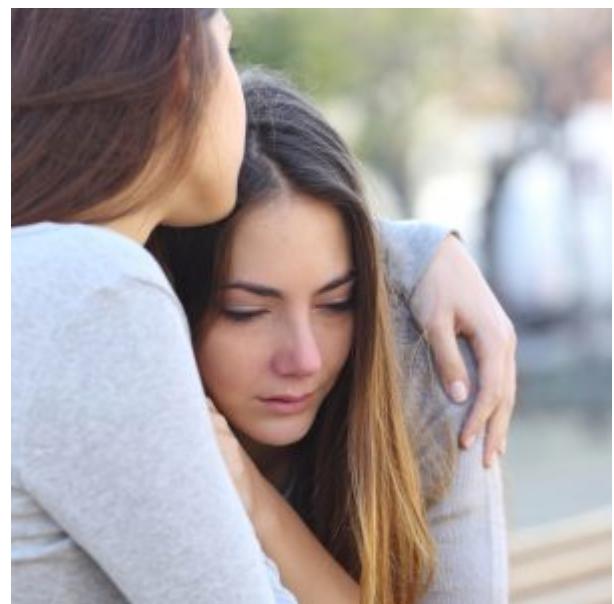


# 20 طريقة لتحسين مزاج صديق يمر بتفكك عاطفي

ان التفكك العاطفي 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 أبداً. يصعب إصلاح القلب المكسور ، والوقت هو أحد الأشياء الوحيدة التي تداوينها حقاً. 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 حقاً بأن هناك طرقاً 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. شعّ لهم 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 مفهومين. قل شيئاً مثل: أنا آسف جدًا لهذا ، فأنت قوي. أنا أؤمن 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 هو اتفهم. سيتم الترحيب بقرارك هذا في صباح اليوم التالي لمعرفة أنهم لم يتصلوا بحبيبهم السابق.
10. خطط لعطلة نهاية الأسبوع بعيدا. احجز بيتك أو بعض ليال في فندق جميل. الذهاب بعيدا معهم واثنين أو ثلاثة من أصدقائك الآخرين والتركيز على التمتع بأكبر قدر ممكن من المتعة.
11. فاجئهم بعلاج الحمامات او التدليك في الصالون المفضل لديهم.



12. اشتراكا 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 مضحكه يومياً ، 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 با بهم بملحوظة تخبرهم عن مدى حبك وتقدير صداقتك.
  - 17. أدعوهـم لتناول العشاء .
  - 18. اطلب منهم القيام بشيء نشط . قم بإعداد موعد مشي يوم الإثنين صباحاً ، أو قم بالتسجيل في هذا البرنامج التدريبي لمدة 10أسابيع لألعاب الكار بوكسينغ معاً .
  - 19. أرسل لهم علبة من الشوكولاتة الفاخرة أو واحدة من ألواح الشوكولاتة الصحية .
  - 20. اصطحبهم إلى متجر الحيوانات الأليفة . دعهم يعانقون بعض الجراء أو القطط .