

هل انت مستعد للمواعدة بعد انفصلت الاخير؟

وجدت الدراسات، أن الفرد الاجمالي يحتاج الى أحد عشر أسبوعاً كي يتعافي من انفصاله عن الشريك. ولكن هل يكون ذلك الشخص مستعداً للمواعدة بعد مرور هذا الوقت؟ الجواب منطقي: التخلص من ألم علاقة لا يعني ان تكون مستعداً للبدء بعلاقة جديدة. ان الألم الذي يشعر به كل طرف خلال فترة الأسابيع الـ11، تدفعهم للتفكير بأن وضعهم هذا سيبقى الى الأبد. ولكن صدق المقوله التي قالت: "الوقت يشفى كل شيء".

اذا اردت ان تعرف متى ستكون على استعداد للتتعرف او مواعدة شخص جديد بعد تفكك علاقه سابقه، ابحث عن هذه العلامات:

اجتزت مرحلة التفكك وتحطيت مشاعر الاكتئاب.

لم تعد تفكّر بشريكك السابق بقدر ما كنت تفعل في بادئ الأمر.

أنت تعرف ما تريده من علاقتك المستقبلية، وتحدد ذلك استناداً لما تعلمته من علاقتك السابقة.

تعلم انه لديك الوقت الكافي للارتباط بأحد جديد وبدء المواعدة.

اخذت بعض الوقت للتركيز والاهتمام بنفسك، اذ انك تشعر بالتحسن، وتريد ان تعيد خوض هذه المغامرة.