

هل تكون إِنْشغالاتك على حساب صداقاتك؟

هل تجد نفسك فجأة بعيداً عن أصدقائك؟ هل انت منشغل باستمرار ولا تجد وقتاً لتعوض لهم انشغالك عنهم؟ سيجاب الكثيرين عن هذه الاسئلة بـ "نعم"، اذ ان حياتنا اليومية أصبحت مليئة بالانشغالات التي تبعدنا عن أمور مهمة في حياتنا. ولكن علينا دائماً ان نعمل على إيجاد التوازن الصحيح، بحيث لا نهمل أمراً على حساب أمر آخر. لذلك عندما تشعر أنك كثير الانشغالات وتقوم بالكثير من الامور المتداخلة ببعضها، توقف واطرح على نفسك الأسئلة التالية:

هل يتذمر أصدقائي لانني لا أرد على رسائلهم النصية وإتصالاتهم؟

هل أقلق بشأن قضاء الوقت مع أصدقائي على حساب إنتاجيتي وعملي؟

هل أنا الشخص الأخير الذي أعلم بأخر مستجدات أصدقائي؟

هل ألغي النشاطات معهم باستمرار؟

هل أخسر أصدقائي من دون أي سبب واضح؟

ان كان جوابك لمعظم هذه الأسئلة بنعم، فأنت بالتأكيد تهمل أصدقائك. لا يعني ذلك ان التزاماتك ليست مهمة، بل عليك تخصيص الوقت لأصدقائك وبذل المزيد من الجهد لصداقاتك، ان أردت المحافظة عليها لفترة طويلة او الى الأبد!