

# عندما تنتهي صداقتك وأنت لا تعرف السبب!

أن تنتهي صداقتك أمر ، ولكن الا تفهم الأسباب الكامنة وراء هذه النهاية أمر آخر. عندما تنتهي صداقتك ، عليك منح نفسك الوقت للحزن والانتقال من العلاقة. ولكن عندما تضيف إلى ذلك عبء التساؤل عما يمكن أن تقوله أو تفعله للإسراع في النهاية ، يمكن أن تضيف عدم اليقين العاطفي الذي يتركك تشكك في أي صداقات جديدة تشكلها.



## هل أنت تنجرف بعيدا؟

هناك فرق بين الصداقة التي ماتت بالكامل ، والتي فيها شخصان فقط ينجرقان. إذا كنت تنموا بشكل طبيعي عاطفيا في اتجاهين متعاكسين ، فإن صداقتك ستنتهي ، ولكن هناك دائما فرصة لإحيائها في وقت ما. سيحظى الأشخاص الذين ينجرفون دون نهاية دراما تيكية بفرصة أفضل للالتقاط من حيث يتوقفون ويواصلون صداقتهم في تاريخ مستقبلي يكون فيه الأصدقاء على قدم المساواة. يحدث هذا كثيرا عندما ينتقل أحد الأصدقاء بعيدا ، أو يتزوج ، أو لديه تغيير كبير في الحياة.



## اسأل ما يمكنك القيام به

لا تترك صداقتك تتلاشى بصمت لأن هذا سيجعلك تشعر بحال أسوأ. التحدث مع صديقك عندما تعرف أن هناك شيئا خاطئا ام جيد ولكن الا يقولوا شيئا عن الموضوع أمر محرج للغاية ، لكن لا تدع ذلك يوقفك. إذا كنت تهتم بالصداقة ، فإنك مدين لنفسك (ولصديقك) بالتعامل معها. بالتوفيق!

