



## إعادة إحياء المشاعر بين الرجل و المرأة

إيجاد سبب أي مشاكل في العلاقة هي خطأ كلا الشريكين لذلك يجب على الرجل أن يغفر أخطاء حبيبه وكذلك فهم آثامه وإدراكها

مقابلة أنت الآن بحاجة إلى التوصل إلى سبب ومكان ووقت الاجتماع يجب أن يتم إجراء حوار هادئ ومختص فيه تحتاج خلاله إلى شرح نفسك دون لوم وفضائح لا بد من توضيح أن الرجل قد أدرك كل أخطائه وأنه مستعد للتغيير يمكنك إعادة فتاتك الحبيبة إذا تركتك مما يتيح لها فهم مدى جدية نواياها ومسؤوليتها ووجود مشاعر قوية

إذا لم يكن الحبيب مستعداً للقاء فعلى الأرجح أن العواطف والاستياء لم تهدأ بعد وهي تحتاج ببساطة إلى مزيد من الوقت ومع الوقت يمكنك الانتظار حتى تهدأ المشاعر وستقوم الفتاة بتحليل كل أخطائها بما في ذلك

يجب أن تتذكر دائماً أن النساء طبيعيات متغيرة وإذا قاومن هذا الأسبوع الاجتماع والحوار فعندئذٍ في الأسبوع المقبل سيعيدون النظر تماماً في موقفهم تجاه الرجل وسيكونون مستعدين للمحادثة كل ما يطلبه الرجل هو الصبر والهدوء والثقة بالنفس ما الذي لا يجب فعله؟

قبل البحث عن طرق مجربة لاستعادة العلاقة بعد الانفصال عن فتاة يجب على الرجل أن يفهم بوضوح ما لا يحتاج إلى فعله بالتأكيد علي سبيل المثال:

بعد فراق طويلًا تكن متطفلاً جداً اتصل باستمرار واكتب الرسائل وأرسل الهدايا بالنسبة للمرأة الرجل الذي يسجد أمامها لا يستحق الاحترام والاهتمام

لا يُنصح بإعادة الفتاة التي سقطت تماماً عن الحب حتى لو أعطت الرجل فرصة فإن الفراق أمر لا مفر منه يجب اتخاذ الإجراءات الفعالة فقط فيما يتعلق بالفتاة التي كانت متبادلة حقاً مع شريكها

لا يمكن أن تتلاعب بالتهديدات بإيذاء نفسك لم يتمكن أحد من بناء علاقة على الشفقة يجب ألا تقسم على التغييرات العالمية التي لا يمكن إجراؤها على الفور من هذا القبيل الفتاة بحاجة إلى أن تشعر بالفرق وتشعر به وتشعر به ليس في الأقوال بل في الأفعال أسباب الانفصال

لإعادة حب الفتاة وعلاقتها معها يحتاج الرجل إلى تحديد أسباب الانفصال بوضوح بعد القضاء على أسباب الخلافات والسلبية يمكنك حتى أن تقع في حب فتاة مرة أخرى إذا شعرت بمثل هذه التغييرات الإيجابية في الرجل من أجلها الأسباب الأكثر شيوعاً لفك العلاقة هي:

قلة الثقة الغيرة والرغبة في السيطرة ومراقبة المساحة الشخصية عاجلاً أم آجلاً تؤدي إلى قطع العلاقات

الخداع أي خداع يقضي على الثقة وهو أمر ليس من السهل إعادته

قلة المشاعر إذا توقفت عن حبك فإن إعادة الفتاة التي تحبها أمر صعب للغاية ولا يُنصح به دائماً

الأنانية والأنانية مع قلة الاهتمام والأنانية فيما يتعلق بأنفسهم عاجلاً أم آجلاً ستتعب أي فتاة وتتمرد

هاجس الماضي الاتصالات مع المشاعر السابقة مزعجة ومن الصعب للغاية إقناع الفتاة بأن الماضي لن يضر بالحاضر  
إذا انفصل رجل عن فتاة بمبادرة منها فمن المهم جداً أن تناقش معها كل أفعاله السيئة التي أدت إلى مثل هذه النهاية السلبية  
ماذا تفعل إذا غادرت الفتاة: كيف تستعيدتها؟

من الممكن تماماً التصالح مع فتاة إذا اتبعت بعض التوصيات من علماء النفس ومنحتهم وقتاً لتهدئة مشاعرهم الشيء الرئيسي ليس فقط إعادة اهتمام الفتاة بنفسها ولكن أيضاً الحفاظ على وجهها حتى لا تتوقف عن احترام الرجل للقيام بذلك لا تحتاج إلى التسول للحصول على فرصة ثانية وحرصاً منها وكن متطفلاً ومثابراً  
عند الحديث عن الفراق والرفض اللاحق عليك أن تأخذ الكلمات بهدوء حتى بلمسة من الراحة ستكون هذه مفاجأة كبيرة بالنسبة لها والتي ستربك بل وتعادل الميزة الأخلاقية نتيجة لهذا السلوك ستفعل الفتاة وقت طويل في حيرة من أمرها ربما بعد فترة ستبدأ في التصرف بمفردها

لفترة من الوقت يجب أن تترك الفتاة بمفردها لا تكتب لا تتصل لا لتتبع الحسابات على الشبكات الاجتماعية هذا سيجعلها تقلق من سبب عدم محاولة الرجل إعادة التواصل والعلاقات وفقاً للمبدأ نفسه يمكنك التصرف إذا ترك الفتاة بنفسه لكنه ندم بعد ذلك على ما فعله على الأرجح ستتكشف الأحداث وفقاً لسيناريو هين:

ستجد الفتاة سبباً وجيهاً للقاء أو الاتصال اكتب نفسها من المهم للغاية بالنسبة للرجل ألا يظهر المشاعر وأن يحافظ على المحادثة بهدوء

إذا لم تكن هناك مبادرة منها فيمكنك تنظيم اجتماع عن طريق الخطأ في المكان الذي تحدث فيه غالباً في الوقت نفسه ليست هناك حاجة لتقديم الهدايا والتعبير عن المشاعر القوية وتقليد الاجتماع العشوائي

هل تعرف كيف تتصل بفتاة؟

تحتاج إلى التواصل بشكل إيجابي وهادئ ولكن في أحادي المقطع تاركاً بعض الغموض والبساطة من الأفضل إنهاء الاجتماع بمبادرتك الخاصة بالرجوع إلى الأعمال بعد ذلك يمكنك أن تختفي لبعض الوقت دون الحاجة إلى الحفاظ على جهات الاتصال مختبئاً يسخن الرجل الاهتمام بنفسه من الحبيب السابق في هذا الوقت تحتاج إلى إعادة النظر بالكامل في عالمك الداخلي ومظهرك

سيسمح لك تحسين الذات بالتغلب عليها مرة أخرى وسيساعدك الانشغال على ألا تحزن ماذا يمكنك ان تفعل لتغيير نفسك؟

