أفضل الطرق للتأقلم مع إنفصال الأصدقاء

ان الصداقات، كالعلاقات الرومنسية، تمرّ بتجارب صعبة يمكن ان تؤدي الى انفصال أليم. لذلك اذا كنت قد انفصلت مؤخراً عن صديق مقرّب لك، فلا بد من أنك تشعرالوحدة وغيرها من الأحاسيس التي توّد ان تتخلص منها. اليك بضعة الطرق والنصائح التي ستفيدك حتماً في تخطي هذه المرحلة.

- **تحدثا معاً عن الموضوع**

ليس الهدف من الحديث ان تتصالحا، بل ان تنفصلا على أسس مشتركة تتفقان عليها. تساعد هذه الطريقة الطرفين على فهم الأسباب التي تدفعكما للقيام بهذه الخطوة المهمّة. اذا كنتما قد مررتما بشجار معيّن، او كان انفصالكما قاسيا، انتظرا حتى تبرد الأوضاع وقوما بهذا الحديث الذي يفضل ان يكون وجهاً لوجه بدلاً من عبر الهاتف.

- **اقتل وحدة ما بعد الانفصال**

تعتبر نتائج الانفصال عن صديق، شبيهة بنتائج الانفصال عن حبيب، وحتى أقسى. لذلك اعمل على قتل هذه الوحدة، من خلال ابقاء نفسك منشغلاً. تأكد من ان تتعرف الى ناس جدد، وتحيط نفسك بالكثير من الأشخاص، الأمر إلذي سيدفعك لعدم التفكير بالالم. ولكن لا تنسى انه من المهم جدّاً ان تشعر بالحزن بعد هذا الانفصال، كي تنجح في تخطيه.

- **قم بنشاطات لنفسك**

لا تنسى ان تهتم بنفسك جيداً خلال هذه الفترة اذ انك ستحتاج الى ذلك لتشعر بالتحسّن. اذهب الى النادي الرياضي، او اقرأ الكتب التي تساعدك على تحسين نفسك، او مارس اليوغا التي هي طريقة رائعة لزيادة الإدراك الذاتي.

- **انظر الى الأمر كطريقة للتقدّم**

تعتبر الأمور المؤلمة أكثر التجارب التي تعلمنا وتوسع خبرتنا في الحياة، مما قد يكون وسيلة للتقدّم. انظر الى ما حصل كدرس سيعلمك كيفية فهم الناس أكثر والتعاطي معهم بشكل أفضل. بعد تجارب خاصة،

تعلّمت ان أحب نفسي أكثر لأنني الشخص الوحيد المسؤول عن سعادتي.