

# 3 نصائح للتعامل مع الصديق المتطلب

من المفترض أن تكون الصداقات مفيدة للطرفين. عندما يطلب صديق ما انتباهك إلى درجة تشكل عليك عبئاً ، فقد يكون حان الوقت للنظر في الصداقة. ربما الصديق المحتاج يمر في وقت صعب على نحو غير عادي شخصياً أو مهنياً ، أو ربما هو مجرد شخص متطلب. عليك تحديد ما إذا كانت الصداقة تعني بما فيه الكفاية للتمسك بها، أو إذا كان الوقت قد حان لوضع حد للصداقة.

ساعده في مساعدة نفسه

يجب أن تضيف الصداقات المزيد من المتعة والضحك والدعم في الحياة. الصديق المتطلب هو الذي يتطلب منك الاهتمام أكثر بكثير من الآخرين. إن التوتر الذي لا لزوم له يؤثر سلباً على صحتك، وخاصة صحة قلبك. والشخص الذي يتعامل مع صديق متطلب قد يجد نفسه يكرس الكثير من الوقت في الاستماع إلى مشاكل الأصدقاء بدلاً من التعامل مع مشاكله. ادعم صديقك وساعده في العثور على المزيد من الاستقلالية والحصول على استراحة عند الضرورة. على سبيل المثال، ساعد صديقك في إنشاء جدول إدارة الوقت إذا كان الجدول اليومي المزدحم هو ما يسبب له بالتوتر.

التواصل هو المفتاح

يجب أن تحتوي الصداقات على تبادل متساو من الأخذ والعطاء. ستكون هناك أوقات عندما يحتاج صديق واحد إلى المزيد من الاهتمام من الطرف الآخر، والعكس بالعكس. عندما يحتاج أحد الأصدقاء فجأة إلى المزيد من الاهتمام أكثر من المعتاد، تحدث عما يخلق الحاجة الإضافية. قم بمناقشة أي تغييرات كبيرة في حياته، مثل التغيير في التوظيف، والانتقال إلى مكان جديد أو شجار مع صديق آخر. إذا لم يكن الصديق متطلباً في السابق، فمن المحتمل أن أحداث الحياة المفاجئة هي ما خلقت هذا السلوك المتطلب الجديد لديه.

تحمل المسؤولية

إذا احتفظت على صديق متطلب وعصبي في حياتك، عليك تحمل بعض المسؤولية عن التوتر الذي يتسبب ذلك لك، في ما أنك توافق على هذه

الصداقة غير المتوازن. عندما اخترت عدم قول "لا" لصديق متطلب، تساهم في ذلك في اختلال توازن صداقة مع شخص متطلب. لمنع الصديق من المطالبة بكل اهتمامك، فإنك تحتاج إلى التوقف عن الإغناء باستمرار والقول لا.