كيف تساعدين صديقتك التي فقدت ثقتها بنفسها؟

يتعدى مفهوم الصداقة عن كونها علاقة للتسلية والترفيه ومشاركة النشاطات، فهي في الحقيقة أكثر عمقاً وأهمية.

أن تكوني صديقة يعني أن تكوني شريكة لصديقتك في جميع الأوقات ومساعدتها وإسداء النصائح لها إذا ما احتاج الأمر. فهناك الكثير من ابمواقف التي تجعل من الشخص يفقد الثقة بنفسه أولا وبمحيطه ثانيا. وإذا كانت صديقتك من بين هؤلاء لا تقلقي بل إبقي بقربها وسانديها فهي بحاجة الى دعمك.

اليك مجموعة من النصائح لمساعدة هذه الصديقة لاستعادة الثقة بنفسها:

- يجب أن تعلم هذه الصديقة بأن الفشل هو أول طريق النجاح، فلا تقف عند أول فشل وكأنها نهاية العالم بل عليها أن تعمل على الاحتفاظ بثقتها بنفسها حتى تحول الفشل لنجاح.
- تقربي أنت كصديقة من صديقتك، أخرجيها من الجو الذي وضعت به نفسها، حدثيها عن الذكريات الجميلة التي جمعتكما معا طوال هذه السنوات، واصطحبيها الى مكان هادئ بعيدا عن جو غرفتها.
- تجنبي الحديث عن الأمر الذي يزعجها أمامها، بل حدثيها عن أمور مشتركة بينكما وتذكري موقفا جميلا حصلا معكما.
- ابعدي عنها النظرة السوداء للحياة، وحاولي أن تتحدثي معها بأنها في امتحان لقدراتها ويجب أن تواجهه، وعليها أن تتحدى الظروف لتصل الى هدفها في أقرب وقت، وذلك بإزالة نظارة التشاؤم التي قد تدمرها أكثر.
- المراهقات ينظرن للحياة على أنها بلونين فقط، وهذا هو أكبر خطأ، بل يأخذن الأمور مجرد أن المجتمع سينظر إليها على أنها "راسبة" والحقيقة التي يجب أن تعمل على تحقيقها أن ينظر لها المجتمع كمتحدية ومثابرة.
- أكثري من مدح صديقتك والثناء عليها واختاري الجوانب الإيجابية في شخصيتها وأظهريها أمام الآخرين.
- حاولي ان تذكري أمامها قصصاً لفتيات مررن بظروف مماثلة واستطعن قهرها وتجاوزها.