يحسن شكل مادي اضبط راحة الجسم قم بإزالة السننيمترات الزائدة في الشكل

قم بتحديث خزانة الملابس بالكامل مما يوفر المزيد من الألوان الزاهية للصورة

ممارسة الرياضات الشديدة أو السفر لتعزيز احترام الذات

تكوين معارف جديدة والتقاط الصور مع الفتيات ثم تحميلها على وسائل التواصل

الاجتماعي

النصيحة غالباً ما يهتم الرجال بكيفية فهم أن الفتاة تريد إعادة العلاقة يؤكد علماء

النفس أنه على أي حال بعد الانفصال لفترة طويلة ستهم الفتاة بالشبكات الاجتماعية

لصديقتها السابق

لقاء شخصي

يمكن للرجل نفسه ترتيب لقاء ولكن بعد اتباع النصائح السابقة من الأفضل أن يكون

الاجتماع عشوائياً يساعد الفتاة على رؤية كل التغييرات في الرجل وسلوكه من المهم

جداً تجنب الاتصال عبر الإنترنت فالتواصل الحي فقط سيظهر لها كل الخير الذي

غرسه الرجل في نفسه خلال فترة الانفصال في سياق التواصل يمكنك أن تقدم

مجاملات وأن تكون شجاعاً يجب عليك بالتأكيد أن توضح لها أن الرجل مستعد لبدء

علاقة

كيف تستعيد الثقة؟

**من الصعب للغاية استعادة الثقة بعد الخيانة لذلك يحتاج الرجل إلى التفكير فيما إذا**

**كان الأمر يستحق إحياء مثل هذه العلاقة على الإطلاق إذا كانت الثقة المكتسبة في**

بداية بناء العلاقات سهلة فعندئذ بعد الخيانة وبعد الشجار والخداع يمكن لعدد قليل

فقط استعادتها

يحتاج الإنسان إلى أن يظهر بكل طريقة في الأقوال والأفعال أن مثل هذه الأخطاء لن

ترتكب بعد الآن يمكنك أن تسأل حبيبك مباشرة عن الإجراءات التي يمكن أن تستعيد

ثقتها يجب ألا يتم الاستماع إلى أي نزوات ورغبات فحسب بل يجب أيضاً تحقيقها في

المستقبل إذا تجاوزت متطلبات الفتاة المؤلف فيجب أن تناقش على الفور استحالة

تحقيقها والبدائل التي تقدمها

كيف تستعيد مشاعر الفتاة؟

كثير من الرجال الذين يحصلون على فرصة ثانية للعلاقة لا يفكرون في حقيقة أن إعادة المشاعر هي المهمة التالية والتي بدونها لا مفر من الانفصال الثاني من أجل إحياء المشاعر القديمة أو زرع مشاعر جديدة في قلبها عليك أن تتذكر الصفات التي وقعت في حب رجل في البداية

يجب أن تكون ممتعاً لها وأن يكون لديك هوايات وهوايات مشتركة

من المهم أن تكون متسامحاً مع عائلتها وأصدقائها وسوف يحبون ذلك

يحتاج الرجل إلى الاعتناء بنفسه مظهر خارج يكن مرتباً ورائحته طيبة

فقط المحادثات الصريحة ذات النغمات والعواطف الهادئة ستساعد في العثور على كل العقبات في العلاقات و الطرق الممكنة لاستعادتها من المهم للمرأة أن تفهم أن الرجل مستعد للتغيير من أجلها ولكن في نفس الوقت دون أن يفقد كرامته

خاتمة

الفتاة التي تركتك ليست دائماً متأكدة تماماً من استحالة العلاقة بسبب الانفعالية والميل إلى التصرفات المتهورة والتمسرة تقطع النساء العلاقات لكن في النهاية يتوقعن مبادرة من الرجل جلب الخبراء كل شيء الأساليب الحالية لسوء الحظ لا يلتقي سوى أبطال القصص الخيالية ويقعون في الحب من النظرة الأولى ويعيشون معاً حتى نهاية أيامهم في الواقع غالباً ما تفشل العلاقات لأسباب مختلفة

كيف تستعيد الفتاة إذا كانت هي التي بدأت الانفصال؟

من المستحيل العثور على إجابة عالمية لهذا السؤال هذا هو مهمة صعبة في كثير من الحالات تتطلب جهداً كبيراً دعونا نحاول معرفة كيفية إذابة أبرد قلب أنثى وكيفية إعادة الفتاة بعد الانفصال

يلعب سبب الانفصال دوراً مهماً في اختيار استراتيجية لاستئناف العلاقات يعتمد الأمر عليها في كيفية إعادة الفتاة المحبوبة ومدى صعوبة القيام بذلك جميع العوامل السلبية يمكن تقسيمها تقريباً إلى ثلاث مجموعات:

**سوء فهم طفيف** ما يحدث في رأس المرأة لا يعرفه إلا صاحبه إذا حدث الانفصال بعد صراع صغير أو هستيريا فيمكن حل المشكلة دون بذل جهد كبير

كيف تستعيد صديقتك السابقة؟ خذ وقتك واتخذ الخطوة الأولى.

أسباب مهمة وتشمل هذه الأكاذيب وعدم الاحترام وتجاهل المصالح والعديد من المحظورات والعادات السيئة وما إلى ذلك

تناقضات لا يمكن التغلب عليها وراء هذه العبارات الجافة مواقف لا يمكن أن تغض أعينها الخيانة والاعتداء شيء يصعب إعادة تأهيله بعد ذلك

**انفصلت عن فتاة لكني أريدها أن تعود**

نادراً ما تتميز الشابات من الجنس العادل بالاستقرار في المشاعر الرقيقة إذا اتخذ الرجل على الرغم من ذلك قراراً حازماً بإعادة المحبوبة بعد فراقها فسيتمتع عليه التحلي بالصبر والشجاعة يجب أن تخطط للمستقبل بالطبع ليس من الضروري اتباعها بالضبط لكن التكتيك الواضح هو ميزة إذا شعر الحبيب بالملل جفت مواضع المحادثة فقد تقرر المغادرة

هناك طريقة لاستعادة الفتاة التي تحبها حاول تشبع اهتماماتها استمع إلى موسيقاها أو اقرأ كتابها المفضل أو انضم إلى ناد رياضي الشيء الرئيسي هو الشعور بالتناسب في كيفية إعادة الفتاة إذا غادرت من المهم ألا تفقد شخصيتك الفردية

كثير من الجنس العادل لديهم موقف سلبي تجاه عادات سيئة يتسبب التدخين والكحول والمخدرات في الرفض بين أكثر الأشخاص المحبة يمكن أن تكون العادات الأخرى مزعجة قبل استعادة صديقتك يكفي أحياناً السير في طريق التصحيح

لا ينبغي أن يكون الصراع مع النفس مصحوباً بضغط شديد فهذه هي الطريقة التي يمكنك بها تخويف من تحب يكفي أن تكون مؤدباً شهماً لإظهار الاهتمام

**التسول والإذلال بعد الفراق لا يستحق تحت أي ظرف من الظروف حتى لو سقطت عن الحب**

تمتلئ الفترة الأولية لأي علاقة دائماً بألوان زاهية حداثاة الانطباعات تغذي النار في قلوب العشاق بمرور الوقت يمكن أن تفقد المشاعر فتيلها لمنع مثل هذه النتيجة يجب تغذية العلاقة بانتظام بمشاعر جديدة

**ولكن كيف تعيد الفتاة إذا بردت مشاعرها؟**

من بعيد يفهم الجنس العادل أحياناً أنها اتخذت قراراً متسرعاً لذلك في المراحل الأولى بعد الفراق إذا هدأت المشاعر فمن الأفضل عدم الظهور على مرمى البصر لتجنب أي

اتصال

لا ينصح بالابتعاد بشكل إرشادي أو تقييده ولكن فصله هذه الطريقة لكيفية استعادة صديقتك بعد الانفصال تعمل منذ سنوات عديدة

ستسمح لك المواعيد الرومانسية بإعادة صديقتك عشاء على سطح المنزل باقة من الزهور أرسلت حزمة مربوطة بمقبض الباب بالونات

### فيما يلي طرق لإعادة الاتصال بالفتاة بعد الانفصال

في السابق كانت حبيبتك سعيدة بكل لقاء لكنها الآن تمر دون أن تنظر في اتجاهك؟ كيف ترد الفتاة الحب إذا سقطت عن الحب؟ أصح شيء بعد الفراق هو تذكيرها بالوقت السعيد الذي تقضيه معاً قبل أن تعيد مشاعر الفتاة لنفسك عليك أن تحاول إقامة اتصال ودي المراسلات المشتركة والتجول في المدينة أو الذهاب إلى السينما لا ينبغي أن يصاحبها مظاهر رومانسية بمجرد أن تعتاد الحبيبة على صديقة جديدة من الضروري كما لو كانت مصادفة تذكيرها بجمال العلاقات اصطحبها إلى مكان الموعد الأول وقم بتشغيل تلك الأغنية بالذات وامنحها شيئاً رمزياً صغيراً

مجرد أن تكون قريباً من الحبيب بعد فراقك كصديق هو أيضاً خيار المساعدة تقديم المشورة قضاء الوقت معاً عاجلاً أم آجلاً سيقدر الحبيب الموثوقية والكتف القوي القريب ومع ذلك فإن هذا الخيار مخصص للمريض ولا يعمل دائماً يمكنك البقاء في منطقة الأصدقاء بعد الفراق لسنوات عديدة

