

كيفية التعامل مع انتهاء صداقة؟

إذا كان لديك تجربة مؤسفة لفقدان صديق ، فأنت تعرف كيف تسير الأمور. إنها تشبه خسارة شخص آخر مهم ، باستثناء أن الناس لا يعاملونه بنفس الطريقة. إذا أخبرت الجميع في المترو بأنني خرجت للتو من علاقة دامت عاماً ، فمن الممكن إنهم سيتعاطفون كلياً ويقولون لي إنني "أفضل حالاً بدونه". في الواقع ، كنت أبكي فقدان علاقتي مع أحد أفضل أصدقائي قبل بضعة أشهر ، وليس شريكاً. عندما أخبرت شريكتي وعائلتي بالحزن العميق والشعور بالوحدة الذي شعرت به بعد أن فقدت أشخاصاً اهتمت بهم كثيراً ، أخبروني فقط أن أكون أصدقاء أكثر ، وسأكون بخير. أتمنى لو الأمور كانت بتلك السهولة.

استغرق الأمر بعض الوقت ، لكنني توقفت عن البكاء في الأماكن العامة عن أصدقائي السابقين ووجدت طرقاتاً أخرى (وناساً!) لأبتسم. إليك الطريقة التي يمكنك بها أيضاً التغلب على فقدان الصداقة.

• اسمح لنفسك أن تكون عاطفياً

إذا كان الصديق الذي فقدته قريباً ، فمن المحتمل أن تكون منزعجاً. قد تبكي أيضاً وهذا امر عادي! اسمح لنفسك بالشعور بهذه المشاعر القوية والتعرف عليها. عندما فقدت أصدقاء ، لاحظت أنني أشعر بالوحدة وعدم الكفاية والحنين إلى الماضي. لقد سمح لي تحديد مشاعري بالتعامل معها على نحو ملائم لجعل نفسي أشعر بالتحسن. هذا هو نوع من مفتاح لأي نوع من القضايا العاطفية ، ولكن كان من الضروري الحصول على قبضة نفسي وكيف كنت أشعر.



• قرر ما إذا كان يمكن إنقاذ العلاقة

في بعض الأحيان ، تنتهي العلاقات ، وليس هناك الكثير الذي يمكنك فعله لإصلاحها. من ناحية أخرى ، يمكن حفظ بعض الصداقات. إذا كان الوضع هو الوضع الذي قد ينتفخ بعد أن تأخذ كل منكما بعض الوقت لأنفسك ، فقد تتمكن من العودة مرة أخرى. ناقش ما حدث مع صديقك السابق وقم بتقييم ما إذا كانت هذه صداقة تستحق التوفير. قد يكون اختيار البقاء مع الأصدقاء أمراً رائعاً ، ولكن إذا كانت العلاقة سامة في البداية أو إذا كانت ستقود في هذا الاتجاه ، فقد يكون من

الأفضل المضي قدمًا .



• لا تلم نفسك

أخبرت نفسي لفترة طويلة أنه يجب أن يكون هناك خطأ في لأنني فقدت صديقين في حياتي. هل أنا غير جيد بما فيه الكفاية بالنسبة لهم؟ هل أنا لا أكون ممتعًا؟ لماذا لا يريد أي شخص البقاء أصدقاء معي !! بعد فترة ، بدأت أخيرًا أدرك أن كل ما يمكنني فعله هو أن أطلب من أصدقائي كيف يريدون أن يعالجوا الأمور. الحياة هي دورة متواصلة من صنع الأصدقاء وفقدانهم ، وكامل القمص الصغيرة الجميلة ليست دائمًا حقيقة .

• تخلص من سموم وسائل التواصل الاجتماعي

أنا أول من اعترف بأن هذا كان صعبًا للغاية في البداية ، ولكن إلغاء تنشيط Instagram الخاص بي ، وحذف تطبيقاتي الاجتماعية ، ومجرد السماح لنفسي بالاستجمام ساعدني بشكل كبير. بادئ ذي بدء ، كنت أشعر بضيق عميق في كل مرة كنت أرى فيها جميع أصدقائي القدامى يستمتعون بوقتهم بدوني ، ولم أكن أتحمّل رؤية بعد الآن. ثانيًا ، والأهم من ذلك ، أعطاني الوقت للتفكير في نفسي. لقد بدأت بعض البرامج التلفزيونية الجديدة (ولم أشعر بالحاجة إلى العيش على تويتر.



• لا تهمل أصدقاءك الآخرين

أعتقد أن لدي ميلًا إلى افتراض أنه عندما أفقد صديقًا واحدًا ، فإنني فقدت كل أصدقائي وأنا وحيدًا تمامًا. فقط لأنك خسرت شخص أو شخصين في حياتك لا يؤدي ذلك إلى إبطال كل تلك الصداقات الأخرى التي أجريتها. اقضي بعض الوقت معهم ، وتعرف عليهم بشكل أفضل. أنت لا تعرف أبدا من سيكون هناك لأجلك في هذا الوقت. إن الترابط مع الأصدقاء الآخرين في مثل هذه الأوقات هو أمر أساسي ووسيلة رائعة لإبعاد عقلك عن أي شيء آخر تشعر به .