طرق للمضي قدما بعد الانفصال عن صديق

الانفصال عن صديق يمكن أن يكون تجربة حزينة ومفاجئة مثل الانفصال الرومنسي. بالإضافة إلى الألم الناتج عن فقدان الصداقة، قد تضطر إلى رؤية الأصدقاء المتبادلين الذين لا يزالون يتحدثون مع صديقك السابق، والتي يمكن أن تجعل الأمور أكثر حرجا. هنا بعض الطرق الصحية للمضي قدما من بعد انتهاء صداقة:

قم بمعالجة مشاعرك أولا:

عندما تنتهي صداقتك، سوف تتعامل مع الكثير من المشاعر المختلفة مثل الغضب، الارتباك، والحزن. خذ بعض الوقت لاستيعاب كل شيء قبل محاولة فهم الوضع. افرز عواطفك من خلال التعرف على مشاعرك حتى تتمكن من بدء مرحلة الشفاء.

يميل الناس إلى إنكار مشاعرهم بعد تفكك صداقة، ربما لأن ثقافتنا تعتبر الأمر غريب: الحزن لفقدان الصداقة. ولكن ينبغي البكاء وإخراج كل تلك المشاعر حتى تتمكن من معالجتها ووضعها جانبا. عندها فقط سوف تكون قادرا على المضي قدما.

احصل على مسافة عاطفية بعيدة عن شبكة الإنترنت:

عند انقطاع صداقة، يمكن أن يكون الأمر تحديا لأنه ربما لا يزال لديك أصدقاء مشتركين مع صديقك السابق. هذا قد يعني أنك قد تستبعد أحيانا من النزهات والأحداث الممتعة. سوف تشعر بالرغبة في معرفة من لا يزال يتسكع مع صديقك عن طريق التحقق مع الأصدقاء الآخرين أو عن طريق اتباع كل خطوة على شبكة الانترنت في تطبيق الفيسبوك أو إينستاجرام. ولكن لا تفعل ذلك!

لا تتكلم عن صديقك السابق بالسوء:

قد تشعر بالحاجة إلى التكلم بالسوء عن صديقك السابق لأصدقاء آخرين، إما من شعورك بالانتقام أو لأنك تريد حقا للناس أن يعرفوا حقيقة هذا الشخص. ولكن لا تفعل ذلك. حتى لو كانت نواياك جيدة (وتريد حماية صديق مشترك من التعرض للأذية)، فسيظل ينظر إليك على أنك شخص سلبي وتافه. بدلا من ذلك، دع الناس يأتون إلى استنتاجاتهم

الخاصة عن صديقك السابق.

اقبل أن نهاية الصداقة هي كل ما تحتاج إليه:

في الكثير من الأحيان، يحاول الأصدقاء إرسال آخر بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية من أجل الحصول على تفسير لنهاية الصداقة الفاشلة. ولكن التحدث بالموضوع للمرة الأخيرة سوف يثير مشاكل جديدة. بدلا من ذلك، ادرك أن نهاية الصداقة (لأي سبب كان) هي نهاية من تلقاء نفسها. يجب أن تقبل هذا كبيان نهائي عن صداقتك فتضع طاقتك في تكوين صداقات جديدة بدلا من ذلك.