

خسارة الصديق: كيفية التعامل مع صعوبات فقدان صديق

من المفترض أن تستمر علاقة أفضل الأصدقاء بشكل جيد ، إلى الأبد ، وقد يكون فقدان أحدهم تجربة قاسية ومؤلمة وعاطفية للغاية. في بعض الأحيان يكون الشعور بالصيغة أكثر حدة مما يأتي من الانفصال الرومانسي. مع تفكك الأصدقاء ، فإن الشخص الوحيد الذي دائمًا ما يكون موجودًا للاستماع إليك تنفيسيًا ، أو يأخذك لقضاء ليلة في المدينة لتشجيعك ، أو مشاهدة الأفلام معك أثناء تناول نصف لتر من الكريم اللطيف لم يعد موجودًا يخفف آلامك. لذلك إليك بعض الطرق المعتمدة من الخبراء لتجاوز انفصال الأصدقاء.



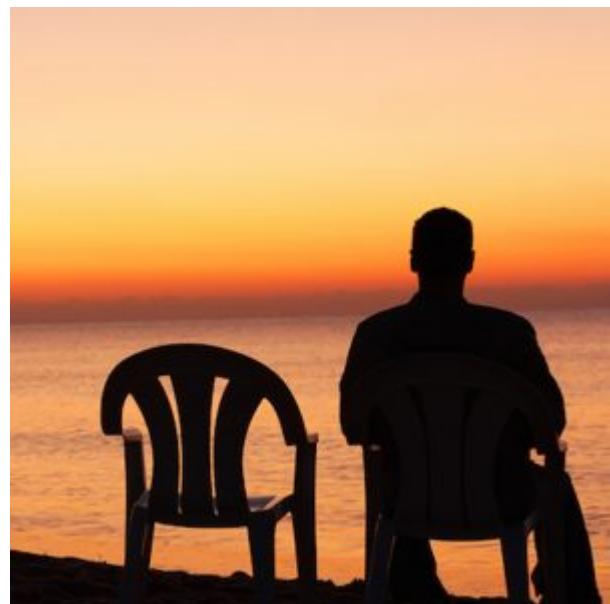
1. ندرك أنه أمر طبيعي

التغييرات في الصداقات شائعة. ومعرفة أن انفصال الصداقة أمر متوقع ، وإن كان صعبًا ، فإن جزءًا من الصداقات يمكن أن يبتعد قليلاً.



2. زيادة روتين الرعاية الذاتية الخاص بك

إن كونك لطيفًا مع نفسك خلال هذا الوقت مهم جدًا أيضًا. لذا ركز حقًا على زيادة رعايتك الذاتية بأي طريقة تشعرك بالرضا عنك ، سواء كان ذلك في مكانك المحلي للعافية ، أو موازنة الشاكرات ، أو أخذ دروس تمارين ممتعة .



3. أظهر لنفسك بعض التعاطف

من المهم التأكد من أن جسمك يتغذى ببعض الرعاية الذاتية الجيدة ، ولكن من الضروري أيضًا الحفاظ على عقلك إيجابيًا. يميل الناس إلى تخصيص الانفصال. إنهم يشعرون أن هذا خطأ هم وهذا يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى حزن عميق وحتى الشعور بالوحدة. لمكافحة هذا ، يمكنك مراقبة الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك حول الانفصال. بدلاً

من القفز إلى الاستنتاجات وإخبار نفسك أنك صديق سيء أو أنك ارتكبت شيئاً خطئاً أو أنه يجب عليك تجاوز الأمر ، أظهر لنفسك حقاً التعاطف. أعلم أن الأمر يتطلب دائمًا اثنين ، وأنك كنت نصف الصداقة فقط.



4. تواصل مع شبكتك

على الرغم من إغراء قضاء وقتك في الكآبة في السرير أثناء متابعة برامجك المفضلة ، فإن أحد أسوأ الأشياء التي يمكنك القيام بها هو عزل نفسك. لن يؤدي ذلك إلا إلى تفاقم الأمور. تواصل مع الأشخاص الذين تثق بهم لمساعدتك إما على معالجة المشاعر أو الأفكار الصعبة التي تطراً أو لمجرد أن تكون بمثابة إلهاء مفيد وتذكير بالعلاقات التي لديك. ولكن ، هناك تحذير واحد: لا تستخدم هذا الوقت للتحدث عن صديقك السابق لأي شخص لديه آذان. كل ما سيفعله هو زيادة مشاعر القلق أو الحزن لديك. وإذا كان لديكما أصدقاء مشتركون ، فهذا يضعهم في موقف صعب للغاية.



5. تبني عقلية النمو

على الرغم من أن خسارة أفضـل صـديـق أمر مزعـج ، إلا أن هناك جـانـبـاـ إيجـابـاـ : النـموـ الشـخـصـيـ. يمكنـ أنـ يـكـونـ اـسـتـخـدـامـ تـجـربـةـ انـفـصالـ الصـدـاقـةـ فيـ النـموـ أمرـاـ قـويـاـ لـلـغاـيـةـ وـتـحـوـيـلاـ. منـ الـواـضـحـ أنـكـ لاـ تـرـيدـ الإـسـهـابـ فيـ الـحـدـيـثـ أوـ ضـربـ نـفـسـكـ إـذـاـ اـرـتـكـبـتـ شـيـئـاـ خـاطـئـاـ. ولكنـ، أـخـذـ بـعـضـ الـوقـتـ لـلـتـفـكـيرـ فـيـ الـخـبـرـةـ وـمـاـ عـلـمـتـ لـكـمـ بـطـرـيـقـةـ غـيرـ الـحـرـجـةـ سـيـجـعـلـ مـنـ الـاسـهـلـ لـلـتـعـاـلـمـ وـأـنـهـاـ سـوـفـ تـسـاعـدـكـ عـلـىـ تـعـزـيزـ الـخـاصـ بـكـ الصـدـاقـاتـ الـقـائـمـةـ وـالـمـسـتـقـبـلـيـةـ بـشـكـلـ كـبـيرـ.



6. عـدـ إـلـىـ مـلـعـبـ الصـدـاقـةـ

تمـامـاـ كـماـ هـوـ الـحـالـ معـ الـانـفـصالـ الـرـوـمـاـنـسـيـ ، بـعـدـ فـتـرـةـ مـنـ الـحـدـادـ عـلـىـ فـقـدانـ الـعـلـاقـةـ ، عـلـيـكـ الـعـودـةـ إـلـىـ هـنـاكـ. وـمـعـ ذـلـكـ ، فـإـنـ تـكـوـينـ

صداقات كشخص بالغ ليس بالأمر السهل. إنه يأتي مع مجموعة التحديات الخاصة به. مثل ، أين من المفترض أن تقابل صديق جديد؟ أسهل مكان للبدء هو مع الشبكة الموجودة لديك. دع أصدقاءك يعرفون أنك تريد التعرف على أشخاص جدد. الناس سعداء جدًا بتخصيصنا لمواعيد صداقة.

الخيار آخر؟ ابحث عن هواية أو نشاط تحبه - مثل دروس الفن أو اليوغا أو التطوع. لا يجعل الإعدادات الاجتماعية المنظمة من السهل أن تطلب من شخص ما تناول وجبة فطور وغداء ودية يوم الأحد أو دعوته لقضاء ليلة بيترًا خالية من الغلوتين ، ولكن ذلك يضمن لك ولأحبائك في المستقبل بالفعل مصلحة مشتركة.