

أهمية الصداقة في اللحظات الصعبة

الجميع يمر بحالات صعبة في الحياة، فنحتاج لشخص يشعرنا بالارتياح والطمأنينة.

ادعموا بعضكم البعض عندما تشتد المشاكل. في بعض الأحيان، تحدث خلافات بين أعز الأصدقاء، ومن الممكن أن بعض الأصدقاء يواجهون مشاكل شخصية تنعكس ردة فعلها على الآخرين. على الرغم من أن هذا الموقف ليس ممتعاً، يجب الوقوف جنب أصدقائنا لأن هذه الحالات هي التي تظهر فيها الصداقات الحقيقية. اظهروا دعمكم لأصدقائكم وأخبروهم أنكم ستظلون إلى جانبهم وستساعدوهم على الخروج من المحنة التي هم فيها. إضافة إلى ذلك، أعرضوا على أصدقائكم أن تصغوا لمشاكلهم. إن كانت مشاكل شخصية أو عائلية متكررة، أعلموا أصدقاءكم أنكم موجودين دائماً لمساعدتهم في حل مشاكلهم.

حاولوا أن تجدوا بعض الحلول لمشاكل أصدقائكم. إذا كان صديقك يمر بفترة صعبة، إفعلوا ما يلزم لمساعدته! اقضوا الوقت معه حتى لا يشعر بأنه وحده. يمكنكم الخروج لتناول الطعام، مشاهدة فيلم، أو حتى مجرد الذهاب في نزهة معه. لا تنسوا أن تسألوا عنه كل فترة وجيزة لكي تطمئنوا عنه وتكونوا سندا له. دعوا صديقك يبكي على كتفكم. مجرد السماح له بالبكاء ومشاركة مشاكله بشكل حر سيجعله يشعر بالراحة. إذا كان صديقكم مريض، اجلبوا له الحساء، كتاب جيد، أو أفلام ممتعة لكي يشاهدها وهو مستلقي في السرير.

إن بدأ خلاف بينكم وبين صديقكم، لا تنتقدوه وتصيحوا في وجهه. بدلاً من ذلك، تحدثوا عن مشاكلكم بهدوء واستمعوا لكلا الجانبين من القصة. من المهم جداً أن لا ترفعوا صوتكم وتفتحوا الغرفة خلال الشجار. لا تشكوا صديقكم لأشخاص آخرين، لأنه سيبدو وكأنكم أشخاص غدّارين يتكلمون عن أصدقائهم وراء ظهرهم.

استخدموا عبارات تبدأ بكلمة "أنا" عندما تتحدثون إلى صديقكم. على سبيل المثال، يمكنكم القول، "أنا أشعر بالوحدة عندما تدعو جميع أصدقائنا لتناول العشاء ولكن لا تدعوني." كلمة "أنا" تبدي مشاعركم بدلاً من إلقاء اللوم على صديقكم.

وأخيراً، إعتذروا إذا كنتم قد فعلتم شيئاً خاطئاً. إذا جرحتم

مشاعر صديقكم، تحمّلوا مسؤولية ذلك، وقولوا له أنكم آسفين لما فعلتم!