

كيف تتعامل مع صديق أنا ني؟

ماذا يجب أن تقول لشخص يتصرف بأنا نية؟

إذا كان لديك صديق يبدو أنه يأخذ من الصداقة أكثر مما يعطي، يمكنك أن تنعته بمصطلح "الصديق الأناني". الصديق الأناني هو الذي يجعل كل شيء من حوله يتعلق به في معظم الوقت، مما يعني أنك تنفق الوقت، الاهتمام، الطاقة، وربما المال، على احتياجاته هو.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان صديقك أنا ني أم لا؟

الأنانية ليست دائما شيء واضح على الفور عند الصديق. في البداية، قد يبدو هذا الشخص وكأنه مهتم جدا بك.

ربما قد يسألك أسئلة، ولكن قبل أن تتمكن من الإجابة بالفعل، يتحدث عن حياته بدلا من ذلك. أو ربما يخرج من طريقه ليسألك عن حالك، ولكن بعد ذلك يحوّل مجرى المحادثة إلى شيء يحتاج إليه بدلا من ذلك.

من المستحيل تقريبا تحديد الأنانية في صديق حتى إن كنت قد تعرفه لفترة من الوقت ورأيت في مجموعة متنوعة من الحالات.

إخبار صديق أنك قد تعبت من أنا نيته:

السخرية من الصديق الأناني هي أنه إذا كنت تتحدث معه عن مشاعرك تجاه تصرفاته الأنانية، فإنه إما سيشعر بالصدمة، الإساءة إن كنت قد اقترحت شيء له، أو بعدم الاهتمام على الإطلاق. إذا كان شخص ما يفتقر إلى الوعي الذاتي ليلاحظ كيف يتعامل مع الناس، تحدثك معه قد يسبب مجرد شجار بين الاثنين بدلا من حل هذا الخلل في علاقتكما.

أنت مدين لنفسك وللعلاقة لتسرد المخاوف الخاصة بك، ولكن كن حذرا. إذا كنت تبدأ باتهامه عشوائيا دون إعطاء أمثلة، أنت ستكون الشخص الذي يتصرف بأنا نية.

تجنب قول أشياء مثل:

"أنت دائما..."

"أنت أبدا..."

“أنا أكره عندما...”

بدلاً من ذلك، ركز على أوقات محددة حيث تصرف صديقك بأنانية، ولماذا هذا يسيء لصداقتك.

وأنت تتحدث مع صديقك، تذكر ألا تهاجمه. إنه توازن صعب. اطلب منه الاستماع إلى مشاعرك بدلاً من اتهامه بالأشياء. حتى لو فعل شيئاً خاطئاً، قد تكون ذاكرته للحالة مختلفة، لذلك كن مستعد لهذا الأمر. أيضاً، كن على استعداد لمناقشة الأسباب التي تجعلك تشعر أن صديقك قد تصرف بأنانية حتى تتمكن من مناقشة ما تريد من صديقك أن يفعل بدلاً من ذلك. هذا أسهل من مجرد القول، “أنت أناني جداً” دون إعطاء مثال.