نصيحة أخرى حول كيفية إرجاع فتاتك الحبيبة إذا توقفت عن حبك لا يتعلق الأمر هدايا باهظة الثمن أو باقات ضخمة من الزهور جلب الدواء أثناء مرضها وتحقيق حلم طفولتها وهي صغيرة والنقش تحت النافذة بعد الفراق يلمس قلب المرأة بشكل أعمق

### كيف تستعيد ثقة الفتاة؟

فقط يثبت صدقه وإخلاصه مراراً وتكراراً يجدر نسيان الكذبة فقد تضطر إلى إعطائها كلمة المرور من الهاتف وتوافق على شرط التقاط الهاتف في المرة الأولى هذه الفحوصات بعد الفراق مهينة لكن أحياناً تكون هذه هي الطريقة الوحيدة لإثبات شفافية النوايا وإعادة الفتاة الحبيبة

### استئناف العلاقات بعد الانفصال

هل حقا في حاجة إليها؟ إذا لم تكن المشاعر هي التي تتحدث في الرجل ولكن الثقة بالنفس الجريحة والرغبة في الانتقام هذا المسار مدمر

يجب أن تسترشد ببعض القواعد الأساسية بنفسك أولاً لا تطيل الانفصال من الصعب إعادة صديقتك الحبيبة بعد ٣ أشهر أو أكثر بعد الانفصال على الأرجح لقد هدأت مشاعرها بالفعل وتوقفت تماماً عن حبك

حتى أجمل الرجال وشجعانهم يسمعون أحياناً عرضاً للمغادرة أو مجرد البقاء كأصدقاء إذا كانت المرأة تستحق حقاً ولا تريد أن تفقدها إلى الأبد فمن المنطقي أن تعيد الفتاة للقيام بذلك تحتاج إلى تحليل الموقف وتسليح نفسك بالنصائح المهنيين ذوي الخبرة والبدء في اتخاذ الإجراءات أنت بحاجة إلى ضبط عقلي مع حقيقة أن العلاقات يجب أن تتغير جذرياً هذا ينطبق على جميع الجوانب حيث أدى الاتصال السابق إلى تفكك وتكرار الأخطاء القديمة لا يستحق كل هذا العناء حتى لا يظهر هذا الموقف مرة أخرى

### طرق فعالة لاستعادة الحبيب

بعد الفراق يبقى فراغ في القلب لا يهتم إلى أي مدى كان الشخص عزيزاً ومن خلال خطأ من انتهت العلاقة الفجوة نفسها تشير على الأقل مشاعر سلبية مهما كانت شخصية الشخص فهو ليس سعيداً جداً بتجربة مثل هذه الأحاسيس تتفاقم المشكلة إذا أصبحت المرأة هي البادئ واستمر الرجل في حبها كما كان من قبل لاستعادة الفتاة التحضير المناسب والقوى اللازمة لتحليل الوضع لأن العواطف غارقة

### كيفية إعادة العلاقة

#### ماذا علينا أن نفعل

هناك العديد نصيحة عالمية سيساعد ذلك في تغيير الوضع للأفضل إنها فعالة على أي حال حتى لو لم تساعد بالسرعة التي نرغب فيها يرضى الرجل عن نفسه لأنه فعل كل ما في وسعه لإعادة حبيبه السابق

#### ماذا تفعل إذا كانت الفتاة لا تريد التواصل

العلاقات لا تنقطع في دقيقة واحدة هذا العمل يسبقه إعداد طويل يلاحظه كل رجل إذا أصبحت المشاجرات أكثر تواتراً وظلت حالات سوء التفاهم معلقة في الهواء وكان أحد الشريكين أو كلاهما ليس في عجلة من أمره للعودة إلى المنزل أو اللقاء فلا يجب أن



تخدع نفسك وتعتقد أن كل شيء سيمر في اللحظة التي تعرض فيها المرأة المغادرة من الضروري تجميع نفسك قدر الإمكان والموافقة على اقتراحها

وهنا يلزم التمثيل حتى تؤمن الفتاة برغبة الرجل الصادقة في التوقف يزعم أنها كانت أمامه لا تخف من الإثارة لأنها من سمات الأشخاص الذين كانوا معاً مؤخراً تم بناء نفسية المرأة بحيث تشعر بأنها محبوبة من قبل جميع الرجال في وقت واحد ومثل هذا السلوك من جانب الرجل سوف يفاجئها بدا للفتاة أن كل شيء كان في يديها لكن اتضح أن الأمر لم يكن كذلك

ستبدو النصيحة أعلاه بلا معنى لأولئك الذين حدث انفصالهم بالفعل وأخذوا على حين غرة بعد مرور بعض الوقت هذا الاعتراف مهم أيضاً للقيام بذلك تحتاج إلى الاتصال أو الكتابة إلى المرأة أن الرجل لديه أفكار من هذا النوع لكنه لم يجرو على قول ذلك

بعد المحادثة الأخيرة يجب ألا يكون هناك اتصال حان الوقت للاعتناء بنفسك ويجب أن تبدأ بتغيير الصورة يمكنك الذهاب إلى نادي رياضي غير شعرك اشترى ملابس جديدة غير عطرک لن يكون من الصعب القيام بذلك لأن الأفكار حول الاجتماع القادم هي الدافع الرئيسي من المستحسن التقدم في الأعمال التجارية والابتعاد عن نوع جديد من النشاط والقيام بعملية استحواذ جادة سيساعدك هذا على الاسترخاء والتغيير بشكل كبير

الشخص الذي تم التخلي عنه بدافع الحب لم يعد موجوداً هناك رجل جديد ناجح واثق من نفسه علاقة تحلم بها كل امرأة وسوف تندم عليها بالتأكد من الضروري إجراء مراجعة شاملة لأفعالك ونقاط ضعفك وسماتك الشخصية وعاداتك سيكون هذا مفيداً بالتأكيد في علاقة ليس فقط مع هذا ولكن أيضاً مع فتاة أخرى

إذا تم كل شيء بشكل صحيح وسمحت المحادثة الأخيرة للفتاة بإدراك الخسارة وأثارت اهتمامها فستواصل معك بالتأكيد طبيعة المرأة لدرجة أنه حتى لو هدأت مشاعرهما أو ذهبت هي نفسها إلى رجل آخر فهي ليست غير مبالية بمصير حبيبها السابق لكن هذا بشرط أن يتصرف الرجل بشكل صحيح حتى لو كان ذلك فقط آخر الدقائق فراق أو محادثة وداع سوف تتعذب بسبب عدم اليقين والفضول والشك في صحة أفعالها إذا كتبت فتاة رسالة على الإنترنت أو على الهاتف فيجب أن تجيب بهدوء ودقة أن كل شيء على ما يرام عند محاولة مواصلة الاتصال يوصى بالإشارة إلى الأمور العاجلة وضيق الوقت

أثناء المحادثة يجب أن تتحدث بهدوء عن موضوعات مجردة وتجنب الذكريات والمواجهة حتى في حد ذاتها بطريقة جيدة ثم بشكل غير ملحوظ كن أول من ينهي المحادثة مستشهداً مرة أخرى بالأعمال العاجلة ووعده بالحديث مرة أخرى

إذا كانت الفتاة التي تحبها لا تعرض لمقابلة فعليك أن تأخذ زمام المبادرة للقيام بذلك يوصى بالتفكير في اجتماع عشوائي مفترض أثناء العلاقة يذهب الناس إلى أماكن معينة ويعرف عنوان عملهم وأنشطتهم الترفيهية وما إلى ذلك الخيارات الممكنة كثيراً ولن يكون هذا مشكلة لا يجب أن تكون متوتراً قبل الاجتماع لأنه ليس من المنطقي إثارة الماضي أو اختلاق الأعذار أو إلقاء اللوم تحتاج فقط إلى ترتيب نفسك ومحاولة ارتداء قناع شخص ناجح ومكتف ذاتياً وضرب الطريق بجرأة

