دراسة نفسية تكشف عن ثمانية دلالات على وجوب التخلي عن بعض الأصدقاء

عادة ما تتعمق العلاقات بين الأصدقاء، مع مرور الزمن والتجربة كذلك، لكن في الكثير من الأحيان تأخذ الصداقات منحى آخر يضع بعض الفجوات بين الأصدقاء، وفي بعض الأحيان منعطفًا مؤلمًا أو غير صحي، ويمكن أن يكون من الصعب إدراك الوقت المناسب للتراجع، وربما يشعر المرء بالحرج من الابتعاد عن شخص كان قريبًا منه لفترة طويلة.

وبحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Blog Branding Personal، فإن الصداقة ليست مفهومًا واحدًا يناسب الجميع. إنها تتطلب الاحترام المتبادل والتفاهم والجهد.

وعلى الرغم من المحاولة الجادة في بعض العلاقات، يمكن ألا تسير الأمور على ما يرام. يمكن أن تتباعد الاهتمامات كثيرًا بحيث يواجه الشخص أحد خيارين: إما أن يتبع مساره الخاص أو يتشبث بالماضي، مما يمنع التقدم.

ويشير علم النفس إلى أن علامات رئيسية تكشف أنه قد حان الوقت للتخلي عن الصداقة، كما يلي:

1. الافتقار إلى الاحترام المتبادل

إن الاحترام هو حجر الزاوية في أي علاقة، والصداقة ليست استثناءً. عندما يبدأ الاحترام في التآكل في الصداقة، فهذه علامة واضحة على أن هناك شيئًا غير صحيح. يمكن أن يلاحظ الشخص أن صديقه يتجاهل مشاعره أو آراءه. أو يقلل من شأنه، أو يسخر منه أمام الآخرين، أو ببساطة لا يأخذ احتياجاته في الاعتبار.

وفقًا لعلم النفس، فإن الاحترام المتبادل أمر بالغ الأهمية للحفاظ على علاقات صحية. عندما يكون مفقودًا، يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الاستياء والإحباط. إذا كان الشخص يعاني من الافتقار إلى الاحترام بانتظام، فربما حان الوقت للتفكير في الابتعاد عن الصداقة.

2. الشعور بالسعادة بعيدًا عنهم

إن الصداقات تهدف إلى جلب الفرح والراحة والشعور بالانتماء. ولكن ماذا لو لاحظ الشخص أنه يشعر بالسعادة أو الخفة أو الارتياح عندما لا يكون صديقه موجودًا؟

يمكن أن يبدو الأمر غريبًا، ولكن في بعض الأحيان تكون العلامة الأكثر وضوحًا على عدم نجاح الصداقة هي الراحة التي يشعر بها الشخص عندما يلغي خططًا مع صديقه أو عندما يقضي وقتًا بعيدًا عنه.

3. الصداقة من جانب واحد

إن أحد العناصر الأساسية لأي علاقة هو المعاملة بالمثل، بمعنى التوازن بين العطاء والأخذ. إذا وجد الشخص أنه دائمًا الذي يمد يده أو يضع الخطط أو يقدم الدعم، بينما يتلقى القليل في المقابل، فربما تكون علامة على أن الصداقة من جانب واحد. إنها علاقة مرهقة وتستنزف المرء عاطفيًا، لذا يجب إدراك أنه حان الوقت لإنهائها حفاظًا على احترام الشخص لذاته.

إن الثقة مثل الغراء، الذي يربط أطراف علاقة الصداقة معًا. يتم بناؤها بمرور الوقت، من خلال الخبرات المشتركة والصدق والاتساق. ولكن بمجرد كسرها، يمكن أن يكون من الصعب للغاية إعادة بنائها. إن كل شخص يمكن أن يرتكب أخطاء، وبالطبع يعد التسامح جزءا من أي علاقة. لكن خروقات الثقة المتكررة ليست مجرد أخطاء - إنها أنماط سلوكية.

4. التباعد معظم الوقت

يتغير الأشخاص، وكذلك الصداقات. في بعض الأحيان، يمكن أن يجد الشخص أن الأشياء المشتركة بينه وبين صديقه لم تعد موجودة. يمكن أن تتطور اهتمامات أو قيم أو خيارات نمط حياة مختلفة. لا يعني التغير أن هناك خطأ في أي شخص. إنه مجرد جزء من الحياة.

يقف الصديق الحقيقي بجانب صديقه في الأوقات الصعبة، ويحتفل أيضًا بانتصاراته، كبيرة كانت أم

صغيرة. لكن إذا لم يكن الصديق سعيدًا من أجل نجاح صديقه أو ربما يقلل من شأن هذا النجاح، يكون عندئذ حان الوقت للتخلي عن صداقته.

6. عدم الاحتفاء بالنجاحات

يقف الصديق الحقيقي بجانب صديقه في الأوقات الصعبة، ويحتفل أيضًا بانتصاراته، كبيرة كانت أم صغيرة. لكن إذا لم يكن الصديق سعيدًا من أجل نجاح صديقه أو ربما يقلل من شأن هذا النجاح، يكون عندئذ حان الوقت للتخلي عن صداقته.

7. تجاوز الحدود

إن وضع الحدود في الصداقات ليس صحيًا فحسب، بل إنه ضروري للغاية، تقف الحدود، سواء كانت تتعلق بالوقت أو المكان أو المشاركة العاطفية، صلبة كأدلة على كيفية توقع أن يتم التعامل مع الشخص. ولكن عندما يتجاوز صديق هذه الحدود بشكل متكرر، حتى بعد إبلاغه بوضوح، فإنه ضوء أحمر. إن تجاهل الحدود في نهاية المطاف هو شكل من أشكال عدم الاحترام. إن المرء يستحق أصدقاء يحترمونه ويحترمون حدوده.

8. الاستجابة للحدس

يحب أن يثق المرء في غرائزه، إذ غالبًا ما تلتقط مشاعر الإنسان الغريزية التفاصيل الدقيقة التي قد يغفلها عقله الواعي. ربما لا يمكن للشخص تحديد السبب، ولكن هناك شيئا ما يبدو غير طبيعي في كل مرة يتفاعل فيها مع صديقه. ربما يكون شعورًا مزعجًا بعدم الراحة أو عدم الارتياح أو مجرد شعور بأن هناك شيئًا غير صحيح.

في حين أنه من المهم التواصل ومعالجة المشكلات بشكل مباشر، لكن إذا استمر الحدس على الرغم من بذل قصارى الجهد لحلها، فمن الجدير الانتباه إلى الأمر والتأهب لانتهاء علاقة صداقة.