

# هل تكون إنشغالاتك على حساب صداقاتك؟

هل تجد نفسك فجأة بعيداً عن أصدقائك؟ هل أنت منشغل باستمرار ولا تجد وقتاً لتعوض لهم انشغالك عنهم؟ سيحاوب الكثيرين عن هذه الأسئلة بـ"نعم"، إذ إن حياتنا اليومية أصبحت مليئة بالانشغالات التي تبعدنا عن أمور مهمة في حياتنا. ولكن علينا دائمًا أن نعمل على إيجاد التوازن الصحيح، بحيث لا نهمل أمراً على حساب أمر آخر. لذلك عندما تشعر أنك كثيراً ما تشتغل وتقوم بالكثير من الأمور المتداخلة ببعضها، توقف واطرح على نفسك الأسئلة التالية:

هل يتذمر أصدقائي لأنني لا أرد على رسائلهم النصية وإنصافاتهم؟

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

هل أنا الشخص الأخير الذي أعلم بأخر مستجدات أصدقائي؟

هل ألغى النشطات 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 التزاماً تكليفي ليس مهم، بل عليك تحصيم الوقت لأصدقائك وبذل المزيد من الجهد لصداقاتك، ان أردت المحافظة عليها لفترة طويلة او الى الأبد!