

الصدقة... لا الذوبان

□ حين التقى صديقاتي غالباً ما نخرج للشوبينغ، وهو النشاط الأبرز الذي نقوم به، لكنه بدأ يُتعبني وبت أراه سطحياً جداً. كيف يمكنني الخروج من هذه الحلقة بدون أن أفقد العلاقة بالصدقات؟



الخروج من هذه الحلقة بدون أن أفقد العلاقة بالصدقات؟

تقول المعالجة النفسية رودي نجم - إن الصداقة في الأصل ليست انجرافاً أعمى وراء الأصدقاء، بشكل تذوب فيه شخصية الفرد وتنصهر ضمن المجموعة. الصداقة هي انسجام وتقارب بين شخصيتين مختلفتين تربط بينهما أفكار واهتمامات مشتركة ومشاعر الود والمحبة. لذا، لا يمكن اعتبار أن أي مخالفة للأصدقاء يمكنها إبعادك عنهم، بل على العكس تزيدك غنى على الصعيد الشخصي، وتجعلك تختبرين تجارب خاصة تصقل الكاريزما الخاصة بك. لذا، إن وجدت أنك مللت الشوبينغ فلا بأس بجعل صديقاتك يعرفن وجهة نظرك، فربما هن أيضاً مللن ذلك، وينتظرن أن تكسر إحداكن الحلقة، أو ربما ليس لديهن اهتمام آخر. لذا، يمكنك أن تعرضي عليهن بدائل ممتعة ومفيدة تستقدن منها جميعكن، وتساهم في تقوية الروابط بينكن. فالتسوق في سوق للأنتيكا مثلاً يمكن أن يلبي حاجتهن إلى التسوق ويرضي رغبتك في التعرف إلى آفاق جديدة.



العلاقات الناجحة تستحق العناية!

العلاقات الناجحة ليست وليدة ليلة وضحاها، بل تحتاج إلى وقت لتتطور وتدوم طويلاً، وإلى شروط عدة لتكون صحية وسليمة. منها:

● **الصبر:** وهو سر نجاحها لأنه يترك الأمور تنضج على نار هادئة. لا تستعجل ولا تجعل حماسك تحرق المراحل. استمتع بالتطورات لحظة حصولها.

● **الإيجابية:** تجنب الأحكام المسبقة والسلبية على نفسك، واعلم بأنك تستحق السعادة والاستقرار في علاقاتك وحياتك العاطفية ككل. لذا، حول أفكارك السلبية إلى طاقة إيجابية تقوي ثقتك بنفسك وتجذب إليك الشريك.

● **الصدق:** كن صادقاً مع نفسك والآخرين. لا تحاول أن تقدم صورة مغايرة عنك لأن الشريك سرعان ما يكتشف الأمر، فيسبب ذلك له نفوراً، ولك إحراجاً. أظهر شخصيتك الحقيقية حتى بما فيها من عيوب، وسيقدّر لك الشريك صراحتك وثقتك بنفسك، ويسهل ذلك عليك التواصل معه.

● **عدم إنكار الماضي:** لا تستشرس في نسيان علاقاتك الماضية، بل استفد من جوانبها الجيدة، ولا تجعلها عبئاً عليك حتى تتمكن من البدء في فرصة جديدة. وإذا كنت اليوم تمر في علاقة سلبية فلا تربطها بالماضي، بل كن صادقاً وواعياً في اتخاذ القرار المناسب. فإما تحاول تحسينها، وإما توضع حداً لها.

اعرف أن ما يستحق العناية ليس من السهل تحقيقه والوصول إليه. لذا، حين تكون في صدد بناء علاقة جديدة، فاعلم بأن مهمتك ليست سهلة، لكنها تستحق النضال من أجلها.

لا تكوني فريسة سهلة!

تسمعين كثيراً عن الصياد والطريدة في الحب، لكنك لا تؤمنين فعلياً بهذه المقولة، لأنك حين تكونين مهتمة بشباب ما، غالباً ما تنسين أهمية الصيد في حياة الرجل، وتتحولين إلى فريسة سهلة تقدمين حبك إليه على طبق من فضة. لكن، لسوء حظك، ثمة احتمالات عالية بأن يتركك خلفه ويذهب للبحث عن طريدة جديدة توقظ فيه الرغبة القديمة في الصيد. لذا، حين تقعين في الحب لا تهرعين إلى الارتواء في أحضانه. اتركي بينك وبين الرجل الذي يثير اهتمامك أو حبك مسافة معينة. ابتعدي لبعض الوقت. دعيه يبحث عنك للعثور عليك. دورك أن تثيري اهتمامه ودوره أن يغويك ويجذبك إليه. وتأكدي من أنه لن يكمل مشواره معك إذا وجد الملاحقة سهلة جداً ولا تستحق أن يبذل من أجلها عناية. حين يعلق الطعم في الصنارة لا تجلسي قرب الهاتف منتظرة اتصاله، لأن الأمر عندها لا يثير حماسه، ولا تتركي انشغالاتك كلها من أجله، بل كوني امرأة واثقة بنفسها، لها حياتها التي تعيشها بمعزل عنه، عندها تُشعرينه بالأمان فلا يتحمل وحده عبء لعب الدور الأول في حياتك، كما تحسسينه بالحماسة للسعي إلى لعب هذا الدور.