طرق لتتخطى مرحلة انفصالك عن صديقك

المرور من خلال تجربة فقدان صداقة بطريقة صحية…

الانفصال عن صديق يمكن أن يكون شيء محزن ومثير للدهشة كما مثل فسخ علاقة رومانسية. بالإضافة إلى الألم جراء فقدان الصداقة، قد تضطر إلى رؤية الأصدقاء المتبادلين الذين لا يزالون يتحدثون مع صديقك السابق، والذي يمكن أن يجعل الأمور حرجة أكثر. هنا بعض الطرق الصحية لتتخطى مرحلة انفصالك عن صديقك:

عندما تنتهي صداقتك (خاصة إذا كنت غير متأكد لماذا) عليك أن تتعامل مع الكثير من المشاعر المختلفة مثل الغضب، الارتباك، والحزن. خذ بعض الوقت لمعالجة كل شيء قبل محاولة فهم الوضع. افرز عواطفك من خلال التعرف على ما تشعر به حتى تتمكن من البدء بالشفاء.

يميل الناس إلى إنكار مشاعرهم بعد فقدان صديق، ربما لأنه في ثقافتنا يبدو غريبا لشخص أن يحزن على صداقة. ولكن، امضي قدما وابكي. أخرج كل مشاعر الحزن حتى تتمكن من معالجتها. عندئذ فقط سوف تكون قادرا على المضي قدماً في حياتك.

يمكن أن يكون تحديا عندما ينهي صديقك علاقتكما ولا يزال لديك أصدقاء مشتركين. هذا قد يعني أنك سوف تستبعد أحيانا من الأحداث. سوف تشعر بالرغبة في معرفة من لا يزال يمضي الوقت مع صديقك عن طريق التحقق مع الأصدقاء الآخرين أو عن طريق اتباع كل خطوة على الانترنت في تطبيق الفيسبوك أو إينستاجرام. ولكن لا تفعل ذلك! بدلا من ذلك، اعطي لنفسك وقتا للشفاء.

قد يبدو الوضع قاسياً، ولكنٍ لماذا تعذب نفسك من خلال رؤية أن أصدقاءك أمضوا يوماً ممتعاً مع بعضهم البعض ولم يدعوك؟ وجود تذكير بصري ثابت في كل مرة تدخل تطبيق الفيسبوك أو إينستاجرام سوف يؤخر عملية الشفاء والتقدم في حياتك.

قد تشعر بالحاجة إلى التكلم بالسوء عن صديقك السابق، إما من الشعور بالانتقام أو لأنك حقا تريد الناس أن يروا حقيقة هذا الشخص. ولكن لا تفعل ذلك. حتى لو كانت نواياك جيدة (وتريد حماية صديق

مشترك)، سيظل ينظر إليك وكأنك شخص سلبي. بدلا من ذلك، دع الناس يأتون إلى استنتاجاتهم الخاصة عن صديقك السابق.