

# 5 حلول خيرية لمشاكل الصداقة اليومية

يمكن أن تجلب الصداقات الفرح - أو الحزن. نظرًا لعدم وجود كتاب قواعد حول ما يجب فعله عندما تتوتر 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 مثالي ، إذا أحضرت خيالًا حول ما سيفعله الصديق المثالي في أي موقف في علاقة ما ، فأنت بذلك تهين نفسك لخيبة الأمل.



## 2. عندما تشعر الأشياء بعدم 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 لمناقشته في أي وقت. هذا هو السبب في أنه من المهم للغاية أن تسأل عما تحتاجه ، حتى لو كان ذلك يضعك 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 مشاكلي؟ أو "لقد لاحظت أنني أشارك دائمًا في حياتي. أريدك أن تخبرني شيئًا 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 واعدًا. 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. نختار الآخرين ويختارنا الآخرون. يكمن التحدي في عدم تسمية نفسك بـ "غير المختارة" وتفويت فرصة مقابلة أصدقاء جدد أو تنمية علاقات أعمق مع الأصدقاء الحاليين. ضع في اعتبارك أنه من المنطقي أن تشعر بالألم بعد التعرض للظلال ، 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 كريستلي ، LCSW ، وهو معالج في Talkspace ، "أنا أشجع 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 جدولة الخطط مع الأصدقاء أمرًا شائعًا للغاية. يمكن أن يستغرق ترتيب جلسات Hangout مع الأصدقاء أسبوعيًا 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". ستذكرك هذه القصص الـ 22 المحببة عن الصداقة الحقيقية بمدى أهمية تخصيص الوقت للأصدقاء.