

كيف تتغلب على خيانة صديقك المقرب

يتعرض الإنسان في حياته الى الخيانة والغدر من قبل شخص مقرب منه، فتعتبر خيانة الصديق المفضل من أصعب الأمور التي ممكن أن تحدث مع الفرد في حياته. هذا الصديق المؤتمن على كافة الأسرار والأخبار الشخصية والذي تتشارك معه كافة تفاصيل حياتك الجيدة والسيئة، انه غدر يصعب تصديقه ويصعب التغلب عليه.

أبرز النصائح التي تساعدك على التغلب على خيانة أعز صديق لك:

السيطرة على الغضب: أولاً لتخطي هذه المشكلة، يجب احتواء الغضب ويجب السيطرة على أعصابك وعدم المبالغة في ردة الفعل والتصرف بأي تصرف سوف تندم عليه لاحقاً لأن التصرف وقت الغضب يؤثر على نفسك وشخصيتك فقط وكن أكيداً ان صديقك الخائن لا يهتم لأي تصرف تقوم به بل أظهر له ان الموضوع كله لم يعني لك وانه شخص لا يستحق التفكير به أو مواجهته حتى.

الإبتعاد عن الوحدة: لا يجب الجلوس لوحده للتفكير بما فعله صديقك المقرب منك ومحاولة الإنتقام منه بل اخرج مع أصدقائك الآخرين وكأن لم يحصل شيء ويمكن مشاركة همك مع هذه الأصدقاء.

مواجهة هذا الصديق وقطع العلاقة: بعد الهدوء والتفكير بطريقة ناضجة عليك مواجهة هذا الصديق، ويفضل القيام بالمواجهة من ناحية رسالة نصية بدلاً من المواجهة المباشرة، بأسلوب واعي وبذكاء ولا تريه أنه سبب جرح في قلبك بل عاتبه على تصرفاته وعلى عمله الخائن وغدره لك من دون إساءة بالكلام لكي تبقى أفضل منه، ويجب قطع علاقتك مطلقاً بهذا الصديق.

المسامحة: يجب مسامحة هذا الصديق على الرغم من أنكما لم تعودا صديقين بعد الآن، هذا السبب يعود من أجل راحتك النفسية المطلقة ومن أجل إزالة الكراهية والغضب من قلبك والشعور بالطمأنينة وراحة البال والتمكن من بعدها من تكوين علاقات صداقة أخرى وتكون ناجحة أكثر.