

نصائح لتخطي التفكير بالحبيب الأول

هل تخلى عنك حبيبك الأول؟ هل باعتقادك أن الحب الأول يلاحقك؟ وأنت لا يمكنك ايجاد الطرق الصحيحة للتوقف عن التفكير فيه؟ إن كنت تريدين المضي قدمًا بحياتك نحو المستقبل وعدم التفكير مطلقاً بالحبيب الأول بأي طريقة كانت ، فكل ما عليك فعله هو اتباع نصائح لتخطي التفكير بالحبيب الأول .

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

- أولاًً ، إبدأي بمحو الرسائل الخطية والهاتفية وأي نوع من الرسائل التي تبادرلتها مع هذا الحبيب، فهي تحوي على كلام حب وغزل سيجعلك تتأثررين كلما قرأتها. تضمن لك هذه الخطوة الأولى التخلص من أمور تذكرك به.
- امحي الصور التي تجمعك به في كل مرحلة مررتها بها معاً ، لتنتمكن من تخفيه . إن شعرت بأن غير قادر على القيام بهذا الأمر ، كل ما عليك فعله هو أن تطلب من صديقتك المقربة أن تمحيها لك دون أن تشاهد أي منها .



- احرصي على ألا تقصدي الأماكن المفضلة التي جمعتك بحبيبك الأول ، والتي تحمل ذكرياتكما معاً . الحنين إليه يبدأ من هذه الأماكن ، وكلما ذهبت إلى فيها ستذكرينه.
- إبتعدي عن أصدقائه ومحبيه وأي أحد له علاقة به ، لأن إسمه سوف يذكر أو حتى من الممكن أن تلتقي به . اخلقني لنفسك أجواء جديدة من الأصدقاء ، والذين لا تجمعهم أي صلة به.
- عززي مهنتك بعد الانفصال ، فقد تجدين أماكك الكثيرة من وقت الفراغ ، الذي كنت تمضيه برفقته في أي مكان . كل الوقت أصبح ملكك الآن ، الطريقة الأجدى للاستفادة منه هو تخصيصه للقيام بشيء مفيد يعود عليك بالنجاح.
- ركزي على السلبيات ، فمهما حدث بينكما ، يمكنك أن تقضى وقت في التفكير بمنحة فرصة أخرى . فلا تتنازل لي عن كرامتك، وفي

صمودك بالسلبيات الموجودة لديه ، التي تركت آثراً كبيراً
 بحياتك معه .



- تحركي وقا بلـي غيره ، واخرجـي برفـقة أـصدـقـائـك وجـملـي نـفـسـك . اخرجي الى الحياة وقا بلـي أـشـخـاصـجـددـ وـانـسـيـ المـاضـيـ وـدـعـيـهـ وـرـاءـ ظـهـرـكـ !
- اـسـكـتـيـ نـفـسـكـ وـحاـوـلـ قـدـرـ الـمـسـطـاعـ عـدـمـ الـجـلوـسـ مـعـ الـأـصـدـقـاءـ وـالـتـحـدـثـ عـنـهـ وـعـنـ كـلـ الـالـمـ ، بلـ درـبـيـ نـفـسـكـ عـلـىـ التـحـدـثـ عـنـ أـمـورـ جـديـدةـ وـمـخـتـلـفـةـ مـعـ أـصـدـقـائـكـ ، لـكـيـ لاـ تـخـسـرـيـهـمـ هـمـ أـيـضـاـ .
- اـرـفـعـيـ مـعـنـوـيـاـ تـكـ وـحـولـيـ غـضـبـكـ إـلـىـ وـقـودـ لـلـاسـفـادـةـ مـنـهـ بـالـتـمـارـينـ الرـياـضـيـةـ أـوـ لـلـقـيـامـ بـأـيـةـ هـوـاـيـةـ جـديـدةـ تـشـعـرـكـ بـأـنـكـ مـسـيـطـرـةـ عـلـىـ اـمـورـ حـيـاتـكـ . لاـ تـجـعـلـيـ الطـاقـةـ السـلـبـيـةـ المـوـجـوـدـةـ حـوـلـكـ تـسـتـحـوـذـ عـلـيـكـ ، بلـ وـجـهـيـهاـ بـنـشـاطـاتـ مـفـيـدـةـ لـكـ .
- عـوـدـيـ إـلـىـ الطـبـيـعـةـ ، مـهـماـ كـانـتـ نـهـاـيـةـ قـصـةـ حـبـكـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ حـبـبـكـ الـأـوـلـ ، يـوـجـدـ قـصـصـ أـسـوـءـ مـنـ قـصـتكـ . أـغـلـقـيـ الـبـابـ خـلـفـكـ وـأـذـهـبـيـ بـرـحلـةـ فـيـ الطـبـيـعـةـ ، سـوـاءـ الـمـشـيـ الـطـوـيلـ أـوـ لـلـتـخـيـيمـ أـوـ زـيـارـةـ بـلـ دـلـالـمـاـ رـغـبـتـ بـزـيـارـتـهـ . مـنـ السـهـلـ جـداـ أـنـ تـشـعـرـيـ أـنـكـ عـدـيـمـةـ الـفـائـدـةـ ، لـكـنـكـ الـوـحـيـدـةـ الـقـادـرـةـ عـلـىـ إـثـبـاتـ العـكـسـ .



فالوحدة تقتل المشاعر الطيبة والجميلة ، لذلك لا تدعها تقضي عليك
وعلى امالك ومستقبلك الجديد ، وانطلقـي للخارج وبـعـيـداـ عنـ القـفـصـ
الـذـيـ سـجـنـتـ نـفـسـكـ بـهـ ، بـالـتـالـيـ سـوـفـ تـجـدـيـ أـنـ الـحـيـاةـ لـاـ تـتـوـقـفـ عـنـ
الـحـبـبـ الـأـوـلـ ، بلـ انـهاـ تـعـانـقـ وـتـحـتـضـنـ كـلـ مـنـ يـعـانـقـهاـ .