

# كيف يمكنك ان تحوّل صداقاتك؟

لدي أصدقاء رائعين يدعونني في كل موافقتي. ولكن في أحد الأيام بدأت علاقتنا تمر بالقليل من الجمود والركود. فطمنت أن هذه العلاقة تتفكك. ولكن كيف لعلاقة متينة كتلك التي تربطني بصداقاتي أن تتلاشى بوقت قصير. لذلك قررت أن أقوم ببعض التغييرات التي من شأنها أن تحوّل هذه الصداقات. إليك ماذا فعلت:

## • لقد بدأت بالرد على الهاتف

بعد التفكير في سبب شعوري بالانفصال عن بعض أصدقائي المقربين ، أدركت أن السبب هو أننا كنا نتحدث فقط عندما كنا نرى بعضنا. وإذا لم نكن نرى بعضنا البعض على أساس أسبوعي فإننا لا نتحدث حقًا إلا من خلال النصوص السريعة. مما يعني أننا نقضي كل وقتنا معاً نحاول التعويض عما فاتنا. أنا أحب سماع ما يجري في حياة أصدقائي ، ولكن أدركت أنه بحلول الوقت الذي سنجتمع فيه كلنا في المرّة القادمة سنستثمر كل الوقت لإخبار بعنا ما جرى خلال غيابنا عنهم.

لذا ، في أقل طريقة ممكنة ، حفظت جداول أصدقائي. حاولت الاتصال بهم إذا كنا نتنقل في نفس الوقت أو إذا كنت أعرف أنهم لوحدهم في المنزل يوم الأحد. كنت أتصل للإطمئنان عليهم ولكن عن طريق القيام بذلك ، حصلت على أكثر من تحديثات سريعة حول حياتهم. استطعت أن أسمع بعمق أكثر وبشكل متكرر حول ما هو مهم بالنسبة لهم. ونتيجة لذلك ، تعلمت المزيد عن وظائفهم وعلاقاتهم وكل ما يهتمون به. وعادة ما كانت تؤدي هذه المكالمات إلى دعوة في اللحظة الأخيرة لمشاهدة فيلم أو الذهاب في نزهة على الأقدام ، ولكن عندما كنا نرى بعضنا ، كان هناك ضغط أقل لسماع كل التحديثات الأخيرة ، لذلك كان من الأسهل ان نستريح سوياً .



## • أخطط الأنشطة

التخطيط للقاء مع أصدقاءي أعطاني شيئاً أتطلع إليه خلال أسبوع العمل. ولكن بعد بعض سنوات من رؤية صديقاتي في نفس المكان ، بدأنا نمل من هذا اللقاء. في بعض الأحيان ذهب كل شيء بسلامة. كنا جميعا قادرين على ترك العمل في نفس الوقت ، وحصلت على طاولة واسعة وتمكنوا من اللحاق بي بعد بعض ساعات. ولكن في الكثير من الوقت ، كنا نجلس في حانة حيث كان من الصعب رؤية بعضنا البعض ، وغالباً ما كانت الموسيقى صاحبة جدًا على سماع أي شخص. لذل توقفنا عن الذهاب بنفس المشروع. ولكن كان لا بد على أحد ان يقم بالمبادرة ويقترح أمراً بدلاً مسلياً . أخذت ذلك على عاتقي وبدأت انا بالتخطيط لمشاريع أكثر تسلية وجديدة. أجدى ذلك نفعاً لدرجة ان صديقاتي الآخريات بدأن بتنظيم المشاريع هن أيضاً .



## ▪ عرفت الأصدقاء الذين لا يعرفون بعضهم البعض

لقد كنت محظوظاً جدًا لتكوين الصداقات بطرق متنوعة ، من خلال المدرسة ، والوظائف المختلفة ، والحياة التي نلقاها معًا. لكنني أدركت ذات يوم أن لدي مجموعات أصدقاء منفصلة تماماً لا تعرف أحدًا الآخر. لذلك خططت لعشاء في منزلي ودعوتهن جميعاً . لأن أحداً لم يكن يعرف أحدهما الآخر ، كان على الجميع التحدث إلى شخص جديد. لم يكن هناك أصدقاء مألوفين لأي شخص للتثبت به.



## ▪ حافظت على عفوية الأمور

في ليلة ، دعتنـي صديقـتي التـسـكـع ، طـلـاء أـظـافـرـنا ، وـالـحـدـيـث. جـلـسـنا عـلـى الـأـرـيـكـة لـسـاعـات وـأـدـرـكـت أـنـه لـيـس كـلـ تـفـاعـل اـجـتـمـاعـي يـجـب أـنـ يـكـون "مـمـيـزـاً" عـلـى الرـغـم مـمـا دـفـعـتـنـا وـسـائـل الإـعـلـام الـاجـتـمـاعـيـة إـلـى تـصـدـيقـهـ. مـنـ الجـمـيل جـداًـ انـ تـجـلـسـ معـ صـدـقـائـكـ لـا تـفـعـلـونـ شـيـئـاًـ سـوا التـحدـثـ وـالـضـحـكـ.

