اليك ما يجب أن لا تقوله لشخص يمر عبر تفكك عاطفي!

المرور بطلاق أو انفصال مرهق. إن الألم الذي يشعر به الناس نتيجة لكسر القلب أمر مؤلم ، والسبب الثاني في هذا الألم هو ما يشعر به الأصدقاء والأحباء عندما يستمعون ويشاهدون الشخص الذي يهتمون به. وبسبب ذلك ، فإن الأحباء المعنيين غالباً ما يقدمون المشورة إلى الأشخاص الذين يعانون من الانكسار بطريقة قد لا تكون هي الأكثر ملاءمة للشفاء ، حتى عندما يكون قلبهم في المكان المناسب. مع وضع ذلك في الاعتبار ، إليك ما لا يجب فعله عندما يعاني شخص تحبه من حسرة:

1. **افتراض الافتراضات**

لا تفترض أنك تعرف كيف يشعر شخص ما أو أنه موجود في عملية الشفاء أكثر مما هو عليه في الواقع. كل ما يمر به هو جزء من رحلتهم الفريدة نحو الانتعاش. ويأتون إليه بعد حياة مليئة بالتجربة الفردية ، وكلها تشكل كيفية معالجة آلامهم.

فكر في الأمر على هذا النحو: إذا قام شخصان بقص أصبعهما في نفس المكان ، فلن تعرفان مقدار الألم الذي تعاني منه ، ناهيك عن توقع حدوث شفاء لهما. وهذا ينطبق أيضا على حسرة القلب. لمجرد أن أسبوعًا أو ثلاثة أشهر أو ثلاث سنوات مرت لا يعني أنهم في مكان معين عاطفياً. لا تجعل هذه الافتراضات ، على الأرجح ، ستخطئ.

2. **تقليل كيف يشعرون.**

عندما يتعلق الأمر بالاسف ، لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل معها. ابذل قصارى جهدك للامتناع عن إخبار شخص يعاني كيف يجب أن يشعر أو يتصرف. ليس لك أن تقرر حجم أو مقدار العاطفة التي ينبغي أن تكون لها بناءً على طول أو عمق العلاقة التي لم تكن جزءًا منها ، ولكنها كانت كذلك. الناس تقع في الحب والخروج منها بسرعات مختلفة. لا نحكم. بدلا من ذلك ، ضع نفسك في أحذيتهم للحظة. هي احتمالات ، لا تريد لهم تقويض لك في الوضع العكسي.

3. **قل لهم ما يجب القيام به.**

مثل أي شيء في الحياة ، يتحرك الناس في سرعتهم الخاصة. الحصول على علاقة ليست استثناء. إذا أخبرك شخص ما بأنهم غير مستعدين للتاريخ ، صدقهم. إذا كانوا يريدون الخروج ، فدعمهم. ما لم يفعل ذلك الشخص شيئًا قد يكون ضارًا به أو شخصًا آخر ، فإن أفضل إجراء هو الاستماع ، وعدم إعطاء أوامر السير. إذا قمت بالتصوير الفوتوغرافي بعد حطارك الأخير وساعدت على المضي قدما ، عظيم. لكن هذا لا يعني أنه سيكون الجواب لشخص آخر.

تأكد عند مشاركة تجربتك أو تقديم المشورة التي تأتي في شكل اقتراح لطيف بدلا من ذلك. قد لا يبدو الأمر كذلك ، ولكن الشخص الذي يكون في حالة هشة أكثر احتمالاً أن يسمعك عندما لا تكون قوياً معه. بشكل عام ، لا يريد الناس أن يقال لهم ما يجب عليهم فعله ، ولا حتى من قبلكم.

4. **استبعادهم.**

قد يمر صديقك أو قريبك أو زميلك في العمل بتفكك ، لكن هذا لا يعني أنه لن يكون جاهزًا لبعض المرح أو ، كحد أدنى ، إلهاء. لا تشعر بذلك لأنهم منزعجون أو حزينون من أنهم بحاجة أو يريدون أن يكونوا وحدهم. في بعض الأحيان تكون فرصة الخروج من بيئتهم وتكون مع الآخرين هي ما طلب الطبيب القيام به. امنحهم الفرصة للانضمام إذا كانوا يريدون ذلك دون أن يكونوا انتهازيين للغاية. دفعة لطيفة على ما يرام.

5. **التكلم بشكل سيئ عن شركائهم السابقين.**

عكس الحب ليس الكراهية. انها اللامبالاة. إذا كنت تستمع إلى شخص ما في فمه السابق ، فمن الممكن جدًا أن تتطابق كلماته مع شعوره بالداخل. قد يكونوا مرتبكين أو لا يزالون يتأذون نتيجة لانشقاقهم. ناهيك ، إذا كانت هناك مصالحة ، فأنت لا تريد أن تكون الشخص الذي تحدث بشكل سلبي عن الشخص الذي يحبونه.

خلاصة القول هي: الحب هو الصبر ، حتى يظهر البعض لصديقك الحزين اليوم حتى لو كان الشخص الذي لم يحب.