من غير المعتاد أن ترى النساء أن الانفصال قد استفاد الحبيب السابق إنهم يميلون إلى الأمل في أن الشوق للتواصل معهم سيرافق الرجل لفترة طويلة تنشأ شكوك لا إرادياً في أن الشاب لديه إلهام جديد تمكن من تغيير حياته فيه الجانب الأفضل هناك شك في أنها لم تر رفيقها الإمكانيات العالية أو اتخذت القرار الخاطئ عندما وجدت مرشحاً آخر **عند الحديث يجب ألا يظهر الرجل فرحته التي لا تنتهي لكن الغطرسة المفرطة لن تسمح للمرأة أن تجرؤ على محاولة تجديد العلاقة في هذه الحالة يجب تفضيل الوسيلة الذهبية والاتفاق على الاجتماع القادم إذا تمكنت من إعادة الفتاة فمن المستحسن عدم تذكر المظالم السابقة وبدء العلاقة من الصفر**

**لا ينصح بإعادة الفتاة بدافع الانتقام أو بغرض استخدامها لتحقيق مكاسب شخصية عاجلاً أم آجلاً ستصل العلاقة إلى مرحلة أكثر صعوبة من التطور وسيكون الانفصال نهائياً بالإضافة إلى ذلك سيؤثر ذلك سلباً بالضرورة على نفسية كلا الشريكين يجب أن تكون العودة صادقة ومرغوبة لأنه ببساطة لا معنى لإضاعة الوقت في الانتقام الغبي والمكاسب الشخصية**

هناك أفعال لا ينبغي السماح بها تحت أي ظرف من الظروف من الفراق إنهم ينتجون تأثيراً معاكساً لأنهم يزعجون الفتاة بشدة التي ليست بالفعل في حالة مزاجية لمواصلة العلاقة إذا لجأت إلى مثل هذه الإجراءات فيمكنك أن تحرم نفسك تماماً من الأمل في عودة المرأة

التهديد بالانتحار لن يغير الوضع للأفضل إذا قررت الفتاة الانفصال فهي لا تريد علاقة بسبب تلاشي المشاعر أو المغادرة لشخص آخر وبهذه الطريقة لا يمكن إرجاعها يمكن أن يتطور الوضع بطريقتين

في الحالة الأولى ستأتي وتبقى في الجوار لفترة ثم تغادر مرة أخرى هذه الفترة القصيرة من الوقت لن تلعب أي دور في تحسين الوضع ويمكن أن يتفاقم إلى أقصى الحدود لأنها بالتأكيد لا تحتاج إلى رجل غير موثوق به وضعيف وهستيرى في الحالة الثانية لن تستجيب المرأة حتى لمكالمات العودة لم يعد بإمكانها الرد على المكالمات أو الرد على الرسائل القصيرة سيتم تجاهل مثل هذه التهديدات وستؤكد الفتاة مرة أخرى صحة قرارها بقطع العلاقة

هذا سلوك مهين للغاية ولا يستحق للرجل لأن هذه السمات الشخصية هي التي تزعج المرأة وتؤدي إلى الانفصال المكالمات المستمرة مع الاعتذار وطلبات العودة باستخدام الرسائل القصيرة والإنترنت لن تؤدي إلا إلى دفع المرأة بعيداً وإطفاء أصغر شرارة من الحب المتبقي

إذا كنت تلاحق حبيباً سابقاً فقد تواجه مشاكل إضافية يمكنها طلب المساعدة من أقاربها الذكور أو أحد أقاربها الجديد المختار مزيد من العلاقات أمر مستحيل **لأنه من المستحيل إجبار الحب**

بعد الفراق لا يجب أن تركز إلى الأصدقاء وتحدث بأدق التفاصيل عن أوجه القصور صديقه السابقة هذا لا يليق برجل يعرف قيمته كانت الفتاة عشيقة مما يعني أن فيها الكثير من الخير الذي جذب الرجل لبعض الوقت في حالته الحالية يميل أكثر إلى التفكير في عيوبها والتي يشاركها مع أصدقائه من أجل راحته

سوف يمر القليل من الوقت وسوف تهدأ العواطف أريد أن أقول للفتاة أن تعود حتى إذا تمكنت من تجديد العلاقة فسيكون لدى الأصدقاء معلومات شخصية هذا يمكن أن يؤدي إلى محادثات غير ضرورية خلف ظهر الحبيين بالإضافة إلى ذلك سيفقد الرجل مصداقيته بين الأصدقاء أو الأقارب ويُعرف بأنه شخص ضعيف إذا وافق على تحمل عيوب صديقه التي علمها الغرباء الآن فلن يكون لديه رجولة

يوصي بعدم مشاركة تفاصيل الانفصال يمكنك قصر نفسك على العبارات العامة حاول إبراز جوهر المشكلة بإيجاز وعلى نطاق واسع قدر الإمكان **دع العلاقات الشخصية تبقى شخصية لأن الحياة طويلة**

يجب أن تكون حريصاً بشكل خاص مع هذه الطريقة ويوصى باستخدامها إذا انفصل الرجل عن الفتاة لخطئه وتاب عن سلوكه قد يكون هذا بعد خيانة الرجل أو مظالم منهجية أو فعل فاحش يجب أن يكون الوعد بالتحسين وتغيير طريقة الحياة ومراجعة مسار السلوك صادقاً يجب أن تدرك أنه سيكون من الضروري في المستقبل الامتثال للصورة الموعودة

إذا كانت لا تريد التواصل فعليك الانتظار بعض الوقت ثم تنظيم محادثة جادة يشير عدم ثقة الرجل في أن كل شيء سيتغير إلى ما قبل أو ان الوعد في حالة وجود هذه الثقة يجب اتخاذ إجراءات حقيقية وتقديم الأدلة تميل الفتيات إلى تصديق ما يروونه فقط

قد تكون هذه الفرصة هي الأخيرة في العلاقة وقد لا تكون هناك فرصة تالية قبل استعادة العلاقة مع فتاة عليك أن تفهم بوضوح ما إذا كان يجب القيام بذلك إذا جاء الفراق بعد فترة طويلة مؤلمة من سوء التفاهم المتبادل فربما يكون هذا هو **الأفضل لا ترتبك الحب الحقيقي مع عادة التواجد إذا لم تكن هناك مشاعر تسمح لك ببناء أسرة متناغمة وإنجاب أطفال مع هذا الشخص فأنت بحاجة إلى السماح له بالرحيل دع الجميع يبنون حياتهم الشخصية ولا يضيعوا الوقت سدى**

### **كيف تتصرف في المواقف المختلفة**

عندما تتفصل الفتاة عن رجل يتحمل كل منهما ألم الخسارة بطريقته الخاصة يشعر الرجل ببعض الراحة حتى لو تم التخلي عنه لديه المزيد من وقت الفراغ حيث يستمتع بقضاء وقت فراغه في مقابلة الأصدقاء والهوايات الألم الشديد والشوق يبدأ في ٣-٤ أسابيع يستمر لمدة تصل إلى حوالي ٢-٣ أشهر التعافي الكامل عندما يتم استبدال الذكريات غير السارة بموقف لطيف وهادئ تجاه الفتاة فإنها تأتي بعد ٦ أشهر عند النساء يحدث الألم على الفور تقريباً ويستمر حتى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثم يتم استبدالها بذاكرة خفيفة وتذهب الفتاة للبحث عن شريك جديد

### **إذا أراد رجل استعادة الفتاة التي غادرها**

يحدث ذلك عندما يكون الرجل نفسه قد تسبق هذا عدة ظروف ربما التقى حب جديد التي بدت له أكثر جاذبية من العاطفة السابقة ربما كانت المشاجرات التي لا نهاية لها والإهمال وسوء الفهم هي التي دمرت المشاعر ببساطة ربما تعبت من نقص الحرية والسيطرة المستمرة من قبل صديق هناك العديد من المواقف المختلفة التي تدفعك لاتخاذ قرار إنهاء العلاقة مع مرور الوقت يمكن أن تتغير الأشياء بشكل جذري

سيصاب الرجل بخيبة أمل في اختيار جديد أو يشعر كيف يفتقد حياته القديمة في هذه الحالة تحتاج إلى التواصل مع حبيبك السابق بطريقة مناسبة لكلا الشريكين اسأل بصدق عن المغفرة واستمع إلى الشكاوى وادرك الذنب إذا كانت الفتاة لا تزال لديها مشاعر فستوافق على العودة إذا كان الجواب هو "لا" القاطع لا تصر تحتاج إلى منحها الوقت لمعالجة ما حدث قرار ذكي سيعبر عن أمله في عودتها ووعده بانتظار رد إيجابي

