

# أربع طرق لتكون صديقاً أفضل

مفتاح الصداقة هو عدم التركيز على من يكون صديقاً جيداً لك. بدلاً من ذلك ، يتم العثور على نكران الذات الحقيقي عندما تركز على كيف يمكن أن تكون صديقاً جيداً للآخرين. بعد قضاء الوقت مع الأصدقاء ، نحتاج إلى تحويل تفكيرنا من: كيف استوفوا احتياجاتي؟ كيف جعلوني سعداء؟ ماذا فعلوا لي؟ إلى: هل أحبهم بالطريقة التي يحبونها أكثر؟ كيف أشجعهم؟ هذا التغيير في العقلية سيجعل العالم ، وعلاقاتك ، مكاناً أفضل بالتأكيد.

## 1. استثمر ، استثمر ، استثمر!

واحدة من أهم صفات الصديق الجيد هو كم من الوقت تستثمر في العلاقة. هل تشجع صديقك وتلهمه ، تسأل عن حياته ، أو تتذكر الأشياء المهمة التي يخبرك بها؟ هل تساعدك عندما يحتاج إلى ذلك وتبتهج بها عندما يزدهر؟



هذه كلها عوامل رئيسية لصديق جيد. يحتاج صديقك إلى الحب لأنه يريد أن يكون محبوب. أنا متأكد من أننا جميعاً نريد أن يسألنا الناس عن حياتنا ، ويشجعونا باستمرار ، ويجلبون طعامنا الصيني المفضل عندما نفشل في الاختبار. لذلك إذا كنا نود أن نعامل بهذه الطريقة ، فمن الضروري فقط أن نتعامل مع أصدقائنا هكذا أيضاً .

## 2. لا تخش أن تكون عرضة للخطر

هناك شيء يزعجني عندما يقول لي الناس إنهم يشعرون أنهم بحاجة إلى أن يبدو بأفضل حلّة عندما يكونون معي. آخر شيء أريده من أصدقائي هو أن يؤمنوا أنهم يجب أن يغيروا أنفسهم عندما يكونون معي. أريد أن يشعر أصدقائي بأنهم يمكن أن يكونوا معي كما هم: في العرق ، والعينين المنتفختين ، وكل شيء .

نحن بحاجة إلى التركيز على أن نكون أكثر ضعفاً مع الأصدقاء حتى نكونوا أكثر ضعفاً معنا. حتى البكاء والانفتاح على أشياء صعبة لجعل الشخص الآخر يشعر بالأمان والراحة لفعل الشيء نفسه. الصداقة الحقيقية تدور حول كونك حقيقياً ، لذا دع الجدران تنزلق ودع الناس فيها .



### 3. لا تخشى أن تكون "أكثر من اللازم"

البعض منا يشعر بالرعب من الذهاب أولاً. بعد أن أنهيت سنتي الأولى في الكلية ، يمكنني أن أتذكر الكثير من المرات عندما لم يكن لديّ الدافع للتواصل مع شخص التقيت به مؤخراً ورأيت إمكانية الصداقة.

وبدلاً من أن أكون عبداً للخوف من الرفض ، قررت التواصل على أية حال. من الأفضل أن نذهب أولاً ونفشل ، بدلاً من المحاولة أبداً ، وتساءل دائماً ماذا لو. بالإضافة إلى ذلك ، أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن يقولوا لا ، وانتقل إلى شخص آخر ، ويمكن أن تنمو هذه العلاقة بدلاً من ذلك.

بالإضافة إلى ذلك ، إذا كنت قلقاً من أنك ستصبح "أكثر من اللازم" إذا كنت ترغب في جلب حساء صديقك عندما يكون مريض ، أو تشتري له عصيراً لمجرد أنك تعرف أنه يحبه ، أو تأتي لمواسماته عندما تعرف أنه يمر بوقت عصيب ، فكر مرة أخرى. هناك احتمالات ، حتى إذا كان هذا الشخص يعتقد أنك غريب في ذلك الوقت ، فسيقدر ذلك في النهاية. وعندما ترى شخصاً ما يكافح ، ويشعر بالحاجة إلى حبك دون قيد أو شرط ، فسوف يتذكر كم يعني حبك وأفعالك له.



### 4. أحب الناس من المكان الذين يتواجدون فيه

أحاول أن أتخيل كيف يجب أن يكون كل شيء في حياتي وكيف يجب أن يتصرف بعض الأشخاص. لكنني على خطأ في التفكير أنني أستطيع السيطرة على كل شيء. لن نكون أبداً أبداً كائنات بشرية كاملة. بدلاً من ذلك ، سننمو معاً لنكون نسخة أفضل من أنفسنا ، وهذا جانب جميل من الصداقة.

