# كيف تكون داعماً لشخص يشعر بالوحدة!

هل تعرف شخص يشعر بالوحدة؟ قد يكون لديك صديق أو شخص تعرفه يشعر بأنه وحيدا ولا تدرك ذلك. ذلك لأن الوحدة هي واحدة من تلك الأشياء التي لا يحبها الأشخاص الذين يتحدثون. يجب ألا يكون موضوعًا محظورًا ، ولكن غالبًا ما يكون لدى الأشخاص انطباع خاطئ عنه. يعتقدون أنهم إذا اعترفوا بأنهم وحيدين سيضحك الناس عليهم أو يسمونهم خاسرين.

لكن الواقع هو أن الوحدة يمكن أن تحدث لأي منا.

إذا شعرت بالوحدة حتى ولو لفترة قصيرة كن متعاطفا مع شخص وحيداً ، الآن!

ربما تظن أنه لو كان شخص ما وحيدًا فهذا خطأهم ، أو لأنك مشغول للغاية ، لا يمكنك فعل أي شيء من أجلهم. إذا فشلت في مساعدة صديق وحيد ، فإليك بعض النصائح لتحسين أدائك في المرة القادمة.

**ما لا يجب ان تقوله:**

من السهل سماع تعليقات أحد الأصدقاء عن الوحدة ، خاصة عندما يكون لديك حياة مليئة بالناس وأنت مشغول. قد تعتقد أنه من الغباء أو الطفولي أن تعترف أنك وحيد.

لكن الشعور بالوحدة لا يعني أن شخصًا غير كفؤ اجتماعياً أو كسلان عن الصداقة ، يعني ببساطة أنه ليس لديه الروابط العميقة في حياتك التي تفعلها. ربما يوجد عدة اسباب لهذا. ربما لا يملك صديقك الدعم العائلي الذي تفعله ، وربما يكون أصدقاءه المقربين قد ابتعدوا ، وربما تكون ظروف الحياة قد أبعدتهم عن بعض صداقاتهم ، أو أي عدد من الأشياء التي يمكن أن تحدث لأي شخص في أي وقت.

تجنب قول هذه الأشياء لصديق وحيد:

وحيد؟ ها! أنا لا أشعر بالوحدة أبداً! انا مشغول للغاية.

لماذا ليس لديك أي أصدقاء؟

أوه ، أنا أحب أن أحصل على بعض الوقت الهادئ مثلك.

أتمنى لو كنت وحيدا! أطفالي يبقوني قيد التشغيل.

ستكون بخير ، لديك: (املأ الفراغ: أطفالك ، كلبك ، عملك).

هذه التصريحات تجعلك تبدو متعجرفًا وغير مكترث ، حتى عندما يكون لديك أفضل النوايا في القلب.

**ما الذي عليك عدم فعله:**

لا تستخدم صديقك الوحيد كخطة احتياطية. بعض الناس يعتقدون أنه بسبب اعتراف شخص ما بأنه يشعر بالوحدة ، فإن هذا يعني أنه ليس لديه ما يكفي للقيام به. ولكن ما يفتقر إليه الناس بالوحدة هو العلاقات وليس المهام. لذا ، تجنب الاستفادة من الأشخاص الوحيدين.

لا:

تتصل بهم فقط عندما تحتاج إلى جليسة أطفال.

تعد وقتًا للاجتماع معهم ("دعنا نتناول العشاء الأسبوع القادم!") عندما لا تنوي القيام بذلك.

كن مدركاً لكيفية مواجهتك الأصدقاء الوحيدين. إذا لم تكن مشغولاً للغاية للاتصال بهم عندما تحتاج إلى شيء ما ، فأنت لست مشغولاً للغاية لمساعدتهم في الحصول على بعض الدعم. كن أكثر وعيًا بالذات عندما تتعامل مع صديق يحتاج إليك.

**ما عليك ان تفعل:**

أحد الأسباب التي تجعل الناس يتجنبون مساعدة صديق وحيد هو أنهم يشعرون بالفعل بالإجهاد ويعتقدون أن صديقهم سوف يكون عبئا على وقتهم الثمين. الناس الوحيدين لا يتوقعون منك أن تكون معهم طول الوقت ، لكنهم بحاجة إلى بعض اللطف.

إليك بعض الأفكار حول تضمين صديق وحيد في حياتك ، حتى عندما تكون مشغولاً:

ادعهم إلى اللقاء المنتظم مع صديق آخر.

اسألهم عما إذا كانوا يريدون المجيء معك للقيام بمهمة. يمكنك

الدردشة والتعرف على بعضكما مثل محل البقالة أو الى مواعيد الأطفال

ادعهم الى تناول العشاء العائلي.

عرفهم الى أصدقائك الآخرين.

اطلب من صديق أكثر الانضمام إليك لمشاهدة التلفزيون.

اتصل للتحقق منهم بين الحين والأخر.

كملاحظة أخيرة ، لا تحكم على الأشخاص الذين يعترفون بأنهم وحيدين. كثير من الناس الذين يشعرون بالوحدة لا يملكون الشجاعة ليقولوا هذا وبدلا من ذلك يعانون بصمت. في معظم الأحيان تسبب عدد من الظروف في الشعور بالوحدة ، ويمكن أن يحدث ذلك لأي شخص. إذا كنت محظوظاً بصداقات أو علاقات إيجابية مع أفراد العائلة ، فمدّد هذه البركة للأشخاص الذين يحتاجون إليها.