

6 حلول لمشاكلك اليومية مع أصدقائك

تمر الصداقات بالعديد من المشاكل ، وذلك على نطاق يومي! اليك أبرز المشاكل التي يمكن ان تمر بها صداقتك وكيفية حلها .

انفصال صديق

نحن لا نتحدث عن صدمة فقدان الصديق. فقدان صديق إما بسبب خلاف او اختلاف الرأي او انه انتقل الى بلد آخر ، الخيانة أو أي سبب آخر مؤلم بما فيه الكفاية. ما يجعل الحزن أسوأ هو أنك قد لا تشعر بالحزن على الخسارة بنفس الطريقة مثل الانفصال عن شريك حياتك. تخيل أن أحدهم يخبر مديره في العمل بأنه بحاجة لأخذ يوم إجازة بسبب انفصاله عن صديق. الآن ، تخيل ماذا سيحدث إذا طلب شخص ما أن يأخذ يوم إجازة بعد الطلاق. سوف يقول له المدير " بالتأكيد ". يمكن أن يكون الانفصال عن الأصدقاء مثيراً للصدمة مثل الانفصال الرومانسي أو المشاكل العائلية ، ومن المهم احترام هذا الألم. الإقرار مهم جداً . الاعتراف بأن الصداقة جميلة ومجزية وأن خسارتها كبيرة .



افتقاد شخص ما أكثر من اللازم

من السهل النظر إلى صداقات الشباب بحنين. يمكن أن تكون استعادة بعض الذكريات صحية ، ولكن فقط إلى حد معين. إذا كنت تتطلع دائماً إلى الوراء ، فسيكون لديك وقتاً صعباً في الحصول على علاقات جديدة للعيش في ذكريات مشرقة. إن تكوين صداقات جديدة كشخص بالغ ليس أمراً سهلاً ، ولكن إليك بعض الأفكار حول كيفية مقابلة أشخاص جدد. عندما تصادف أصدقاء جدد ، ابحث عن معتقدات أساسية مشتركة ، مثل قيمة للإبداع أو الروحانية. القيم المشتركة هي أفضل مؤشر على طول العمر في الصداقة. لا يمكن فقط للقيم المشتركة أن تدوم الصداقة ، ولكنها ستؤثر على رفاهك بطرق فعالة. إن الصداقات تقود بمهارة معتقداتنا وقيمنا وحتى صحتنا الجسدية والعاطفية. على الرغم من أن القرارات الرامية إلى تفعيل نظام غذائي جديد وخطط ممارسة وتعهّد بتغيير شخصيتنا من السهل جداً كسرّها ، إذا كنا نقيم صداقات مع الناس الذين نعجب بفلسفتنا وعاداتنا ، فإننا بطبيعة الحال نبدأ

في تبني جوانب من شخصياتهم وأنماط حياتهم من خلال رغبة إيجابية مع وأن نكون مثل أصدقائنا .

تشعر بالملل

إذا كانت مشكلتك هي أنك تشعر بأن الصداقة عالقة في شبق ، حاول أن تهز الأشياء. ادخل الى الصداقة تجارب جديدة. يمكنك محاولة إضافة أشخاص جدد إلى الصداقة. إذا كنت أنت وصديقك يسعيان دائماً لتناول القهوة ، فاطلب من صديق جديد أو أكثر الانضمام إليك. إذا كان اثنان من الأزواج يجتمعان دائماً ، فحاول مقابلة صديقك بمفردك حتى تتمكن من التواصل بطرق مختلفة. اذهب إلى الأفلام أو شارك في عرض. خذ فصل الطهي معاً أو ابدأ في ناد للكتاب.

لا تشعر وكأنك أولوية

تذكر أن جميع العلاقات تنحسر وتدفق. قبل القفز إلى الاستنتاجات ، وتجنب المبالغة في رد الفعل. يمكن أن يكون هناك عمل أو عائلة أو علاقة رومانسية أو حتى تحديات صداقة أخرى يتعامل معها صديقك ولا علاقة لها بك. حاول معرفة ما يحدث في حياة صديقك والذي قد يكون سببها هو الانسحاب. إذا كان صديقك لا يستجيب لك بسببك أو بسبب الصداقة ، فاعرف ما إذا كان بإمكانك معرفة ما يزعج صديقك. جزء من أن نكون صادقين هو أن نكون صادقين حتى نصل إلى الجزء السفلي من الأشياء بعد معرفة أصل المشكلة.

