

4 علامات تؤكد أنك مستعد للمواعدة بعد الانفصال

يحتاج كل شخص الى وقت معين، بعد الانفصال عن حبيبه، لكي يتمكن من العودة الى ساحة التعارف والمواعدة والارتباط من جديد. هذا الوقت يختلف بحسب عدّة أساسيات، ومنها مدة العلاقة العاطفية ومدى التعلق بالحبيب وقوة الحب والترابط وكيفية إنهاء العلاقة وأسباب الخلافات.

بالإجمال، يحتاج الفرد الى حوالي أحد عشر أسبوع تقريبًا لكي يتعافى من انفصال علاقة حب جديدة. هذا الوقت التقريبي، يتفاوت بالطبع بين الأشخاص. ومع كل الأوجاع والألام التي ستشعر بها خلال هذه المرحلة، ستعتقد أن حياتك قد إنتهت الى الأبد وأنك ستألم على فراق الحبيب لمدى الحياة.

تأكد أن الوقت يشفي كل شيء ويضمّد الجروح ويعيد بناء القلب والفكر من جديد، لكي تتمكن من العودة بكل إندفاع وقلب واسع الى مرحلة المواعدة.

يوجد العديد من العلامات التي تدل أنك أصبحت على إستعداد كامل لبدء فترة التعارف والمواعدة من جديد، بعد تفكك علاقتك العاطفية السابقة. إبحث لديك عن هذه العلامات لتنطلق من جديد:

- أصبحت تعلم ماذا تريد وما هي الأولويات في علاقتك العاطفية المستقبلية.
- تشعر أنك تجاوزت مرحلة التفكك والغنهيما العاطفي وتخطيت مشاعر الإكتئاب.
- متأكد أنه أصبح لديك الوقت الكافي لبدء المواعدة من جديد والارتباط.
- أخذت وقت كافة للتركيز والإهتمام بنفسك، وقد حان الوقت للعودة من جديد الى الحب.