كيف تعيد بناء الثقة مع صديق جرحك في الماضي؟

عندما تفكر بأصدقائك من الماضي، تجد ان بعضهم ما زالوا قريبين، وبعضهم الأخر فقدت الاتصال بهم. قد تكون الأسباب عدم التواصل فحسب، او حدث ما أدى الى فقدانٍ الثقة بينكما، ومن ثم الانفصال. يعتبر هذا السيناريو متكرر جداً في علاقات الصداقة، ولكن ماذا لو اراد ذلك الشخص العودة الى حياتك، أو اذا أردت انت ذلك؟ أيجدر بك ان تنسى الماضي وتسامحه ام لا؟ اذا اردت ان تعيد الثقة بينكما اليك ما يمكن ان تفعله.

اولا عليك اعادة الأحداث في رأسك. فكر كم أثرت تلك الأحداث على حياتك عندها، واسأل نفسك اذا ما زالت تؤثر عليك اليوم. اذا كان الجواب ايجابي، فلا بد من اعادة التفكير بالخطوة التي تقوم بها. اما اذا وجدت انك لست منزعجاً مما قاموا به بعد الآن، فذلك يعني انه وقت مناسب للمسامحة.

ثانياً حاول ان تفهم ما ان كانوا يريدون هم أيضاً ان يستعيدوا الصداقة التي بينكما. يكون ذلك ظاهرا من الكلام الذي يوجهونه لك، كما من طريقة تصرفهم معك.

ثالثا لا تتردد في مسامحتهم ومسامحة نفسك اذا لزم الأمر. كن صريح مع نفسك لتتخلى عن الحقد الذي قد يكون قد تكوّن بينكما. من الضروري ان تسامح الأخر كي يتسنى لعلاقتكما ان تنجح.

رابعاً ادعي صديقك القديم للتحدث. راجعا معا الاحداث القديمة، التي أدت الى انفصالكما وتجادلا في كل التفاصيل. تساعدكم هذه الطريقة على مسامحة بعضكما.