كيف تجعل صداقتك مكان آمن؟

احترم صديقك وقم ببناء الثقة…

الثقة هي واحدة من أهم الأشياء في أي صداقة. دونها، إنك ببساطة تقضي بعض الوقت مع معارف قد يخبروا عن أسرارك، يضحكوا وراء ظهرك، أو يكونوا غير مبالين تماما. يجب أن تكون كل صداقة وثيقة مكان آمن للأشخاص المعنيين، مما يعني أنه لا يجب أن تتردد في أن تكون على طبيعة نفسك.

بالإضافة، كل علاقة يجب أن تكون خالية من العنف البدني.

ينبغي أن تكون الصداقات مكانا آمنا عاطفيا أيضا، وغالبا تكون الصداقات مليئة بكمية مناسبة من الاحترام. إليك بعض النصائح حول تحقيق ذلك:

لا تشارك أسرار صديقك:

قد يكون من المغري حقا أن تتحدث عن حياة الآخرين، خاصة عندما تعرف شيئا لا يعرفه أحد آخر. ولكن الصديق الحقيقي هو الشخص الذي يمكن أن يحرس سرية صديقه بأمان. صديقك لا يجب أن يقول لك "لا تخبر أحدا آخر" لكي تفهم أن بعض الأشياء لا يجب أن تكون مشتركة مع أي شخص غيركما.

على سبيل المثال، قد ترغب في إبقاء هذه الموضوعات لنفسك:

ماضي سري.

الصراع العاطفي أو المالي الحالي.

مشاكل في زواج أحد الأصدقاء.

قرارات حياة مصيرية.

بمجرد مشاركة المعلومات السرية، لن يشعر صديقك بنفس الثقة. هذا يقلل من قيمة صداقتك. في بعض الأحيان، خسارة هذه الثقة قد لا يمكن استعادتها.

لا تتشاجرا في الأماكن العامة:

من الناحية المثالية، عندما تكون أنت وصديقك غير موافقين على شيء معين، يجب أن تتحدث معه وتقول الأشياء التي تريد أن تقولها دون أن يسمع الآخرين حديثكما. هذا يعني اختيار مكان محايد للمناقشات الصعبة وسماع صديقك عندما لا يوافق على وجهة نظرك.

بعض الناس ينتظرون حتى يجلس الآخرين معهم للتشاجر مع صديق لأنهم يشعرون أن ذلك يعطيهم الشجاعة. ولكن هذه وسيلة مؤكدة لتدمير الثقة في الصداقة، فيمكن أن تسبب بتفكك العلاقة.

الطريقة الصحيحة للتشاجر مع صديق هي بإعطاء نفسك بعض الوقت للنظر في الوضع بهدوء، ومن ثم التحدث إليه. إذا لم تكن مستعدا أن تغفر له، هناك قضايا أخرى يجب أن تفعلها من أجل المصالحة مع صديقك.