نصائح تساعدك على تخطي انتهاء الصداقة

يمكن أن يكون الإنفصال عن الصديق أمرًا محزنًا ومرهقًا كالإنفصال عن الحبيب. فتعد علاقات الصداقة من أسمى العلاقات وأهمها بالنسبة لكل الأشخاص وكأي علاقة اخرى.

من الطبيعي أن يوجد فيها خلافات ومشاكل بين الأصدقاء والتي من الممكن أن تؤدي الى انتهاء الصداقة إن لم يتمكنوا من السيطرة على هذه الخلافات والتمكن من حلها بطرق ناضجة وواعية.

لدى حدوث أي إنفصال بين الأصدقاء يمر أطراف العلاقة بالألم والمعاناة وحيث يجب رؤية الأصدقاء المشتركين والتفاعل مع الصديق السابق في حال الإلتقاء في المجتمع.

اليك بعض الطرق التي تساعدك على تخطي ألم انتهاء الصداقة:

- العمل على تخطي مشاعرك والألم الذي تشعر به.
- الحصول على بعض المسافة العاطفية والإبتعاد لفترة وحتى عن الإنترنت. لا تواكب صديقك عبر وسائل اتواصل الإجتماعي.
- لا تتحدث عن صديقك بالسوء.
- تقبل أن نهاية الصداقة هي النهاية الوحيدة التي تحتاجها.
- اخرج وكوّن صداقات جديدة.
- تعلم أن تكون جيدًا مع نفسك.
- لا تصبح مهووس بكل ما قلته وفعلته.
- امضي قدمًا، واحرص على القيام بنشاط جديد ومسلي.
- قم بعمل تطوعي.
- قم بالأمور التي تجعلك سعيدًا، بعيدًا عن الأشياء التي تذكرك بهذا الصديق.
- شاهد الأفلام أو العروض الفنية التي تحبها.
- اكتب مشاعرك على ورقة.
- استشر معالجًا إن رأيت انك بحاجة الى مساعدة محترف.
- اقضي وقتًا مفيدًا مع أصدقائك جيدين.