

طرق لإسعاد صديقك

جعل صديقك يشعر بالسعادة مهمة صعبة، لأن كل شخص يجب أن يعثر على سعادته بنفسه. مع ذلك، يمكنك العثور على طرق لتشجعه على أن يكون سعيدا أكثر. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تقديم الدعم إذا كان صديقك يمر بفترة من الاكتئاب أو الحزن.

كن سعيدا أولا: واحدة من أفضل الطرق لجعل صديقك سعيدا أكثر هو أن تكون سعيدا أنت بنفسك. الشخص يميل إلى أن يكون سعيدا أكثر عندما يتواجد حول الناس الذين يشعرون بالسعادة. بالمثل، سعادتك سوف تعدي أصدقائك.

اقضي بعض الوقت مع صديقك: العلاقات، بغض النظر عن شكلها، هي مفتاح السعادة. لذلك، مجرد قضاء بعض الوقت مع صديقك يمكن أن يجعل كل واحد منكما أكثر سعادة. تأكد من تشجيع بعضكما البعض، بالإضافة إلى التعبير عن الامتنان في العلاقة، وكل ذلك سيزيد من سعادتكما.

اجعله يضحك: "الضحك هو أفضل دواء" قول صحيح. الضحك يمكن أن يجعلك سعيدا وصحي أكثر، لذلك حاول جعل صديقك يضحك من خلال قول النكات أو حتى المزاح عن نفسك.

ساعد في بناء ثقته بنفسه: كل شخص يحتاج إلى أن يسمع أنه ذكي، قوي، وجميل من حين إلى آخر. لا تخاف أن تخبر صديقك هذه الأشياء، لأنها يمكن أن تساعد في بناء الثقة واحترام الذات. حاول أن تجعل المجاملات فريدة من نوعها لكل شخص، حتى يعرف صديقك أنك تعني حقا ما تقوله.

ساعد على رؤية الجانب الإيجابي من الأحداث: إذا كان صديقك يتذمر من الوضع في مكان العمل، على سبيل المثال، ساعده على رؤية الجانب الإيجابي للأشياء. هذا لا يعني أنه يجب عليك التقليل من مشاعره. في الواقع، اسمع مشكلته بالكامل قبل الرد. ولكن حاول مساعدته من خلال طرح أسئلة تجريبية مثل "ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين الوضع؟" أو "ما هي الأشياء التي حصلت في العمل في الآونة الأخيرة التي كان جيدة؟"

جربا أشياء جديدة معا: السعادة الحقيقية هي جزء من المغامرة. قد يعني أنك قد تحتاج إلى الابتعاد عن ما هو مريح وتجربة شيء جديد، وبالتالي، قد تكتشف أشياء جديدة قد تحبها. إذا كنت تريد صديقك أن

يكون سعيدا ، شجعه على محاولة أشياء جديدة معك.