

حلول من الخبراء لمشاكل الصداقة اليومية الخاصة بك

يمكن أن تكون الصداقات مصادر من الفرح ومصادر من الحزن. نظرًا لعدم وجود كتاب للقاعدة بشأن ما يجب فعله عندما تصبح الأمور متوترة ، فقد تحدثنا مع الباحثين والمؤلفين والمعالجين للحصول على نظرة ثاقبة حول كيفية إدارة مشكلات العلاقة المشتركة التي نواجهها جميعًا.

الوعد الكاذبة

عادةً ما يقول الأشخاص الذين تفاجأوا بكذب وعود أحد الأصدقاء: قام شخص ما بإلغاء خطط في اللحظة الأخيرة أو رفض حضور حفلة هامة. من المهم أن نفهم أننا لا نملك عقودًا رسمية مع الأصدقاء حيث اتفقنا على عدم التخلي عن الآخرين أو خداعهم أو خيبتهم. إذا قمت بإحضار خيال حول ما سيفعله الصديق المثالي في أي موقف لعلاقة ما ، فأنت تهين نفسك لخيبة الأمل.



عندما تشعر بأن الأشياء غير متوازنة

ربما تشعر وكأنك تشارك دائمًا حياتك ، لكن صديقك لا يفتح لك. من الشائع أن تشهد العلاقات فترات تكون فيها الأشياء غير متوازنة. ربما يمر أحد الأصدقاء بتفكك ويحتاج إلى دعم إضافي. في مثل هذه الأوقات ، من المهم أن تتدرب على أن تصبح مستمعًا أفضل. من الممكن أن يقوم صديق آخر بمزيد من النقاش في أي وقت. من المهم أن تطلب ما تحتاج إليه ، حتى إذا وضعك في موقف ضعيف: "افتح الباب ليكون شارعًا ذو اتجاهين". هناك جملتان يمكنك استخدامهما ، "أنا سعيد لأنني قادر على سماع ما الذي تمر به. أحيانًا أحتاج للتحدث. هل يمكن أن تستمع إلى مشاكلي؟" و"لاحظت أنني أشاركك دائمًا بما يجري في حياتي. أريدك أن تخبرني بشيء عن حياتك". عندما تنشأ التوترات ، يمكن أن تساعد التأكيدات. عندما تشعر أن احتياجاتك غير ملباة ، كرر هذا التأكيد: "أقبل أصدقائي على من هم".

اختفاء أحد الأصدقاء فجأة

إن وجود صديق يختفي عليك أمر صعب ، خاصة إذا شعرت أنه قريب أو إذا كان الاتصال يبدو واعدًا. ربما بعد قضاء ليلة ممتعة ، لم يرد صديقك على الرسائل أو ترك رسالة إلكترونية دون إجابة. إذا استمررت على وجع من الوقوع في الظلال لفترة طويلة ، يمكننا أن نشعر بالاستياء والغضب. الشيء الأساسي في الصداقة والذي من المهم تذكره هو أنها اختيارية. هذا ينطبق على كلا الجزئين. نختار الآخرين والبعض الآخر يختارنا. ويتمثل التحدي في عدم تصنيف نفسك "غير مرغوب فيه" وتفوتك في مقابلة أصدقاء جدد أو تنمية علاقات أعمق مع الأصدقاء الحاليين. ضع في اعتبارك أنه من المنطقي أن تشعر بالألم بعد أن تظهرك ، لذا قم بإعطاء نفسك بعض الوقت.



الشعور بانك متروك

لا أحد يحب الشعور بانه متروك. ومع ذلك ، فإنك لن تشعر بالرضا عندما تتحقق من الفيسبوك الاثنين صباح لمعرفة أن أصدقائك ذهبوا في عطلة نهاية الأسبوع بدونك. اعثر على شخص آخر للتحدث معه ، أو ربما مستشار ، أو أحد أفراد العائلة ، أو صديق مقرب لتوضيح ما تشعر به. ربما خلال تلك المحادثة ، يمكنك تبادل الأفكار حول ما قد حدث وكيف ستستجيب.

تضارب المواعيد المقررة

في هذه الأيام ، مع التقويمات المزدحمة والالتزامات المتنافسة ، فإن إعادة جدولة الخطط مع الأصدقاء أمر شائع جدًا. الاتصال المباشر هو مفتاح التغلب على هذه العقبة. يمكن أن يجعلك التواصل المباشر تشعر بالضعف ، لكن المكافأة تفوق دائما المخاطر.



تعاني من الحسد

ربما لا تزال اعزب وتزوج صديقك المفضل. ربما يكون صديقك قد سافر حول العالم وأنت مفلس. على الرغم من أنك تحب أصدقاءك ، يمكنك أن تشعر في النهاية بالغيرة منهم. قد تعتقد أن أصدقاءك يعيشون حياة أسهل وأكثر تفضيلاً مما تفعل. قبل أن يحدث هذا ، استخدم الحسد لصالحك. أحيانا الغيرة تكشف عن أعمق رغباتنا - وهناك طرق لجعل الغيرة تعمل من أجلك. يمكن أن يكون الحسد الصحي ذاتي التحفيز

وليس مرهق أو مرير. قد يكون العكس هو الصحيح أيضاً: قد يشعر أصدقاؤك بالغيرة منك. التحدث عن النفس يمكن أن يساعد. ذكر نفسك بما لديك ، وأن الغيرة الخاصة بك ليست سوى شعور مؤقت أنك الآن على علم ، أنت ذاهب إلى العمل لعدم السماح له بتدمير صداقتك.