

# تشعر كأنك متزوك 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 وأمور 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.



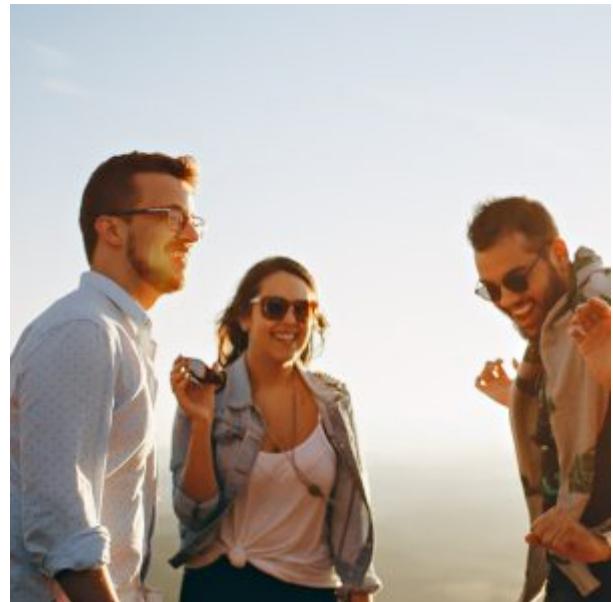
## • ادرس توقياتك

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

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

• تتوقع أنه عندما تصبح صديقًا لشخص ما ، عليه أن يدعوك إلى كل شيء .

- تصبح غاضباً عندما يتحدث صديقك عن صديق آخر أو أحد معارفك.
- على افتراض أنه عندما تلتقي بشخص جديد ، فهو أو هي على الفور أفضل صديق لك.



## ▪ الأوقات التي قد يخرجك فيها أصدقاءك من دونك

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

- عندما يجتمع اثنان من أصدقائك 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 معًا.
- عندما رفضت الذهب إلى 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 أيضًا عندما يواجهون مشكلة معك من نوع ما. بعض الناس لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم ويتصرفون بطريقة صبيانية بدلاً من التعامل مع الموقف بشكل مباشر. إذا كانت هذه هي الحالة ، يمكنك محاولة مناقشتها مع صديقك. إذا نفي 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

أصدقاءك 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 حذرا. 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 ، بهذه رسالة واضحة مفادها أن هناك مشكلة في الصداقة. حاول مناقشه 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.

