

كيف تنفصل عن صديق؟

قبل بضع سنوات ، انفصل عني أحد أعز أصدقائي من الكلية. وكتبت في رسالة بالبريد الإلكتروني: "أعتقد أنه قد يكون أكثر صحة إذا تراجعنا عن التحدث باستمرار إلى بعضنا البعض". "ربما سنرى بعضنا في يوم من الأيام وجهًا لوجه ، لكن في الوقت الحالي ، يبدو هذا غير صحي".

لقد عشنا في مدن مختلفة وتحدثنا في الغالب عبر مواقع التواصل الإلكتروني ، وفي الأشهر القليلة الماضية بدأنا في التشاحن كثيرًا. كان هناك عدد من الأسباب التي أدت إلى الارتفاع في الحجج ، ولكن السبب الرئيسي ، في الواقع ، كان في ذلك الوقت ، كنت مكتئبة ، كانت تخرج من فترة الاكتئاب ، وحالاتنا العاطفية المختلفة جعلتني سامة لها. لم أكن أدرك أن السلبية التي لا تلين والتي ظهرت من اكتئابي كانت تؤذيها ، وأرسلت لها رسالة إلكترونية دفاعية رداً على ذلك. لكن بالنظر إلى ذلك الآن ، أفهم سبب حاجتها إلى أخذ مساحة وأنا أحترمها لطلبها ، حتى لو كنت ما زلت أفقدها أحيانًا.

تتغير الصداقات مع تقدمنا في العمر ، وفي بعض الأحيان تجد نفسك في واحدة لم تعد تخدم أحدها أو كليهما. عندما يحدث ذلك ، تحتاج إلى تقييم ما إذا كان وقت قطع الحبل أم لا. اليك كيفية القيام بذلك.



لا تهجر دون سبب:

من الجيد ترك صداقات جديدة أو بعيدة تتلاشى بشكل طبيعي ، ولكن إذا كنت تتخلى عن صديق جيد ، فأنت مدين لهم ببعض التحذير والتفسير. نحن غير مرتاحين لإبعاد الناس عن حياتنا ، وأحيانًا يؤدي ذلك إلى عدم التواصل على الإطلاق. ثم ، لدينا هذا التناقض الغريب الذي يخلق الكثير من التوتر لكلا الطرفين.

بدلاً من الاختفاء ، اطلب منهم مقابلتك لتناول القهوة ، أو اتصل بهم عبر الهاتف ، أو ، إذا كان يجب عليك إرسال رسالة إلكترونية إليهم. هذا الأخير هو الأقل تفضيلاً ، نظراً لأنه لا يمنح فرصة لتفريغ القدرة على سماع إيقاعك أو الاستجابة ، ولكن إذا كان من الأسهل بالنسبة لك أن تقول ما تحتاج إليه ، فلا تتردد في القيام بعملك. تجدر الإشارة إلى أنه إذا كنت تخطط لإجراء عملية التفكير في الكتابة ، فلا ترسل أي شيء غاضباً أو طفحاً ، وربما تعطي نفسك

يومًا إضافيًا لتقرأه بعيون جديدة.

تعامل مع الأمر كأنه انفصال

عند إنهاء أي علاقة ، تحتاج إلى تعيين الحدود. هذا ينطبق على الصداقة بقدر العلاقة الرومانسية. في بعض الأحيان الخطأ الذي نحدثه هو هذه المساحة الرمادية ، حيث أننا لسنا متأكدين مما سنفعله ، أو نشعر بمشاعر الشعور بالذنب أو شيء يمنعنا من الفواصل النظيفة" ، يقول فردولين. هذا لا يعني أنك بحاجة إلى الالتزام بقتل الصداقة إلى الأبد. بدلاً من ذلك ، فكر في فصلها تمامًا على المدى القصير لتوفر لنفسك ولصديقك مساحة ووقتًا للتأمل الذاتي. قل ، "لنأخذ ستة أشهر ، في تلك الأشهر الستة لن نتحدث ، وبعد ذلك سنقوم بإعادة تجميع وتحديد ما نريد أن نفعله.

لا تتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم

إن وسائل التواصل الاجتماعي تجعل من الصعب حقاً تحقيق نهايات جيدة للعلاقات من جميع الأنواع. كما هو الحال مع الانفصال الرومانسي ، عندما تنهي الصداقة ، لا تريد أن تعرف من هو صديقك يتسكع أو ما يفعلونه في كل وقت.