

# في ال2018، تخلّص من الصداقات السامة!

هل تمر بأوقات صعبة مع صديقك، ام انك متأكد من ان هذه علاقة سامة ويجب إنهاؤها؟ هناك الكثير من الأسئلة تطرحها على نفسك عندما ترى ان علاقتك بصديقك أصبحت تخدم أهدافاً غير إيجابية. اليك ما يمكنك ان تفعل للتخلص من الصداقات السامة خلال هذا العام!

## • تأكد من ان الأفعال السامة متكررة

لا يمكنك ان تقرر بين ليلة وضحاها، ان تتخلى عن أحد أصدقائك. بل من الأفضل ان تحدد الاسباب التي تجعل هذه العلاقة غير صحية، والتأكد من تكرر هذه العلامات. فاذا قام صديقك بالتقليل من شأنك مرة واحدة امام أصدقائكم الآخرين، قد يكون ماراً بأوقات صعبة، أما إذا يقوم بذلك كل مرّة، فمن الممكن ان هذا التكرار سام!

## • واجه

لا تتردد في التكلّم عما يزعجك في العلاقة، بل واجه صديقك وأخبره بما يزعجك. ليس من الضروري ان تقوم المواجهة بتصحيح ما يجري بينكما، ولكنها قد تساعد على التغيير او في انهاء الأمور بينكما بطريقة وديّة.

## • اسأل نفسك الأسئلة القاسية

هل تريد في حياتك، شخصاً يعارض كل ما تقوم به لجعل لتشعر بالفرح او الايجابية؟ طبعاً سيكون الجواب لا، ولكن سيكون من الصعب جداً تقبّل هذه الحقيقة. قبل ان تخطو الخطوة الاساسية اسأل نفسك: هل يكنّ صديقك الاحترام الكافي لك؟ هل يهتم بك كما يفعل الأصدقاء؟

## • لا تخف من القرار التي أخذته

قد تكون الأيام التي ستلي هذا القرار صعبة جداً، ولكن لا بد من تحمّل ذلك. عليك التفكير ان الأمور ستتحسن لأنك ازلت من حياتك من كانوا سبب الألم الحقيقي، وبأنك ستكون أقوى لأن المزيد من الإيجابية ستدخل حياتك.