

تقبل انتهاء صداقة فاشلة

أحد الأسباب التي تجعل الناس يجدون صعوبة في التخلي عن صداقة فاشلة هو أنهم يشعرون بالحاجة إلى تقبل الفكرة أولاً أو يريدون شيء من شأنه أن يسمح لهم بالتخلي تماماً عن العلاقة. تفكك الصداقات يمكن أن يبدو ناقص عندما لا يمكنك أن تقول ما تريد أن تقوله أو تشعر وكأنه يمكنك أن تحاول إعادة إشعال العلاقة مرة أخرى. ولكن الحقيقة الصعبة هي أنه عندما تنتهي الصداقة، لا يهم إذا كنت على استعداد لذلك أم لا.

تقبل انتهاء الصداقة يعني أنك تصل إلى مرحلة تتقبل فيها عاطفياً أن صداقتك قد انتهت.

قد لا تزال تشعر بالحزن أو الغضب حول الموضوع، ولكن عموماً إنك على استعداد لقبول ذلك والانتقال إلى صداقات صحية أكثر. وهنا كيفية تقبل انتهاء الصداقة:

احتضن الواقع أن الصداقة في بعض الأحيان قد تكون لفترة قصيرة:

بدلاً من التركيز على مدة استمرار الصداقة، كن ممتناً للمدة مهما كانت، من البداية حتى النهاية. جميع الأصدقاء يعلموننا الأشياء بغض النظر عن متى كانوا في حياتنا، بما في ذلك الدروس التي لا ندركها إلا بعد أن تنتهي الصداقة.

افهم أنه يمكنك تقبل انتهاء صداقة وحدك:

إنها فكرة خاطئة شائعة أنك تحتاج إلى صديق من أجل تقبل انتهاء صداقة. الناس يريدون أن يقولوا ما يدور في ذهنهم، أن يتبادلوا الأفكار النهائية، أو حتى أن يطلبوا فرصة ثانية.

ولكن حتى لو كان صديقك قد أبعدك من حياته، يجب أن يكون لديك القوة والقدرة لقول الوداع.

تقبل أن الأخطاء التي اقترفتها مع صديقك هي دروس ترغب في التعلم منها:

في الكثير من الأحيان، نحزن لأن الصداقة قد انتهت لأننا نشعر بأنه كان بإمكاننا أن نفعل الأشياء بشكل مختلف إذا كانت لدينا فرصة ثانية. ولكن الواقع هو أن الصداقة ربما كانت من المفترض أن تعلمك

الدرس، لذلك عندما تتعلمه، احتضن المعرفة التي اكتسبتها وامضي قدما. لا تحاول تغيير الماضي بالتمني لو كان مختلفا.