## إذا أرادت الفتاة العودة

في حالة ترك الفتاة لنفسها فإن الأمر يستحق التحليل في ظل المواقف المحددة التي حدث فيها هذا ربما لديها صديق جديد أو تشعر بالملل يبدو أحياناً أنه لم يعد هناك المزيد من المشاعر وأحياناً لا توجد قوة لتحمل السلوك غير المستحق للرجل لديها قيمة عظيمة في حال أرادت الفتاة العودة كل هذا يتوقف على درجة ذنب كل من الشركاء

على أي حال فإن مركز الرجل هو الفائز لأنه لم يكن البادئ في الانفصال إن وضع حد للعلاقات هو أسهل شيء وتعزيرها وبنائها عمل مشترك ضخم إذا كانت هناك رغبة في صنع السلام فيمكنك القيام بذلك دون إظهار مشاعر الفرح المتزايدة الصديق يجب أن يفهم ذلك بينما هي على فترة الاختبار إذا لم تكن هناك قوة أو رغبة في تجديد العلاقات فمن الضروري أن نقول هذا بشكل صحيح لأن لكل شخص الحق في ارتكاب خطأ أخيراً تحتاج إلى المشاركة بطريقة ودية متمنياً حظاً سعيداً لبعضكما البعض

في أغلب الأحيان لا يؤثر الانفصال عن الحبيب بشكل خطير على احترام الذات لدى الذكور فحسب بل قد يؤدي أيضاً إلى إحداث جروح روحية عميقة عدد قليل جداً من الشباب مرتبطون بالتساوي بمثل هذه التقلبات في القدر وإذا لم تكن واحداً منهم فليس هناك ما يثير الدهشة في حقيقة أنك تريد إعادة صديقتك ماذا يكون طرق فعالة للعودة النصف الخاص بك؟ كل هذا يتوقف على الوضع الحالي وعلى ما إذا كان الشخص المختار لديه على الأقل بعض المشاعر تجاهك

## كيفية استعادة صديقتك واستعادة العلاقات

في كثير من الأحيان تقطع الفتيات العلاقات ويعترفن بصدق أنهن ببساطة قد وقعن في الحب وتجدر الإشارة إلى أنه في هذه الحالة لا يضيع كل شيء وأنت قادر تماماً على محاولة إعادة المشاعر القديمة أو إحياء المشاعر الإيجابية الجديدة في حبيبك من

المهم أيضاً الإشارة إلى أن لديك بعض الميزات على المنافسين المحتملين. خلال فترة علاقتكما بالتأكد تمكنت من دراسة تفضيلات الفتاة وأنت على دراية جيدة بأذواقها وتوقعاتها لهذه المناسبة أو تلك إذا كنت تستخدم المعلومات المتاحة بحكمة فستلعب بالتأكد بين يدك اجعلها تشعر بالملل وتثير الاهتمام بنفسك

يحدث أيضاً أن الفتيات ببساطة يشبعن بالعلاقات يتعبن منها ومع ذلك يمكن أن يحدث هذا الموقف مع أي من الشركاء ربما حدث هذا لحبيبتك وقررت أن تنفصل عنك على الرغم من أنه يمكن تصحيح الموقف من خلال توقف بسيط في العلاقة إذا كانت هذه الافتراضات صحيحة فبعد فترة من الزمن سيفتقدك الشخص المختار بالتأكد ويريد العودة أنت قادر تماماً على تسريع هذه العملية يخطئ الكثير من الرجال وفي هذه الحالة يبدأون في الاتصال بشريكهم السابق محاولاً جعلها شفقة والتوسل للحصول على فرصة وما شابه عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً تماماً تختفي تماماً من مجال رؤيتها في البداية من غير المرجح أن تكون حزينة مما يثير استياءك إذا سئمت العلاقات فستمتع بالحرية في البداية ومع ذلك ستمر بعض الفترة وستصبح مهتمة بالمكان الذي اختفيت منه وكيف تتطور حياتك بعد الانفصال عنها يجب أن تكون مستعداً لهذه اللحظة دع الفتاة لا ترى رجلاً يعاني بل شاباً ناجحاً تماماً له هوايات وخطط جديدة مثيرة للاهتمام

في بعض الأحيان تنتهي العلاقات لسبب عادي الفتاة تفتقر إلى الرومانسية كثير من الرجال يهتمون بالأشخاص المختارين فقط في المراحل الأولى من الرواية متناسين لاحقاً أي علامات على الاهتمام ليس كل الشباب يفعلون ذلك وعندما ترى الفتاة أنه على عكسك فإن حبيب صديقتها أو صديقها غالباً ما يقدم باقات لمدونتها المختارة وبعد ثلاث سنوات من العلاقة تبدأ في المقارنة قسرياً قارن واستخلص النتائج بالطبع يمكن أن تكون نتائج هذا التحليل مؤسفة بالنسبة لك لذلك من أجل منع حدوث مشاكل خطيرة ولمجرد إرضاء حبيبتك لا تنس أن تقدم لها الزهور بشكل دوري وادعها إلى المقاهي المريحة والسينما والمشى الرومانسي في جميع أنحاء المدينة

### تسبب الغيرة بعد الانفصال

هذه الطريقة ليست جيدة لجميع الفتيات لكنها لن تعمل مع بعض الأشخاص إذا كانت حبيبتك عرضة للغيرة وقد أظهرت دائماً أنها مالكة نادرة فإن أي تلميح عن أحد المنافسين سيجبرها على اتخاذ إجراءات صارمة مثل هؤلاء الفتيات كقاعدة عامة يشعرون بالغيرة ليس فقط من أصدقائهن الحاليين ولكن أيضاً من أصدقائهن السابقين

إذا أوضحت أنك مهتم بشخص آخر ومستعد لاتصالات جديدة فقد يكون هذا حافزاً للفتاة ربما تريدك العودة مهمتك ليست أن تستسلم على الفور كلما كان عليها بذل المزيد من الجهد للتغلب عليك زادت فرصة أن يكون الأمر جاداً بالنسبة لها

### استرجع حبيبتك السابقة بعد انفصال طويل

تجدد الإشارة إلى أنه بعد انفصال طويل في معظم الحالات يكون من الأسهل إعادة صديقتك الحبيبة أكثر من عودة صديقتك الحبيبة بعد الانفصال الأخير ومع ذلك هناك حالة معينة خلال هذه الفترة يجب أن تتغير حياتك للأفضل لا تأمل أن تعود الفتاة بعد فترة بالضغط على الشفقة هذا أكثر أهمية بعد الفراق مباشرة لكن ليس بعد شهور أو حتى سنوات إذا رأيت أنك قد أحرزت بعض التقدم في بعض المجالات فستزيد فرصك في إعادتها بشكل كبير مر الوقت وخدمت المشاعر والآن يمكن لكلا منكما تقييم أخطائك بطريقة رشيدة ومناقشتها على الأرجح أنت تفهم أن حبيبك لم يناسبك من قبل كان لديك الوقت لتصحيح هذه العيوب والآن لديك كل فرصة لإظهارها للفتاة إذا كان مجانياً حالياً فمن المحتمل أن تحصل على فرصة لإصلاح كل شيء لكن مرة أخرى يجب أن تظهر أفضل جانب لديك

### إذا سقطت عن الحب أو وجدت آخر

إذا ظهر رجل آخر في حياة الشخص المختار فعلى الأرجح سيساعدك الوقت فقط أو بعض الأدلة المساومة الجادة على الخصم ومع ذلك يجب أن تفهم أنه إذا كانت العلاقة سيئة أو بشكل قاطع لا تتناسب مع العلاقة المختارة فإن فرصك منخفضة أو ستظهر فقط بعد بعض التغييرات الجذرية ربما تمر الفتاة الآن بفترة باقة حلوى ومن غير المرجح أن ترغب في العودة إلى علاقة جلبت لها الحزن يمكنك فقط أن تأمل أنه بمرور الوقت سوف يسترخي الخصم ويبدأ في إيلاء اهتمام أقل للفتاة وبعد ذلك ستحاول الفوز بها مرة أخرى بقوة متجددة

