

كيف تنسى حبيبك

كيف تنسى حبيبك



الفهرس

- 1 إنهاء التواصل
- 2 أخذ الوقت الكافي للنسيان
- 3 البحث عن شخص جديد
- 4 إشغال الوقت
- 5 المراجع

إنهاء التواصل

يمكن أن تنتهي العلاقات ويبقى التواصل موجوداً بين أصحاب العلاقة، وذلك لأسباب متعددة منها وجود التزامات مشتركة بينهم، وقد يلجأ أحد الأطراف إلى تحويل العلاقة إلى صداقة كوسيلة للحفاظ على هذه العلاقة، ولكن هذه الصداقة تُبنى على الفشل ما لم يتمّ الشفاء كلياً من أثر هذه العلاقة وتخطيها، لذلك يجب إنهاء التواصل مع الحبيب السابق نهائياً ولو لفترةٍ محدودة قبل تحويل هذه العلاقة إلى صداقة، ويمكن أن

يطلب منه بطريقةٍ مؤدبة أن يبقى بعيداً.^[1]

أخذ الوقت الكافي للنسيان

يحتاج الإنسان إلى الوقت الكافي ليستطيع نسيان الشخص الذي يحبه ويتخلص من حبه، فمن المعروف بأنّ الوقت كفيل بالنسيان، ولكن من المهم معرفة أنّه لا يوجد حدّ معين لهذا الوقت، فقد يستغرق ذلك عدّة أشهر أو حتّى سنوات، ويمكن أن يؤدي الإسراع لنسيان الحبيب إلى الضغط النفسي، وذلك أمر خاطئ حيث لا يوجد وقت محدّد للنسيان.^[2]

البحث عن شخص جديد

يُعدّ البحث عن شخصٍ جديدٍ من الطرق السهلة لنسيان الحبيب السابق، حيث يمكن تحويل كلّ المشاعر لشخصٍ آخر والبدء بعلاقةٍ جديدة، وتحويل كلّ الطاقة التي تبذل في نسيان الحبيب إلى شخصٍ آخر، وفي حال عدم الاستعداد بعد لبدء علاقةٍ جديدةٍ يمكن ببساطة توهم صديقٍ أو حبيب، حيث يمكن تحويل الاهتمام إلى أحد المشاهير أو صديقٍ من وحي الخيال لبعض الوقت، حتّى يتمّ نسيان الحبيب السابق كلياً.^[3]

إشغال الوقت

يجب إعادة تنظيم الأولويات وترتيب الحياة بشكل أفضل، وإشغال الوقت بأشياءٍ إيجابية، حيث يمكن البدء بممارسة التمارين الرياضية، أو المشي، أو ركوب الدراجات وغيرها من النشاطات التي تساعد على تهدئة النفس، وبالتالي تسهيل نسيان الحبيب، ويساعد على ذلك أيضاً التواجد بين الناس، خاصةً الأشخاص الذين لهم معزة وحب كبير، فالحب لا يأتي فقط من العلاقات الرومانسية، بل يمكن إيجاده عند الأصدقاء والعائلة.^[2]

المراجع

1. Jennice Vilhauer Ph.D (29-8-2015), "5Ways to Move on When You Still ↑ .Love Your Ex" □ www.psychologytoday.com, Retrieved 15-3-2018. Edited
2. Jenny Marchal, "How To Get Over Someone You Deeply Love" □ www.lifehack.org, Retrieved 15-3-2018. Edited

ADAM SINICKI , “How to Stop Loving Someone” ↑ .3
.www.healthguidance.org, Retrieved 15-3-2018. Edited

مجلوبة من “http://baytdz.com/كيف-تنسى-حبيبك/?id=808495”

<-<-

##تنسى, #حبيبك, كيف

#نصائح للأحبة