن تشاهدي أي منها .



- احرصي على ألا تقصدي الأماكن المفضلة التي جمعتك بحبيبك الأول ، والتي تحمل ذكرياتكم معاً . الحنين إليه يبدأ من هذه الأماكن ، وكلما ذهبت إليها ستتذكرينه .
- إبتعدي عن أصدقائه ومحيطه وأي أحد له علاقة به ، لأن إسمه سوف يذكر أو حتى من الممكن أن تلتقي به . اخلقي لنفسك أجواء جديدة من الأصدقاء ، والذين لا تجمعهم أي صلة به .
- عززي مهنتك بعد الانفصال ، فقد تجدين أمانك الكثير من وقت الفراغ ، الذي كنت تمضي به برفقته في أي مكان . كل الوقت أصبح ملكك الآن ، الطريقة الأجدي للاستفادة منه هو تخصيصه للقيام بشيء مفيد يعود عليك بالنجاح .
- ركزي على السلبيات ، فمهما حدث بينكما ، يمكنك أن تقضي وقت في التفكير بمنحه فرصة أخرى . فلا تتنازلي عن كرامتك ، وقي

صمودك بالسلبات الموجودة لديه ، التي تركت أثرا كبيرا
بحياتك معه .



- تحركي وقابلي غيره ، واخرجي برفقة أصدقائك وجملي نفسك .
اخرجي الى الحياة وقابلي أشخاص جدد وانسي الماضي ودعيه
وراء ظهرك!
- اسكتي نفسك وحاول قدر المستطاع عدم الجلوس مع الأصدقاء
والتحدث عنه وعن كل الالم ، بل دربي نفسك على التحدث عن
أمر جديد ومختلفة مع أصدقائك ، لكي لا تخسريهم هم أيضاً .
- ارفعي معنوياتك وحولي غضبك إلى وقود للاستفادة منه
بالتمارين الرياضية أو للقيام بأية هواية جديدة تشعرك بأنك
مسيطرة على أمور حياتك . لا تجعل الطاقة السلبية الموجودة
حولك تستحوذ عليك ، بل وجهيها بنشاطات مفيدة لك .
- عودي إلى الطبيعة ، مهما كانت نهاية قصة حبك بينك وبين
حبيبك الأول ، يوجد قصص أسوء من قصتك . أغلقي الباب خلفك
وأذهبي برحلة في الطبيعة ، سواء المشي الطويل أو للتخييم
أو زيارة بلد لطالما رغبت بزيارته . من السهل جدا أن تشعري
أنك عديمة الفائدة ، لكنك الوحيدة القادرة على إثبات العكس .



فالوحدة تقتل المشاعر الطيبة والجميلة ، لذلك لا تدعيها تقضي عليك
وعلى آمالك ومستقبلك الجديد ، وانطلقى للخارج وبعيدا عن القفص
الذي سجن نفسك به ، بالتالي سوف تجدي أن الحياة لا تتوقف عند
الحبيب الأول ، بل انها تعانق وتحتضن كل من يعانقها .