

عندما يستبعدك صديقك

عندما يستبعدك أصدقائك عمداً، قد يعني أن هناك شيء خاطئ يحصل، أم لا! هنا كيفية التفريق بين مشكلة في صداقتك والسلوك المعقول العادي.

قبل أن تقرر أن أصدقائك يستبعدوك عمداً في خططهم، اتخذ خطوة إلى الوراء واعرف ما إذا كانت توقعاتك معقولة أم لا. الناس لا يحصلون دائماً على دعوة إلى أحداث معينة في كل مرة، وعندما لا يدعون، بالتأكيد ليس الأمر شخصي. قد يشعر أصدقائك أنك مشغول جداً أو لن تتمتع بهذا النشاط المعين.

إذا كنت تشعر باستمرار أنك بحاجة إلى المزيد من الوقت مع زملائك، اسأل نفسك إذا كنت تتصرف بتشبه السلوك المتشبه قد يكون كما يلي: تتوقع أنه عندما تصبح صديقاً مع شخص ما، فإنه سيدعوك إلى كل شيء.

تصبح غاضباً عندما يتحدث صديق عن شخص آخر.

تفترض أنه عندما تقابل شخصاً جديداً، سوف يكون على الفور صديقك المفضل.

هناك حالات معينة عندما يستبعدك أصدقاؤك، فيتركوك خارج خططهم. وتشمل هذه:

عندما يكون هناك صديقين اثنين لفترة طويلة، ليس من غير المألوف استبعاد الصديق الثالث.

عندما يشارك الأصدقاء في "تقليد"، حدث، أو نشاط تعاد المجموعة على القيام به معاً.

عندما كنت قد رفضت دعوة في الماضي، (قد يفترض الأصدقاء أنك لا تتمتع بأنشطة معينة أو أنك مشغول جداً).

عندما يكون لديك مشكلة مع شخص ما، إذا لم يكن صديقك الآخر مرتاحاً، فقد يتم استبعادك من نشاط المجموعة.

قد يستبعدك الأصدقاء أيضاً عندما يكون لديهم مشكلة من نوع ما معك. بعض الناس ليسوا جيدين في التعبير عن مشاعرهم، فيتصرفون بطريقة صيانية بدلا من التعامل مع الوضع بشكل مباشر. إذا كان هذا هو

الحال، يمكنك محاولة مناقشة ذلك مع صديقك. إذا كان صديقك ينكر أن هناك مشكلة أو يرفض حلها معك، قد تحتاج إلى قبول ذلك، ويجب أن تنتقل إلى مرحلة جديدة من حياتك.