

أجب على هذه أسئلة قبل إنهاء صداقة

لا تدوم كل الصداقات إلى الأبد، في الحقيقة صديق من أصل 12 صديق يبقى في حياتك إلى الأبد. وحتى الأصدقاء الذين يبقون في حياتك إلى الأبد إلا أن العلاقة معهم تتغير مع الزمن وتمر بمراحل عدة. ولكن من المهم أن نعرف أن الصداقات تهدف إلى تعزيز حياتنا وتعلمنا طرق جديدة لمحبة الناس حتى لو لن تدوم إلى الأبد لذلك. لذلك من الضروري معرفة الطرق الصحيحة لإنهاء صداقة والتكيف بشكل كبير قبل القيام بهذه الخطوة.

وهنا تجد أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك قبل أن تُحبط وتقرر إنهاء صداقة:

كيف أستطيع أن أفكر بالآخرين أكثر؟ دعونا أولاً نفترض أن هناك شيئاً يمكننا القيام به لتعزيز هذه الصداقة حتى إذا كان الصديق هو المشكلة، ما الذي تفكر فيه أولاً؟ بكلمات أخرى، إذا كان صديقك يشعر بالغيرة منك، هل أنت أكيد من ذلك؟ إذا كنت تشعرين أنك مهملة، هل تستطيعين إرسال رسالة نصية إلى صديقك وتطلبين منها الخروج لإمضاء بعض الوقت سوياً. الفكرة ببساطة أن تبدأ بالتفكير بطرف صديقك وأن تطرح بعض الأفكار لمحاولة إنجاح الصداقة قبل إنهاؤها.

هل سألت صديقك عن احتياجاته؟ في حين أن الأسئلة المقبلة مهمة جداً لمساعدتك على توضيح ما تحتاج إليه، إلا أنه في بعض الأحيان تجد أن توفير مساحة لسؤال الصديق عن الأمور التي يحتاجها، وما هي الأمور التي يمكنك القيام بها لجلب المزيد من السعادة إلى الصداقة. في بعض الأحيان، يتصرف الأشخاص بحسب ظروفهم السيئة ويغضبون معظم الوقت لذلك من المهم تقدير احتياجات الآخرين ودعمهم في اللحظات الصعبة.

ما الذي أريده من صديقي في الواقع؟ على سبيل المثال، إذا كنا نشعر أننا دائماً نعطي الآخر أكثر مما يعطينا، توقف وفكر بجدية ما الذي نحن بحاجة إليه في الواقع؟ إذا لاحظ الصديق ما نقوم به من أجله هل يكفي أن يشكرنا على ما أعطيناه؟ أو هل يوجد ناحية معينة نريده أن يعطينا فيها أكثر؟ بكلمات أخرى، بدلاً من مجرد

القول: "أنا في حاجة لصديقي أن يكون بجانبني أكثر من ذلك"، حاول أن تقول "أنا بحاجة لصديقي أن يتصل بي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع"، لأن في الحقيقة ما هو ان بحاجة إليه هو المزيد من الإهتمام والشعور انه يقف بجانبني في كل الأوقات.

هل قلت لصديقك ما تحتاجه حقاً؟ غالباً ما تنتهي الصداقة من دون إعطاء الوقت للشخص الآخر بأن يعرف ما نحتاج إليه أو ما نشعر به. ليس من الضروري أن تكون أحاديث حادة لقول إحتياجاتنا بل يمكن أن نلف إنتباهه إلى أننا نحتاج إلى بعض الدعم في قضايا معينة، أو حتى بحاجة لصديق يستمع إلينا فقط لا أكثر.