

# 20 طريقة لتحسين مزاج صديق يمر بتفكك عاطفي

ان التفككات العاطفية مؤلمة والشخص الذي يمر بها بحاجة الى صديق يسانده. لا يهم أي مرحلة من مراحل العلاقة كنت فيها أو ما إذا كان ذلك هو الانفصال الأول أم الخامس - انهاء علاقة مع شخص ما لن يصبح أسهل أبدًا. يصعب إصلاح القلب المكسور ، والوقت هو أحد الأشياء الوحيدة التي تداويها حقًا. سواء كنت الشخص الذي يذهب أو الشخص الذي تم تركه ، ينتهي بك الحال حزين. بالطبع ، هذه هي الأوقات التي تحتاج فيها الى الأصدقاء .

فقط لأن الانفصال صعب لا يعني أننا يجب أن نتجاهله ونأمل أن يزول الألم لأولئك الذين نحبهم. نحن نؤمن حقًا بأن هناك طرقًا لترفيه صديق يمر بتفكك صعب ومساعدته على رؤية الجانب المشرق من الموقف. لذلك إذا كان لديك صديق يمر بهذا الآن ، فقد جمعنا بعض الطرق البسيطة التي يمكنك من خلالها إضفاء السعادة على يومهم.



1. شجعهم على الحزن. دعهم يبكون على كتفك.
2. افعل ما يريدون القيام به. إذا كان ينطوي على حرق بطاقات متبقية أو ملاحظات من حبيبهم السابق ، فقم بإجراء المطابقات!
3. الاستماع. حتى لو أخبرك القصة نفسها للمرة 207 ، استمع إلى ما يقولونه.
4. أرسل باقة جميلة من الزهور إلى مكتبهم (أو منزلهم) من دون سبب.
5. اجعلهم يشعرون انهم مفهوميين. قل شيئًا مثل: أنا آسف جدًّا لهذا ، فأنت قوي. أنا أو من بك ، أو يمكنني فقط تخيل ما تمر به.
6. لا تطرح علاقات سابقة.
7. أخرجهم من البيت. أحضرهم إلى حانة أو في مكان ما تعرف أنه سيكون هناك أشخاص مؤهلين ، ثم دعهم يحصلون على المغازلة.
8. قم بأخذ الصور الجميلة لهم. استخدم الصور لمساعدتهم على إنشاء ملف شخصي رائع للمواعدة عبر الإنترنت ، إذا كانوا جاهزين بالطبع.

9. إذا كانوا يشربون أكثر من اللازم أو بدأوا يشعرون بالحنين الشديد ، فصادر هواتفهم. سيتم الترحيب بقرارك هذا في صباح اليوم التالي لمعرفة أنهم لم يتصلوا بحبيهم السابق.
10. خطط لعطلة نهاية الاسبوع بعيدا. احجز بيتا أو بضع ليال في فندق جميل. الذهاب بعيدا معهم واثنين أو ثلاثة من أصدقائك الآخرين والتركيز على التمتع بأكثر قدر ممكن من المتعة.
11. فاجئهم بعلاج الحمامات او التدليك في الصالون المفضل لديهم.

✖

12. اشتركا في هواية جديدة معًا .
13. اذهب الى منزلهم في عطلة اسبوعية عشوائية مع البيتزا وفيلم للمشاهدة. اتفق على مشاهدة أي برنامج تلفزيوني يريدونه - فالملفات الوثائقية هي مكان رائع للبدء .
14. اجعلهم يضحكون عن طريق إرسال رسائل بريد إلكتروني مضحكة يوميًا ، أو إرسال صور لهم من خنازير فنجان رائعتين يقومون بأشياء شبيهة بالإنسان مثل تناول الآيس كريم وعزف الجيتار.
15. ضع سلة هدايا لهم. ضع مجلة المفضلة لديهم ، وعدد قليل من الوجبات الخفيفة الحلوة والمالحة ، وبعض أساسيات الرعاية الذاتية في حمل ممتع.
16. اترك أمام بابهم بملاحظة تخبرهم عن مدى حبك وتقدير صداقتك.
17. أدعهم لتناول العشاء .
18. اطلب منهم القيام بشيء نشط. قم بإعداد موعد مشي يوم الإثنين صباحاً ، أو قم بالتسجيل في هذا البرنامج التدريبي لمدة 10 أسابيع لألعاب الكار بوكسينغ معاً .
19. أرسل لهم علبة من الشيكولاتة الفاخرة أو واحدة من ألواح الشوكولاتة الصحية .
20. اصطحبهم إلى متجر الحيوانات الأليفة. دعهم يعانقون بعض الجراء أو القطط.