

تجنب القيام بهذه الأمور عندما تكون غاضبًا من صديقك!

من الطبيعي جداً أن يختلف الأصدقاء بين بعضهم، ويغضبون من بعضهم، وربما يمضون يوماً أو إثنان دون التكلّم مع بعضهم. ولكن الأمور تعود الى طبيعتها بعد فترة وجيزة. أما إذا لم يحسن الفرد التصرف في أوقات كهذه، فمن المرجح أن ينتج خلافاً أكبر. لذلك إذا كنت غاضباً جداً تجنب القيام بالأمور التي تزعج صديقك، وابرزها التالية:

لا تتدعي أنك لست غاضباً.

لا تقم بحذف صديقك عن صفحاتك على مواقع التواصل الاجتماعي.

لا تكبح بداخلك ما تشعر به بالحقيقة.

لا تبقى في حالة نفسية من المشاعر السيئة والضارة.

لا تسمح لنفسك أن تعيش في حالة من الغضب.

لا تقم بنشر أي شيء يتعلق بهذا الخلاف على مواقع التواصل الاجتماعي.