

خطوات التخلص من الفراغ العاطفي

يشعر الكثير من الأشخاص بفراغ عاطفي في مرحلة من حياتهم بعيد انفصالهم عن أحد ما أو بعد خروجهم من علاقة فاشلة، لذلك يبحثون بشتى الطرق عن ملء هذا الفراغ العاطفي. وسنقدم لكم في هذا الموضوع الخطوات التي يمكن ان تقوموا بها لتكونوا جاهزين لخطوات جديدة في حياتكم.

-تأكد دائماً أن هناك الكثير من العلاقات التي تفشل ولا يكتب النجاح لها فالإرتباط اليوم ليس بوابة سحرية يمكنك من خلالها أن تتخلص من مشاكلك. يجب أن تضع عقلك أولاً ولا تنساق وراء قلبك لأنك ستندم في النهاية، ولتكن علاقاتك السابقة كما علاقات أصدقائك عبء لك.

-إمنح المظهر والشكل الخارجي الكثير من الإهتمام لأنه يزيدك ثقتاً بنفسك ولا تحتاج بذلك أن تنتظر رأي أحدٍ آخر لأنك تكون مكتفياً بذاتك.

-متنّ العلاقة بين الاهل والأصدقاء لأنها ستبعدك عن التفكير بوجوب تواجد أحد آخر بجانبك في علاقة عاطفية لأنه سيكون هناك من يملأ هذا الفراغ العاطفي.

-تأكد أن مسألة ارتباطك بشخص آخر ليست إلا مسألة وقت، وعزز ثقتك بنفسك لأنك تستحق أن تكون حتماً لشخص آخر.

-إشغل نفسك بأفكار حياتية أخرى كممارسة الرياضة أو القراءة أو العمل وتحقيق أهداف سامية في الحياة تغنيك عن تواجد شخص آخر في حياتك.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

-حاول ألا تقارن حياتك بحياة الآخرين ولا تنظر الى الذين يعتبرون أنفسهم في علاقات ناجحة.

-حاول ان تقنع نفسك بأنك أنت من ترفض الإرتباط بشخص آخر وليس أنه هناك أي شيء بك غير مرغوب من الجنس الآخر.

-يمكنك أن تربي حيواناً أليفاً في المنزل كالحهرة أو الكلاب أو الأسماك أو العصافير الجميلة لأن هذا الأمر سيجعلك تشعر بالراحة وبأنك مسؤول عنهم فتكتفي نفسياً ويخلصك هذا الأمر من الفراغ العاطفي.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...