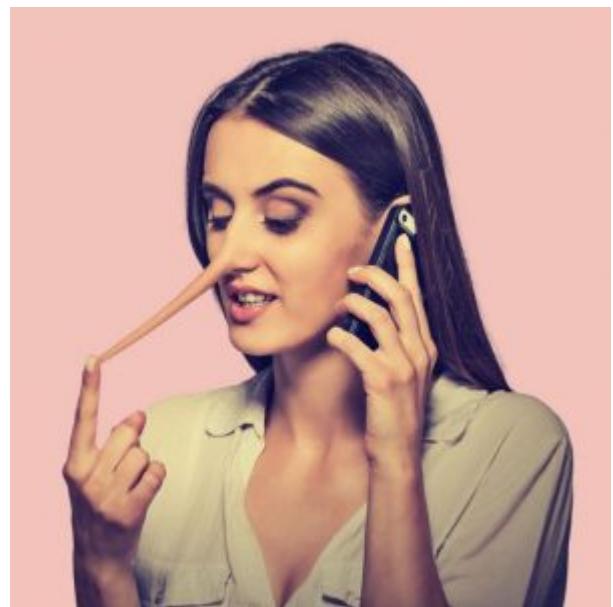


5 حلول خبيرة لمشاكل المداقاة اليومية

يمكن أن تجلب الصداقات الفرح - أو الحزن. نظرًا لعدم وجود كتاب قواعد حول ما يجب فعله عندما تتواتر الأمور أو تتجه جنوبًا ، تحدثنا مع الباحثين والمؤلفين والمعالجين لتعلم كيفية إدارة صعوبات العلاقات المشتركة التي نواجهها جميعًا.



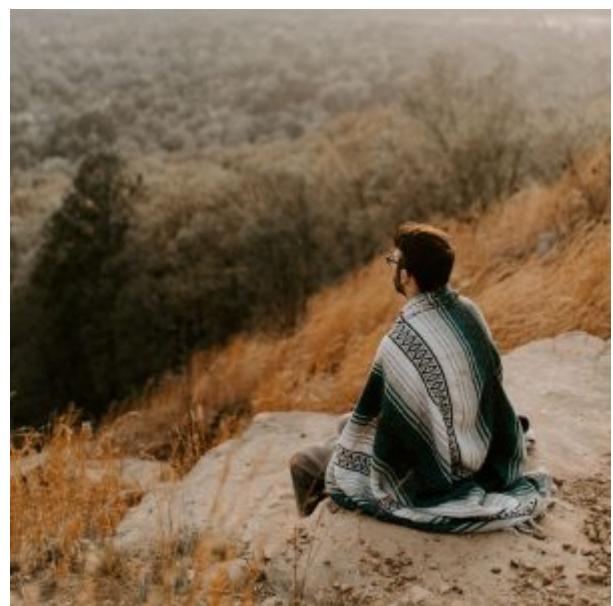
1. وعود كاذبة

الأصدقاء مهمون لرفاهيتنا الجسدية والعقلية ولكن هذه العلاقات ليست دائمًا سلسة. في الواقع، فإنه من الشائع أن تواجه بعض الأذى الخطير من أصدقائك وسيلة رئيسية وهذا يحدث من خلال الوعود الكاذبة، ربما ألغى خططه في اللحظة الأخيرة أو رفضت حضور حفلة مهمة. لكن في حين أنه قد يكون أمرًا مؤلمًا ، فإن أول شيء يجب فعله هو تذكر أنه لا يوجد أحد مثالٍ ، إذا أحضرت خيالًا حول ما سيفعله الصديق المثالٍ في أي موقف في علاقة ما ، فأنت بذلك تهين نفسك لخيبة الأمل.



2. عندما تشعر الأشياء بـ عدم التوازن

من الشائع أن تمر العلاقات بفترات تكون فيها الأشياء غير متوازنة. ربما يمر أحد الأصدقاء بمرحلة انفصال ويحتاج إلى دعم إضافي أو ربما يكون لدى صديق آخر المزيد لمنا قشته في أي وقت. هذا هو السبب في أنه من المهم للغایة أن تسأل عما تحتاجه ، حتى لو كان ذلك يصعبك في موقف ضعيف. "حاول أن تقول" أنا سعيد لأنني قادر على سماع ما تمر به. في بعض الأحيان أحتاج إلى التحدث. هل يمكنك الاستماع إلى مشاكل؟ أو "لقد لاحظت أنني أشارك دائمًا في حياتي. أريدك أن تخبرني شيئاً عن حياتك ".



