كيف تتغلب على صدمة خيانة الصديق لك؟

كثيرة هي المواقف التي يتعرض لها كل شخص في حياته، تجعله يعيد النظر بكل الأمور التي تجري من حوله وخاصة في ما يتعلق بعلاقاته.

يواجه الكثير من الأشخاص خيبات أمل من اقرب المقربين منهم، ويعد غدر الأصدقاء من أصعبها لأنها من شأنها ان تزعزع ثقة الشخص بنفسه بالدرجة الأولى وبمحطيه ثانياً. لكن، الحياة لا تقف هنا بل تستمر مع اصدقاء جدد.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح تساعد كل شخص على التغلب من صدمة خيانة الأصدقاء له:

1- السيطرة على الغضب

عندما يكتشف الشخص أن صديقه إستغل علاقته من أجل جمع الأسرار التي تتعلق به وإفشائها للآخرين، عليه ان يضبط اعصابه لأن أي ردة فعل يمكن ان تسبب له مشاكل مع محطيه. ومن أسوأ التصرفات التي يمكن ان يقوم بها هو نشر ما حصل معه على مواقع التواصل الإجتماعي، لذلك يجب عدم التصرف قبل التأكد من صحة كل ما يجري.

2- مشاركة ما جرى مع أحد

في العديد من الأحيان، يحتاج الشخص لأن يشارك ما يجري معه مع أحد أفراد عائلته. وعندما يتعرض للخيانة ما من شخص يمكن ان يحتضنه أكثر من اختك أو أخاك. لذلك، عليه ألا يتررد بالإتصال بأحد منهما ويطلب منه تفريغ وقته من أجل إخباره بما جرى معه.

3- ابقاء التواصل مفتوحاً مع الاصدقاء

الخيانة صدمة حقيقة لكن يجب ألا يبتعد الشخص عن أصدقائه المتبقين، بل على العكس فهو بحاجة ماسة الى تواجدهم بقربه كي يتأكد أنهم لن يتغيروا ويسيروا في درب الخيانة.

4- مواجهة الصديق الخائن

بعد أن يهدأ الشخص، عليه ان يذهب لمواجهة الصديق الخائن إن من

خلال طلب لقائه أو من خلال إرسال رسالة نصية يتم التأكيد من خلالها نيته بقطع كل العلاقات مع هذا الشخص الخائن وأنه لايستحق كل هذا الحزن ابداً لأن الحياة تمضي قدماً ولا عودة الى الوراء أبداً.