كيف تتعامل مع الصديق السلبي؟

كل شخص يختلف بطريقة تفكيره ونظرته الى الحياة، وعندما يجتمع الأصدقاء نلاحظ أن تنوع الآراء في مختلف المواضيع التي يتحدثون بها يساهم في تقريب المسافات بينهم إلا ان شخصاً واحداً يبقى متمسكاً بموقفه وهو الذي يملك نظرة سلبية دائماً.

من المعروف أن طريقة التعامل بين الأصدقاء تختلف من صديق إلى آخر، لذلك نجد ان هناك أصدقاء مقربين من بعضهم مقارنة مع غيرهم. إلا أن ما يمكن ان يؤثر على الصداقة بشكل عام هو الصديق الذي لديه نظرة تشاؤمية دائماً.

يحاول الصديق السلبي ان يؤثر على محيطه بشتى الطرق، وهو مصدر أساسي لإفشال اي مخطط أو نقاش بين الاصدقاء. وفي ما يلي، مجموعة من النصائح اتي تتعلق بكيفية التعامل مع هذا النوع من الأصدقاء:

1- تجنب الدخول معهم في سجالات ونقاشات في مواضيع تخصك، لأن الشخص السلبي سيجعلك تبدل من رأيك ويؤثر على طريقة نظرتك للأمور.

2- إبتعد قدر الإمكان عن مكان تواجد الصديق السلبي، لأنه مع الوقت ينتقل عدوى التفكير السلبي اليك.

3- عاملهم بطريقة لطيفة حتى يتمكنوا من تغيير تفكيرهم السلبي، ومن المهم جدا ان تمد لهم يد المساعدة وتجنّب كل الأمور التي يمكن ان تسبب بإنزعاجهم. ومن المهم جدا أن تقدم لهم نصائح في التفاؤل.

4- مصارحة الآخر من أكثر الامور أهمية في كل العلاقات، ولا تتردد بأن تصارح الصديق السلبي بأنك تنزعج من طريقة تفكيره وتعامله. لكن أياك أن تجبره على تغيير تصرفاته بل على العكس إنصحه ان ينظر الى الأمور بإيجابية.

5- كل تصرف مرتبط بسبب، لذلك حاول أن تتفهم لماذا أصبحت نظرة هؤلاء تشاؤمية من أجل محاولة مساعدتهم.

6- من المهم جداً، أن تبقى متيقظاً لطريقة التعامل مع هؤلاء الأصدقاء، من أجل أن تحمي نفسك من إشعاراتهم السلبية. ولا تتردد بأن تقطع علاقتك بهم في حال لاحظت أنك بدأت تتأثر بهم، بل على العكس حافظ على موقفك الإيجابي ولا تدعهم يفسدوا لحظاتك السعيدة.