

تشعر كأنك متروك خارج الحشد؟ ماذا تفعل عندما يستبعدك أصدقاؤك؟

عندما يستبعدك أصدقاؤك عن قصد ، فقد يعني الأمر شيئاً ، أو لا ! في الكثير من الأحيان يمكن ان تتسرع في الحكم والتصرف ، فتتلف علاقة بينك وبين صديقك. لذلك من المهم ان تتعلم كيف تميز بين مشاكل حقيقية في الصداقة وأكوار أخرى ممكن ان تهدد علاقتكما فعلاً. لذلك اذا كنت مستعد ، سنقدم لك في ما يلي نقاط ستشرح لك كيفية التمييز بين مشكلة في صداقتك مقابل سلوك معقول.



▪ ادرس توقعاتك

قبل أن تقرر أن أصدقاؤك يستثنونك عن قصد في خططهم ، تراجع خطوة إلى الوراء لترى ما إذا كانت توقعاتك معقولة. لا يتم توجيه الدعوة دائماً إلى أشخاص معينين إلى أحداث معينة في كل مرة ، وعندما لا يكون ذلك بالتأكيد ليس أي شيء شخصي. قد يشعر أصدقاؤك أنك مشغول جداً أو لن تستمتع بالنشاط.

إذا كنت تشعر باستمرار أنك تحتاج إلى مزيد من الوقت مع أصدقاؤك ، اسأل نفسك عما إذا كنت تتصرف بحذر. سلوك مزعج يشمل:

- تتوقع أنه عندما تصبح صديقاً لشخص ما ، عليه ان يدعوك إلى كل شيء .
- تصبح غاضبا عندما يتحدث صديقك عن صديق آخر أو احد معارفك.
- على افتراض أنه عندما تلتقي بشخص جديد ، فهو أو هي على الفور أفضل صديق لك.



▪ الأوقات التي قد يخرجك فيها أصدقاؤك من دونك

هناك بعض الحالات التي قد يتركك فيها الأصدقاؤ خارج خططهم. وتشمل هذه:

- عندما يجتمع اثنان من أصدقاؤك الجيدين. ليس من غير المألوف

- أن يتم استبعاد صديق ثالث.
- عندما يشارك الأصدقاء في "تقليد" أو حدث أو نشاط يقوم به عادة بعض الأشخاص في المجموعة معاً.
 - عندما رفضت الذهاب الى هذا النشاط في الماضي. (قد يفترض الأصدقاء أنك لا تستمتع ببعض الأنشطة أو تكون مشغولاً للغاية.)
 - عندما كان لديك خلاف مع شخص ما. إذا لم يكن الصديق الآخر مرتاحاً لرؤيتك ، فقد يتم استبعادك من نشاط المجموعة.
 - ماذا يعني الاستبعاد في الصداقة

قد يستبعد الأصدقاء أيضاً عندما يواجهون مشكلة معك من نوع ما. بعض الناس لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم ويتصرفون بطريقة صيانية بدلاً من التعامل مع الموقف بشكل مباشر. إذا كانت هذه هي الحالة ، يمكنك محاولة مناقشتها مع صديقك. إذا نفى أن هناك مشكلة أو يرفض العمل بها ، فقد تحتاج إلى قبول انتقاله منك. في أوقات أخرى ، يحدث الاستبعاد عندما تتغير ديناميكية المجموعة ، مثل عندما يأتي أعضاء جدد على متن السفينة. مرة أخرى ، يمكنك التحدث عن ذلك مع أصدقائك ولكن قد يكونون محرجين أو يجهلون سلوكهم لإحداث تغيير.



▪ كيفية التعامل مع الاستبعاد في الصداقات

إذا كنت تشعر بالاستبعاد ، فإن الإجابة الواضحة هي التحدث مع أصدقائك. لكن كن حذراً. قبل فعل ذلك ، تأكد من أنك لم تفترض الكثير عن العلاقة. ربما كنت تعتقد أنكما صديقان حميمان في حين أنكما لم تعرفا بعضكما بعضاً طويلاً. جرب مقابلة أصدقاء جدد باستمرار حتى يكون لديك أشخاص مختلفون في حياتك. ومع ذلك ، إذا كنت مستثنى من الأصدقاء الجيدين ، فهذه رسالة واضحة مفادها أن هناك مشكلة في الصداقة. حاول مناقشته مع أصدقائك. إذا لم يعترفوا بمشاعرك ، اقبل حقيقة أن صداقتكم قد لا تنجح. إن وداع الأصدقاء ليس سهلاً أبداً ، لكنك تستحق الاحترام وتعامل بشكل جيد.