3. ان يهجرك صديق دون قول اي شيء

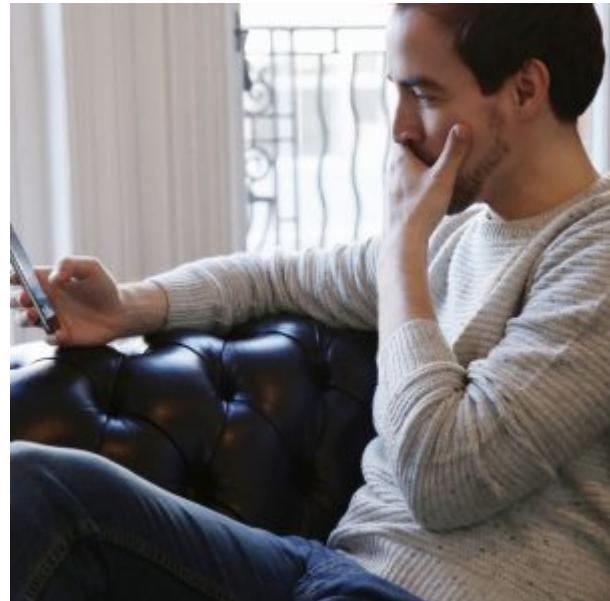
من الصعب جعل صديق يختفي عليك ، خاصة إذا شعرت بأنك قريب أو إذا

بدا الاتصال واعداً . ربما بعد قضاء ليلة ممتعة ، لم يرد صديقك على الرسائل أو ترك بريدًا إلكترونيًا دون إجابة . إذا بقيت في حزن من أن تظل مظلومًا لفترة طويلة جدًا ، فيمكننا أن نشعر بالاستياء والغضب . الشيء الأساسي الذي يجب تذكره في الصداقة هو أنها اختيارية . هذا ينطبق على كلا الطرفين . اختار الآخرين ويختارنا الآخرون . يكمن التحدي في عدم تسمية نفسك بـ "غير المختار" وتفويت فرصة مقابلة أصدقاء جدد أو تنمية علاقات أعمق مع الأصدقاء الحاليين . ضع في اعتبارك أنه من المنطقي أن تشعر بالألم بعد التعرض للظلم ، لذا امنح نفسك بعض الوقت . إحدى النصائح هي التوقف عن محاولة معرفة السبب . من الأفضل لصحتك العقلية أن تتقبل أنك لا تعرف حقًا سبب ذلك . في بعض الأحيان ، لا تعرف حقًا ما الذي يحدث مع الآخرين ".



4. الشعور بالتجاهل

لا أحد يحب الشعور بالإهمال . ليس هناك شعور أسوأ مما حدث عندما قمت بزيارة Facebook صباح الاثنين لتكتشف أن أصدقائك ذهبوا في عطلة نهاية الأسبوع بدونك . يقول سكوت كريستنلي ، LCSW ، وهو معالج في Talkspace ، "أناأشجع العملاء على التعبير عن مشاعرهم حيال ذلك ولكن أيضًا على عدم القفز إلى الاستنتاجات ." ثم ابحث عن شخص آخر للتحدث معه - ربما مستشارًا أو فردًا من العائلة أو صديقًا مقربًا (وليس شخصًا ذهب في الرحلة) - لشرح ما تشعر به . ربما من خلال تلك المحادثة ، يمكنك تبادل الأفكار حول ما يمكن أن يحدث وكيف ستستجيب .



5. تضارب المواعيد المقررة

في هذه الأيام ، مع التقويمات المزدحمة والالتزامات المتنافسة ، أصبحت إعادة جدولةخطط مع الأصدقاء أمرًا شائعًا للغاية. يمكن أن يستغرق ترتيب جلسات Hangout مع الأصدقاء أسايئعًا من الذهاب والإياب. يوضح جاي أن الاتصال المباشر هو المفتاح للتغلب على هذه العقبة. قل ، "أريد حقًا أن أراك هذا الأسبوع. أعلم أننا مشغولون ، ولكن ماذا عن XYZ؟" وتقول إن الاتصال المباشر يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف ، "لكن المكافأة تفوق المخاطر دائمًا". ستذكر هذه القصص الى 22 المحببة عن الصداقة الحقيقية بمدى أهمية تحصيم الوقت للأصدقاء .