تجنّب القيام بهذه الأمور عندما تكون غاضبًا من صديقك!

من الطبيعي جداً ان يتشاجر ويختلف الأصدقاء بين بعضهم بعضاً، خاصة اذا كان عمر هذه الصداقة قد تعدّى بضعة السنوات، الأمر الذي يجعله من الطبيعي أن تشعر بالغضب من صديقك المقرّب في بعض الأحيان. يقوم كل شخص بأمور خاطئة أو سيئة عندما يكون غاضبًا، وتؤدي هذه الأمور الى جرح مشاعر صديقه وبالتأثير سلبًا على العلاقة. هناك أمور لا يمكن التراجع عنها، بعد أن إقترفتها أو قلتها، لذلك من الضروري الإنتباه على كيفية تصفك عندما تكون غاضبًا.

اليك بعض الأمور التي عليك تجنبّها عندما تكون غاضبًا من صديقك:

لا تتدعي أنك لست غاضبًا، لان ذلك قد يفاقم الأمور. بل كن صريحاً واعترف بما تحسّه.

لا تقم بحذف صديقك عن صفحاتك على مواقع التواصل، بل حاول الا تراقبه عبرها، او تربط كل ما يكتبه او ينشره بما يجري بينكما.

لا تكبح بداخلك ما تشعر به بالحقيقة، لأنك ستكون بذلك تكذب عليه وعلى نفسك أيضاً.

لا تبقى في حالة نفسية من المشاعر السيئة والضارة، بل أخرج وحاول ان تفكر بطرق جديدة لحل هذه المشكلة.

لا تسمح لنفسك بالعيش في حالة من الغضب، اذ ان ذلك لن يفيدكما.

لا تقم بنشر أي شيء يتعلق بهذا الخلاف على مواق التواصل الإجتماعي، بل حاول ان تحصر هذه المشكلة بينكما فقط.