

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 بالضييق أكثر حدة مما يأتي من الانفصال الرومانسي. مع تفكك الأصدقاء ، فإن الشخص الوحيد الذي دائماً ما يكون موجوداً للاستماع إليك تنفيساً ، أو يأخذك لقضاء ليلة في المدينة لتشجيعك ، أو مشاهدة الأفلام معك أثناء تناول نصف لتر من الكريم اللطيف لم يعد موجوداً يخفف آلامك. لذلك إليك بعض الطرق المعتمدة من الخبراء لتجاوز انفصال الأصدقاء.



1. ندرك أنه أمر طبيعي

التغيرات في الصداقات شائعة. ومعرفة أن انفصال الصداقة أمر متوقع ، وإن كان صعباً ، فإن جزءاً من الصداقات يمكن أن يبتعد قليلاً.



2. زيادة روتين الرعاية الذاتية الخاص بك

إن كونك لطيفاً مع نفسك خلال هذا الوقت مهم جداً أيضاً. لذا ركز حقاً على زيادة رعايتك الذاتية بأي طريقة تشعرك بالرضا عنك ، سواء كان ذلك في مكانك المحلي للعافية ، أو موازنة الشاكرات ، أو أخذ دروس تمرين ممتعة .



3. أظهر لنفسك بعض التعاطف

من المهم التأكد من أن جسمك يتغذى ببعض الرعاية الذاتية الجيدة ، ولكن من الضروري أيضاً الحفاظ على عقلك إيجابياً. يميل الناس إلى تخصيص الانفصال. إنهم يشعرون أن هذا خطأهم 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 خاطئاً أو أنه يجب عليك تجاوز الأمر ، أظهر لنفسك حقاً التعاطف. اعلم أن الأمر يتطلب دائماً اثنين ، وأنت كنت نصف



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 تطرأ 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 مشتركين ، فهذا يضعهم في موقف صعب للغاية.



5. تبني عقلية النمو

على الرغم من أن خسارة أفضل صديق أمر مزعج ، إلا أن هناك جانبًا إيجابيًا: النمو الشخصي. يمكن أن يكون استخدام تجربة انفصال الصداقة في النمو أمرًا قويًا للغاية وتحويليًا. من الواضح أنك لا تريد الإسهاب في الحديث أو ضرب نفسك إذا ارتكبت شيئًا خاطئًا. ولكن، أخذ بعض الوقت للتفكير في الخبرة وما علمت لكم بطريقة غير الحرجة سيجعل من الأسهل للتعامل و أنها سوف تساعدك على تعزيز الخاص بك الصداقات القائمة والمستقبلية بشكل كبير.



6. عد إلى ملعب الصداقة

تمامًا كما هو الحال مع الانفصال الرومانسي ، بعد فترة من الحداد على فقدان العلاقة ، عليك العودة إلى هناك. ومع ذلك ، فإن تكوين 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.

خيار آخر؟ ابحث عن هواية أو نشاط تحبه - مثل دروس الفن أو اليوجا أو التطوع. لا تجعل الإعدادات الاجتماعية المنظمة من السهل أن تطلب من شخص ما تناول وجبة فطور وغداء ودية يوم الأحد أو دعوته لقضاء

ليلة بيتزا خالية من الغلوتين ، ولكن ذلك يضمن لك ولأحبائك في المستقبل بالفعل مصلحة مشتركة.