3 أمور عليك ان تنميها في نفسك قبل علاقتك العاطفية التالية

اذا كنت أعزب وتحاول ان تجد حبّ او شريك، فذلك يعني انه من الممكن انك تشعر بالاحباط او بالتعب النفسي. لذلك لا تتسرع في خوض هذه التجربة قبل ان تحضّر وتنمي في نفسك بضعة من الخصال التي تجعلك أقوى ومستعدّ لهذه التجارب.

- **حدد ما هو مهم بالنسبة لك**

لطالما عملت عائلاتنا، وومجتمعنا على زرع عقائد وأفكار في رأسنا، تؤثر على خيارتنا في الحياة. لذلك لا بد من ان تحدد ما هي الأمور التي تراها مهمّة بالنسبة لك، حتى لو كانت أموراً تتأثر بأفكار الأخرين، او غيرها تميّزك عن محيطك. إسأل نفسك هاذين السؤالين: الأول "ما هو الاحساس الذي أريد ان أشعر به قدر المستطاع؟" وفكّر بجواباً له، من ثم حاول ان تجد طرقاً توصلك الى هذا الاحساس؛ الثاني "ما الاحساس الذي تريد الناس ان يشعرون به عندما يكونون معك؟" وقم بنفس الخطوة كما للسؤال الاول.

- **تعرّف الى ما يلهمك**

اذا كان من الصعب إيجاد إيجابة لهذا السؤال فوراً، فالجأ الى طريقة معاكسة. كلما وجدت نفسك ملهماً من أمر ما، ضعه على لائحة ملهماتك. يمكن لذلك ان يكون شخصاً معيناً ام عملاً معيناً كالقراءة او مشاهدة الأفلام. تساعدك هذه الطريقة على فهم نفسك أكثر مما يسهل على شريكك المستقبلي فهمك أيضاً.

- **ساهم في أعمال محددة**

حاول ان تجد نشاطات تفرحك، وتحمسك على المشاركة بها. يمكن لهذا النشاطات ان تكون أعمال تطوعية، او اي شيء يساهم في جعل المجتمع مكاناً أفضل. لن تساهم هذه الطريقة على جعلك تحس بشعور جميل فحسب، بل ستعلمك ان تقوم بأشياء قد تفرح شريكك، او ان تعلمه كيف يقوم بهذا الأمر هو أيضاً.