

كيف تكون داعماً لشخص يشعر بالوحدة !

هل تعرف شخص يشعر بالوحدة؟ قد يكون لديك صديق أو شخص تعرفه يشعر بأنه وحيداً ولا تدرك ذلك. ذلك لأن الوحدة هي واحدة من تلك الأشياء التي لا يحبها الأشخاص الذين يتحدثون. يجب ألا يكون موضوعاً محظوظاً، ولكن غالباً ما يكون لدى الأشخاص انطباع خاطئ عنه. يعتقدون أنهم إذا اعترفوا بأنهم وحيدين سيضحك الناس عليهم أو يسمونهم خاسرين.



لكن الواقع هو أن الوحدة يمكن أن تحدث لأي منا.

إذا شعرت بالوحدة حتى ولو لفترة قصيرة كن متعاطفاً مع شخص وحيداً ، الآن!

ربما تظن أنه لو كان شخص ما وحيداً فهذا خطأهم ، أو لأنك مشغول للغاية ، لا يمكنك فعل أي شيء من أجلهم. إذا فشلت في مساعدة صديق وحيد ، فإليك بعض النصائح لتحسين أدائك في المرة القادمة.

ما لا يجب أن تقوله:

من السهل سماع تعليقات أحد الأصدقاء عن الوحدة ، خاصة عندما يكون لديك حياة مليئة بالناس وأنت مشغول. قد تعتقد أنه من الغباء أو الطفولي أن تعرف أنك وحيد.

لكن الشعور بالوحدة لا يعني أن شخصاً غير كفؤ اجتماعياً أو كسلان عن الصداقة ، يعني ببساطة أنه ليس لديه الروابط العميق في حياتك

التي تفعلها . ربما يوجد عدة اسباب لهذا . ربما لا يملك صديقك الدعم العائلي الذي تفعله ، وربما يكون أصدقاءه المقربين قد ابتعدوا ، وربما تكون طروف الحياة قد أبعدتهم عن بعض صداقاتهم ، أو أي عدد من الأشياء التي يمكن أن تحدث لأي شخص في أي وقت.



تجنب قول هذه الأشياء لصديق وحيد:

وحيد؟ ها ! أنا لاأشعر بالوحدة أبداً ! أنا مشغول للغاية.

لماذا ليس لديك أي أصدقاء ؟

أوه ، أنا أحب أن أحصل على بعض الوقت الهدئ مثلك.

أتمنى لو كنت وحيدا ! أطفالك يبقوني قيد التشغيل.

ستكون بخير ، لديك : (املأ الفراغ: أطفالك ، كلبك ، عملك).

هذه التصريحات تجعلك تبدو متعجرفاً وغير مكترث ، حتى عندما يكون لديك أفضل النوايا في القلب.

ما الذي عليك عدم فعله :

لا تستخدم صديقك الوحيد كخطة احتياطية . بعض الناس يعتقدون أنه بسبب اعتراف شخص ما بأنه يشعر بالوحدة ، فإن هذا يعني أنه ليس لديه ما يكفي للقيام به . ولكن ما يفتقر إليه الناس بالوحدة هو العلاقات وليس المهام . لذا ، تجنب الاستفادة من الأشخاص الوحيدة.

تتصل بهم فقط عندما تحتاج إلى جلسة أطفال.

تعد وقتاً للاجتماع معهم ("دعنا نتناول العشاء الأسبوع القادم!") عندما لا تنوى القيام بذلك.

كن مدركاً لكيفية مواجهتك الأصدقاء الوحيدين. إذا لم تكن مشغولاً للغاية للاتصال بهم عندما تحتاج إلى شيء ما ، فأنت لست مشغولاً للغاية لمساعدتهم في الحصول على بعض الدعم. كن أكثر وعيًا بالذات عندما تتعامل مع صديق يحتاج إليك.

ما عليك ان تفعل:

أحد الأسباب التي تجعل الناس يتتجنبون مساعدة صديق وحيد هو أنهما يشعرون بالفعل بالإجهاد ويعتقدون أن صديقهم سوف يكون عبئاً على وقتهم الثمين. الناس الوحيدين لا يتوقعون منك أن تكون معهم طول الوقت ، لكنهم بحاجة إلى بعض اللطف.

إليك بعض الأفكار حول تضمين صديق وحيد في حياتك ، حتى عندما تكون مشغولاً :

ادعهم إلى اللقاء المنتظم مع صديق آخر.

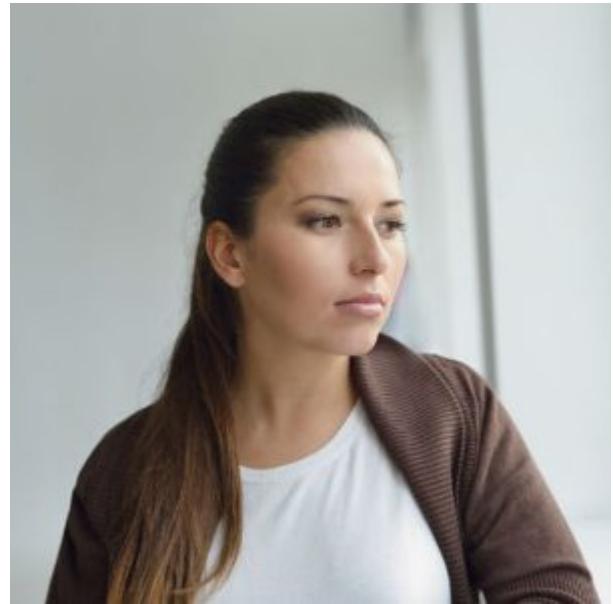
اسألكم عما إذا كانوا يريدون المجيء معك للقيام بمهمة. يمكنك الدردشة والتعرف على بعضكم مثل محل البقالة أو إلى مواعيد الأطفال

ادعهم إلى تناول العشاء العائلي.

عرفهم إلى أصدقائك الآخرين.

اطلب من صديق أكثر الانضمام إليك لمشاهدة التلفزيون.

اتصل للتحقق منهم بين الحين والأخر.



كملحطة أخيرة ، لا تحكم على الأشخاص الذين يعترفون بأنهم وحيدين. كثير من الناس الذين يشعرون بالوحدة لا يملكون الشجاعة ليقولوا هذا وبدلاً من ذلك يعانون بصمت. في معظم الأحيان تسبب عدد من الظروف في الشعور بالوحدة ، ويمكن أن يحدث ذلك لأي شخص. إذا كنت محظوظاً بصداقات أو علاقات إيجابية مع أفراد العائلة ، فمدد هذه البركة للأشخاص الذين يحتاجون إليها .