إذا تركت توأم روحك مؤخراً فعلى الأرجح لن يكون من الصعب عليك إعادة فتاتك الحبيبة بالتأكيد الآن هي قلقة مما حدث وتأمل أن تستمر في العودة إلى رشدك وتكون معاً مرة أخرى ومع ذلك إذا كنت قد قطعت بالفعل جميع الروابط لفترة طويلة فمن المحتمل أن تكون فترة المعاناة قد تركت وتهدأ العواطف والمشاعر والآن أنت لا تولي لها أهمية خاصة علاوة على ذلك قد يكون ذلك بسبب اللحظات غير السارة التي مرت بها فهي تشعر الآن بالعداء تجاهك في هذه الحالة عليك أن تعتذر وتقول إنك أخطأت

وتتدم على فعلك اطلب فرصة في الوقت نفسه سيكون من المناسب تنظيم نوع من المفاجأة الرومانسية للمختارة

واحدة من أكثر النصائح وضوحاً لإعادة إحياء المشاعر هي أن تتذكر كيف بدأ كل شيء بالنسبة لك ما هي الأحداث والإجراءات من جانبك التي تسببت في رعب خاص وسعادة من جانب الشخص المختار غالباً ما يمكن حل المشكلة عن طريق استئناف فترة باقة الحلوى في أغلب الأحيان تظهر المشاكل من قلة الاهتمام من أحد الشركاء إذا فهمت أننا نتحدث عنك فبإمكانك تصحيح الموقف إذا كانت الفتاة عزيزة عليك حقاً

### كيف تستعيد ثقة وتصالح الفتاة التي تحبها

إن استعادة الثقة المفقودة أصعب من كسبها في المراحل الأولى من التعارف. ومع ذلك نظراً لأنه قد حدث بالفعل فقد الثقة من جانب الشخص المختار فمن أجل استئناف العلاقات المتناغمة سيتعين عليك تجربة الكثير دعها تعرف أن الموقف الذي تسبب في اختفاء استعادتها لن يتكرر في المستقبل سيكون من المفيد أيضاً أن تسأل الفتاة عن الإجراءات المحددة التي تتخذها من جانبك والتي ستساعد في استعادة الثقة ومع ذلك كن مستعداً لحقيقة أنه إذا طرحت مثل هذا السؤال فلا يزال يتعين عليك تلبية متطلبات أو رغبات حبيبك

### كيفية استرضاء الحبيب بعد فراق طويل أو مشاجرة

ربما انفصلت عن الفتاة لبعض الوقت بسبب شجار أو لسبب آخر في هذه الحالة يجدر استئناف الاتصال بمفاجأة أو حدث ممتع أنت قادر تماماً على تنظيم أي مما يلي

### أعطها باقة من الزهور الأنيقة لتجعلها تعود

يستخف الكثير من الرجال ببساطة بالقوة التي تتمتع بها الأزهار أمام قلوب النساء غالباً ما تسمع شاباً يتحدث عن مدى عدم جدوى مثل هذه الهدية وغالباً ما تسمع كلمات موافقة من الفتاة رداً على ذلك في الوقت نفسه في الواقع من الصعب جداً مقابلة فتاة لن تكون راضية عن مثل هذه المفاجأة نعم ربما يمكننا القول أن باقة الزهور الأنيقة غير عملية لكن كم هو جميل! في كل مرة تسقط فيها عيون الفتاة على مزهرية بها أزهارك سيكون لديها ابتسامة على وجهها وسوف تفكر فيك بطريقة إيجابية بالطبع الشخص المختار يفهم أن الزهور ستذبل في غضون أيام قليلة وفي نفس الوقت تم إنفاق الكثير من المال عليها ومع ذلك ترى الفتيات أن هذا هو إضافة مهمة: لم تدخر الأموال لإرضائها بالإضافة إلى ذلك تحب النساء الزهور!



## رتب لأمسية رومانسية لتسامحها

هذا مناسب أيضاً للمرحلة الأولية العلاقات وعندما يتعلق الأمر بالعيش معاً ربما في الخيار الثاني يكون هذا أكثر ملاءمة عند العيش معاً يقع الطهي بشكل أساسي على أكتاف النساء وبالتأكيد ستكون الفتاة سعيدة إذا تم تنظيم أحد العشاء بواسطة يمكنك ترتيبها في المنزل مباشرة عن طريق الطهي أو طلب طعام لذيذ وتزيين الغرفة بالشموع والزهور يمكنك أيضاً دعوة من تحب إلى مطعم مريح يُنصح بالتأكد من أن العشاء لا يقتصر على العشاء امنحها الزهور أو اصطحبها إلى فيلم روماني أو اصطحبها لقضاء ليلة في المدينة أو قم بتدليكها مع كل ما تحتاجه جاهزاً لتجربة الاسترخاء

## كيف تتصالح مع الفتاة إذا كانت لا تريد

بالطبع من الأصعب تحقيق السلام مع شخص غير راغب تماماً في الذهاب إلى المصالحة ولكن إذا كنت صبوراً وبذلت كل جهد فمن المحتمل أن تكون قادراً على تحقيق الهدف المنشود

## ماذا تكتب في الرسائل القصيرة إذا تجاهلت

الفتاة تتجنب الاجتماعات ولا ترد على المكالمات الهاتفية؟ اكتب لها رسالة نصية قصيرة على الأقل من أجل الفضول من المحتمل أنها ستقرأ رسالتك اكتب لها أنك آسف جداً لأنك لا تملك الشجاعة للتحدث وجهاً لوجه ووضح أنك تتفهم استياءها وأنها محقة تماماً يجب أيضاً أن تضيف أنك لا تريد تكرار أخطاء الماضي وتعتقد أن كلاكما يمكن أن يكون لهما مستقبل سعيد ومتناغم استنتج أنك على استعداد لبذل كل الجهود اللازمة لذلك

## ماذا أقول شخصياً أو عبر الهاتف

إذا كانت لا تزال لديك الفرصة للتحدث مع الشخص الذي اخترته عبر الهاتف أو شخصياً فإن الشيء الرئيسي في هذه الحالة هو عدم القيام بذلك اخطاء جسيمة ما الذي يدور حوله في المقام الأول؟ نظراً لأن هدفك هو تحقيق السلام مع سيدة القلب وعدم تفاقم حالتك فلا تنس الفروق الدقيقة الأساسية لا ينبغي أن يكون هناك أي عدوان أو استياء في صوتك وإيماءاتك سوف يرغب الحبيب قسرياً في إنهاء هذه المحادثة في أقرب وقت ممكن ولا شك أنها بعد أن قررت الحوار معكم تأمل أن يكون بناء ومتوازن المشاعر المفرطة يمكن أن تؤدي فقط نظراً لأنك الآن تواجه موقفاً

صعباً أظهر للموقف الذي اخترته أنك في مثل هذه الحالات تفضل عدم الذعر ولكن التعامل مع حل الصعوبات بشكل معقول ومدروس

### كيف تتصرف بعد المغفرة أو الرفض

بعد أن حصلت على المغفرة من المختارة أظهر لها أنه لم يكن عبثاً بادئ ذي بدء حاول تجنب تكرار تلك الأخطاء التي سبق أن أضرت بحبك حاول أن تدعم حبيبك وانتبه لها وعود إلى ملذات فترة باقة الحلوى ومع ذلك من المهم أيضاً عدم المبالغة في ذلك في هذه الحالة على سبيل المثال عدم المبالغة في التزلف تصرف بشكل طبيعي لكن لا تعود إلى أخطاء الماضي القاعدة الرئيسية بعد أن سمعت رفضاً صارماً من حبيبك تحلى بالشجاعة لقبوله تحدث معها واسألها عما إذا كانت متأكدة من أنه لا يوجد ما يمكنك فعله لتغيير رأيها إذا أجاب الشخص المختار أن المصالحة لا تزال مستحيلة فعليك التراجع قل إنك آسف جداً لأن كل شيء حدث بهذه الطريقة وستظل تأمل لبعض الوقت أن يتغير قرارها لكنك لا ترى سبباً لمواصلة إزعاجها بطلباتك الخاصة بالمصالحة حيث إنها تم تعيينها بشكل قاطع قل وداعاً في ملاحظة إيجابية

