

خطوات لدعم الأصدقاء

ليس من السهل دائماً أن تكون صديقاً جيداً ، ولكن إن أخذت الوقت لتعزز الصداقة الدائمة فهذا يستحق كل الجهد والعناء .

على مر الأزمان ، بعض الناس سيقون إلى جانبك ، ولكن الكثير سيرحلون . ينبغي عليك دائماً أن تدرك أن كل صداقة تكتسبها لا تقدر بأي ثمن . وبطبيعة الحال ، ليكون لديك صديقاً جيداً ، يجب عليك أن تكون صديقاً عظيماً أنت أيضاً . ولكي تكون كذلك ، ينبغي أن تعمل على تعزيز الصداقة بواسطة دعم صديقك . اتبع هذه الخطوات التي ستساعدك على فعل ذلك :

1. كن غير أناني.

على الرغم من أنك لا تستطيع أن تكون غير أناني كل الوقت ، هذه الميزة جزء مهم لتكون صديقاً جيداً . استوعب رغبات صديقك كلما استطعت شرط ان يتم هذا الشيء بطريقة متوازنة . عامله بالمثل مع أفعال لطيفة ورعاية ، وسيتم تعزيز الصداقة ! إن كنت معروفاً لكونك أنانياً وتذهب إلى أصدقائك كلما احتجت للمساعدة ، الناس سوف يعرفون أنك لا تبحث عن صداقة ، بل تبحث عن مصلحة .

2. اصغ جيداً .

لا تحتكر المحادثات وخذ بعض الوقت لتفهم وتدعم صديقك عندما يتحدث إليك . إن الأمر يبدو بسيطاً ، ولكن تأكد من أنك تصغي بقدر ما تتحدث عن نفسك . إذا تحتكر كل محادثة وتتكلم عن مشاعرك أنت ، فصديقك لا يستفيد من أي شيء في هذه العلاقة . الاصغاء يفتح مساحة بين الاثنين ويطمئن صديقك أنك تفهمه وأنت تكثر له .

3. ساعد صديقك في التغلب على مصاعبه .

كن صديقاً داعماً بالفعل . سيكون لديك مهمة الاعتناء بصديقك عندما يمر بوقت عصيب . إذا كنت تشعر أن صديقك يعاني من أي نوع من المتاعب ولا يعرف كيف يسيطر عليه ، مثل تعاطي المخدرات أو السكر ، ساعده وابعده عن هذه الحالة ولا تخف أن تتحدث إليه بشأن هذا الأمر .

4. كن موجوداً في وقت الأزمات والمحن .

إذا كان صديقك في المستشفى ، قم بزيارته . إن هرب قلبه ، ساعده في

العثور عليه. إذا احتاج لوسيلة نقل، تبرّع في أخذه. دوّن الملاحظات لصديقك في المدرسة إن كان غائباً. إرسل له بطاقات معايدة إن كان يعيش بعيداً عنك. إذا كان هناك حالة وفاة في عائلته، احضر الجنازة. دع صديقك يرى أنه يمكن الاعتماد عليك في أي وقت!