

كيف تتعرف على أصدقاء جدد بعد مرحلة الطلاق؟

واحدة من الأشياء المؤلمة حول الطلاق هو أنه بعد أن تنتهي علاقتك مع زوجك، قد يقل عدد أصدقائك. الناس عادة ينقسمون ليتطرفوا لأحد الجانبين أو في بعض الأحيان لا يعرفون كيفية التصرف عندما يحصل طلاق بين شخصين. لذلك قد تجد نفسك بحاجة إلى التواجد مع عدد قليل من الأصدقاء الذين يفهمون وجهة نظرك ويدعموك.

الصداقات سائلة ومتغيرة باستمرار لأن حياتنا تتطور باستمرار. قد لا يفهم بعض الأصدقاء بماذا تمر عندما تقوم بالطلاق من زوجك، ويمكن أن يبتعدوا عنك. أو، قد تشعر وكأنك في حاجة إلى الابتعاد عن بعض الأصدقاء بسبب الدراما المصاحب للأصدقاء الذين يقفون مع زوجك السابق والذين لا يتعاطفون معك.

وفي الوقت نفسه، ليس هناك سبب للابتعاد عن أصدقائك القدامى بعد الطلاق. التحدي يكمن في ادخال الأصدقاء القدامى إلى حياتك الجديدة والتعرف أيضا على أشخاص جدد يشاركون أفراحك وتحدياتك الحالية.

أولا، قم بالتواصل مع بعض الأصدقاء القدامى الذين قد تركتهم وراءك:

لأنك قمت بالطلاق وتعرب عن أسفك لقرار الابتعاد عن أصدقائك، تواصل مهم مرة أخرى. تتغير الصداقات عندما يتزوج الأفراد، وأحيانا هذا قد يعني انجراف الأصدقاء بعيدا. عندما تريد إعادة التواصل، لا يمكن أن تعودوا أصدقاء من تلقاء نفسك، يجب أن تتحقق من حصول ذلك.

إذا كنت قد فقدت عدد قليل من الأصدقاء خلال فترة الطلاق، تواصل معهم فقط لتعتذر منهم. هذا يفتح الباب لتتمكن من إعادة التواصل معهم.

لا تتجنب أصدقائك لأنك مشغول:

قد تجد نفسك منشغلا أكثر بكثير بعد طلاقك مع مجموعة جديدة من الالتزامات التي يجب أن تتكيف معها. ولكن، لا تدع هذا يمنعك من التواصل مع الأصدقاء. قد تضطر إلى التفكير بحلول مبدعة عندما تجد نفسك مشغولا جدا وليس لديك الوقت الكافي للتعامل مع أي شيء آخر بعد الطلاق.

قضاء الوقت مع الأصدقاء ليس من الضروري أن يكون عشاء أو مشروع تم

التخطيط له بشكل متقن. في بعض الأحيان، مجرد القيام بمهام يومية
معا يمكن أن يساعد بقضاء بعض الوقت مع صديقك عندما تشعر بانك
تغرق من كثرة المهام والعمل!