### انفصل عن فتاة بعد خداع وكيفية استعادتها بسرعة

إن استعادة المشاعر بعد الخيانة ليس بالأمر السهل لكن إذا حددت لنفسك مثل هذا الهدف فستتمكن بالطبع من تحقيقه ومع ذلك ينبغي أن تؤخذ بعض الفروق الدقيقة في الاعتبار ذهبت إلى أخرى هذا الموقف هو من أصعب المواقف إذا قررت الفتاة بالفعل المغادرة إلى رجل آخر فمن الواضح أنها لم تكن راضية على الإطلاق عن علاقتك عادة ما يكون من الصعب على النساء اتخاذ قرار بشأن تغييرات جذية في الحياة الشخصية وهذه الخطوة يفكرون فيها جيداً يمكنك تصحيح الموقف إذا لم تكن الفتاة قد بدأت بالفعل علاقة مع منافسك بعد (التقياً مؤخراً فقط كان بينهما علاقة غرامية واحدة) أو إذا استمرت هذه العلاقة لبعض الوقت فرصك في هزيمة محبوبك من الخصم هي الأدنى في الوقت الذي تكون فيه فترة باقة الحلوى على قدم وساق إذا كان قد وصل بالفعل إلى هذا فمن الأفضل لك أن تتنحى مؤقتاً وتنتظر الخطأ الذي اختارته الجديد ومع ذلك نكرر ذلك من قبل علاقة جذية مع رجل آخر من الأفضل عدم إحضاره في هذه الحالة عليك أن تفعل الكثير عمل عظيم فوق نفسه إذا تركتك لشخص آخر فهذا يعني أن شخصاً مثلك لا يناسبها وتحتاج إلى التغيير في بعض الاتجاهات مهنة جديدة ونمط الملابس والهوايات وما إلى ذلك)

خدع نفسه مع امرأة أخرى إذا حدثت الخيانة مؤخراً فعندئذٍ بشكل عام لديك فرصة جيدة لاستمرار عودة الفتاة إليك على الرغم من أنها لم تتح لها الوقت بعد لتعتاد على فكرة انفصالكما وعلى الأرجح أنها تريد أن يكون كل شيء كما كان من قبل بغض النظر عن أي شيء ومع ذلك قد تكون هذه الفتاة الآن غاضبة جداً منك وتعاني من مجموعة كاملة من مشاعر سلبية مهما كان الأمر طالما أن العواطف مستعرة بقوة فإن فرصك عالية اكتب رسالة إلى حبيبك يجب أن ترى فيها سطور التوبة اعتذر للشخص العزيز على قلبك وقل أنك ارتكبت خطأ كبيراً ولا تكررهِ مرة أخرى اطلب منها أن تمنحك فرصة لإثبات أنك لست بحاجة إلى أي شخص آخر من الأفضل إرفاق خطاب بباقة فاخرة اترك الزهور بالقرب من بابها في اللحظة الأنسب أو أرسلها بالبريد بعد بضع ساعات أو في اليوم التالي قابل الفتاة ليس من الضروري تحديد موعد ترتيب لقاء عفوي خلال هذا الوقت ستتاح للشخص المختار الفرصة للتفكير ملياً في كلماتك واتخاذ قرار مباشرة بعد الانفصال عن أحد أفراد أسرته يسعى العديد من الرجال إلى تجديد العلاقة المحطمة من المؤلم والصعب بالنسبة لهم أن يعتادوا على الوضع الجديد ويبدو أنه من الأفضل العودة كما كان حتى لو لم يكن جيداً من المعاناة الآن أيضاً يفهم البعض أن العلاقات مستحيلة لعدد من الأسباب لكنهم ما زالوا يحاولون تجديدها من أجل تأخير الانفصال أكثر قليلاً يجب أن تفهم أن كل هذا لا طائل من ورائه وهو مضيعة للوقت على الرغم من وجود استثناءات بالطبع

### متى تعود المشاعر

بشكل عام كنت تبلي بلاءً حسناً في العديد من المجالات لم تكن هناك مشاكل في الحياة الحميمة لديكما وجهات نظر متشابهة حول قضاء الوقت معاً حاولت دائماً إيجاد حل وسط وفهمت ودعمت بعضكما البعض كان الانفصال بسبب حادثة معينة والتي بشكل عام كان من الممكن تجنبها إذا لم يكن الأمر كذلك في هذا الموقف فيمكنك القول إن علاقتك كانت شبه كاملة ولن يكون من السهل عليك تحقيق هذا الانسجام مع شخص آخر مرة أخرى

### ما هو أفضل وقت للانتهاء

تراكم الاستياء من بعضهم البعض فترة طويلة لم تتفق على بعض القضايا ولم يعرب أحد منكم عن أي رغبة خاصة في تقديم تنازلات بشكل عام لقد فهمت أن هذا الاتحاد لا يناسبك ولا يمكنك الاتصال بنفسك رجل سعيد يجري بالقرب من هذه المرأة بعد الفراق تبدأ في التفكير في حقيقة أنه ربما لا يزال بإمكانك إصلاح شيء ما وأنه كان

يجب عليك التخلي عن بعض المبادئ أو المعتقدات حتى لو كنت لا تريد ذلك بشكل قاطع في هذا الموقف من الأفضل أن تتحمله الآن حتى تتمكن لاحقاً من منح نفسك فرصة لتجد الانسجام مع شخص سيكون لديه وجهات نظر مماثلة معك أكثر من السابق على الأرجح تتحدث المرفقات بداخلك الآن ولكن بمرور الوقت ستكون سعيداً فقط لأن كل شيء قد تحول بهذه الطريقة وليس بأي طريقة أخرى حاول أن تمنح نفسك الوقت وتنتقل إلى شيء آخر أو شخص آخر إذا كنت تفكر في الماضي فقط فلن تترك لنفسك فرصة لتغيير حياتك للأفضل ستمر بعض الفترة وربما سيجمعك القدر معاً مرة أخرى ولكن من أجل علاقة متناغمة سيتعين على كلاكما المرور بتغييرات جادة والتي سيوضحها الوقت لكن على الأرجح أدركت أخيراً أن هذا الشخص ليس زوجاً لك وأن انفصالك كان طبيعياً ومنطقياً

**ذهب الحبيب إلى آخر** سقط للتو من الحب أدرك أنك لست في الطريق؟ هناك العديد من الخيارات لأسباب وأسباب مثل هذا الفعل وعلى الرغم من أنه يبدو أن الوقت قد فات لفعل أي شيء فإن القلب والمشاعر يحتجون بكل طريقة ممكنة ضد التنازل عن مواقفهم

كانت مسألة كيفية إعادة الفتاة الحبيبة تثير قلق الشباب منذ عدة قرون وما زالت لم تفقد أهميتها ما يجب القيام به؟ بادئ ذي بدء **عليك أن تفهم أنه لن يكون من الممكن دخول نفس النهر مرتين ولكن من الممكن تغيير نفسك ومحاولة تحسين العلاقات مرة أخرى**

إذا كنت ترغب في إعادة المشاعر والعلاقات القديمة فأنت بحاجة إلى تهدئة غليان المشاعر

**لذلك انصح الرجال باتخاذ الخطوات التالية:**

حلل ما إذا كان من الضروري إعادة الحبيب السابق ربما كنت أنت نفسك في أعماق روحك ترغب في قطع هذه العلاقات والآن فقط كبرياء الذكور يصرخ فيك وهو ما لا يسمح لك بالتصالح مع حقيقة أن الفتاة هي من غادرت أولاً ومع ذلك إذا أظهر التفكير في الموقف أن الحب والمشاعر الدافئة باقية فأنت على استعداد للتغيير من أجلها ووضع اللوم والاستياء جانباً فمن المنطقي اتخاذ إجراء

ضع في اعتبارك الموقف الحالي بعناية وحاول التوضيح واكتشف في أي لحظة تم ارتكاب الخطأ القاتل في العلاقات مع صديقة سابقة من المهم للغاية أن تنسى الخلافات بينكما وأن تسامح حبيبتك إذا أصبحت هي المسبب للانفصال

حاول ترتيب لقاء مع الفتاة والتحدث معها مرة أخرى وتجنب الفصاح والالتهامات تأكد من توضيح أنك أدركت خطأك وأنت مستعد لاستئناف العلاقة إن احتمالية حدوث تطور إيجابي بالنسبة لك عالية جداً خاصة إذا أظهرت أنك تقدر مشاعرهما وأنت أصبحت أكثر مسؤولية

إذا لم يرغب الحبيب السابق في الالتقاء فحاول الابتعاد عن بعض الوقت وانتظر حتى تهدأ وتستعد لمحادثة جادة

قبل التفكير في طرق إعادة فتاتك الحبيبة من الضروري توضيح قائمة الإجراءات التي يتم بطلانها بشكل صارم وهل من الممكن اللجوء اليهم؟ نعم ولكن فقط إذا كنت ترغب في إبعاد حبيبك السابق عنك إلى الأبد

لا حاجة للاتصال والتحدث عن الحب وإرسال الهدايا باستمرار علم نفس المرأة هو أن الرجل الذي يركع ويتوسل المغفرة يبدو وكأنه مخلوق لا يستحق الاهتمام سيؤدي فرضك النشاط بشكل عام إلى تدمير بعض الاحترام على الأقل وإبعاد الحبيب السابق أكثر

إذا كنت عازماً على استعادة حبيبتك فحاول معرفة ذلك السبب الدقيق

البحث عن مصدر المشكلة هو بالفعل نصف المعركة من الأفضل بالطبع معرفة الدافع وراء الفعل بشكل مباشر ولكن إذا لم يقم الحبيب السابق بالاتصال فسيتعين عليك اكتشاف ذلك بنفسك

**ما هي أسباب الانفصال؟**

انعدام الثقة يدعي علم نفس العلاقات أن الأزواج الذين لا توجد بينهم علاقات ثقة سينفصلون عاجلاً أم آجلاً الغيرة المستمرة والمراقبة المستمرة لكل خطوة للفتاة ومراقبة مراسلاتها على الشبكة أو عبر الرسائل القصيرة ستؤدي بالتأكيد إلى قطع العلاقات

من الصعب مقابلة فتيات يمكن أن يغفرن بسهولة الخداع والخيانة إذا اكتشف حبيبك السابق شيئاً عن علاقتكما فلا تتفاجأ من أنها قررت قطع علاقتكما

الحب انتهى هو سبب مؤلم للغاية لفراق كبرياء الرجل إنه لأمر مؤلم أكثر إذا ذهب الشخص المختار الأول إلى الآخر

في مرحلة ما يمكن حتى للفتاة الأكثر هدوءاً وتواضعاً أن تنمرّد بسبب عدم اهتمام الرجل

إذا حافظ الرجل على اتصال وثيق مع صديقه السابقة فقد تأخذ الصديقة المختارة هذا الأمر بشكل سلبي للغاية تنزعج النساء بشكل خاص من المقارنة مع العشاق السابقين

بالطبع ليس كذلك القائمة الكاملة الأسباب المحتملة تمزق العلاقات يمكنك أيضاً أن تتذكر عدم تطابق الشخصيات وعدم الرغبة في الاستسلام لبعضهم البعض والتنازل من المهم فهم كومة المشاكل وإيجاد الدافع الرئيسي لفعل المرأة

### خطوات بسيطة ستجح

مر بعض الوقت وأدركت أن محاولات إعادة إحياء العلاقة قد باءت بالفشل على نحو متزايد يقلقك السؤال عن كيفية استعادة صديقتك ليلاً ونهاراً تقول إنها سقطت في الحب أو لا ترد على المكالمات الهاتفية والرسائل النصية على الإطلاق

يمكنك بالطبع الاستمرار في حراستها بالقرب من العمل أو الجامعة وتمتلي بالزهور والتوسل لعقد اجتماع والتوسل للحصول على فرصة ثانية ومع ذلك مع وجود احتمال كبير ستفشل مشاريعك لأن نفسية الفتاة لا تسمح باحترام الرجل الذي يرقد على ساقيها الجميلتين اجمع إرادتك في قبضة

### اتفق مع قرارها

إذا أخبرتك فتاة بعد شجار أو علاقة طويلة متوترة عن انفصال فحاول على الأقل إدراك كلماتها بهدوء وحتى مع لمسة من الارتياح يمكنك الإجابة على ما يلي : أنا سعيد لأن لدينا رأي مشترك لقد كنت أفكر في الانفصال لفترة طويلة

لماذا التأثير مضمون؟ غالباً ما تقول النساء مثل هذه العبارات في لحظة أو من أجل إحداث تغييرات في سلوك الرجل ولكن حتى لو خطت صديقتك لمثل هذه المحادثة فإن أي منعطف غير متوقع سوف يربكها ويرفع الروح المعنوية لها

بعد الموافقة لا تحتاج إلى الدخول في جدال وإلا يمكنك تدمير كل شيء اترك الفتاة في حيرة من أمرها لبعض الوقت في هذا الوقت لا تتصل ولا ترتب اجتماعات عشوائية مشاجرات الكرة الآن في ملعبك

لذا عليك الاستعداد للنقاط التالية

## الاتصال

تحسباً لمكالمتها أو رسالتها على الشبكة اجتمع عشوائياً لا ينبغي لأحد أن يثبط عزيمته يمكنك أن تقول بثقة أن الحبيب السابق في الظلام ولا تفهم سبب عدم معرفتك بشؤونها ولا تحاول إعادتها

**وهناك سيناريو هان محتملان لتطور الأحداث:**

ستكون الفتاة أول من يتصل بك وستجد أي سبب مهم لقد نسيت شيئاً في مكانك أو تطلب النصيحة بشأن أي مشكلة تأكد من التقاط الهاتف واسأل ما الذي دفعها إلى الاتصال واسأل عن العمل ولكن دون مشاعر غير ضرورية

إذا لم يتصل حبيبك السابق فحاول ترتيب اجتماع في مكان يتردد عليه بطبيعة الحال بدون زهور وبالونات لأنك قابلتها بالصدفة بالكامل

في أي من خيارات الاتصال أجب بشكل إيجابي دون فظاظة ولكن بأحادية المقطع كما لو كنت قد تمكنت من اكتساب الأسرار يجب أن تشعر الفتاة أنك لا تتحدث عن كل شيء أنهى المحادثة أولاً مشيراً إلى كونك مشغولاً بعد محادثة أو اجتماع لا تتصل أو تكتب وتختفي مرة أخرى لفترة من الوقت

التغييرات

لقد اختبأت وبالتالي دفع فضول الحبيب السابق لكن لا يمكنك الجلوس التطوير الذاتي وتحسين الذات ضروريان ولن يكون لديك أيضاً وقت للحزن خلال هذه الفترة

**يمكنك القيام بما يلي:**

إذا كان ذلك ممكناً قم بالضخ وجلب نفسك إلى الشكل الجسدي الأمثل عن طريق إزالة بطن البيرة

تحديث خزانة ملابسك واستبدال النمط الحضري المعتاد بشيء أكثر إشراقاً

اذهب في رحلة افعّل شيئاً مارس الرياضة (بدون تعصب) والتي ستؤثر بالتأكيد على احترامك لذاتك ومظهرك

التقط بعض الصور مع الغرباء وانشرها على صفحتك

تأكد من أن الحبيب السابق يزورك بانتظام على الشبكات الاجتماعية لتحديد التغييرات في الحالة أو اكتشاف فتيات جدد في الأصدقاء سيؤدي تغيير الصورة بالتأكيد إلى جذبها

بالإضافة إلى ذلك من خلال تغيير نمط حياتك سوف تجذب لك أشخاصاً مثيرين للاهتمام ربما يتم العثور من بينهم سيدة شابة ستكون أفضل بكل طريقة من حبيبها السابق عندها لن تحير نفسك بعد الآن حول مسألة كيفية إعادة الفتاة بعد الانفصال وإحياء المشاعر

### لقاء شخصي

إذا لم تتصل الفتاة أو تكتب بعد الاتصال الأول رتب الاتصال بنفسك سيُظهر لقاء الصدفة جميع التغييرات الإيجابية التي حدثت لك أثناء الانفصال تشعر النساء بالغيرة من مثل هذه التغييرات ويبدأن في التفكير في المنافسين المحتملين نعم الفتيات يشعرن بالغيرة حتى من أصدقائهن السابقين !

من المهم للغاية التواصل شخصياً والحد من جهات الاتصال على الإنترنت إلى الحد الأدنى

الكاتب / عادل إبراهيم أحمد