

# كيف تواجه صديقك اذا شعرت بالانزعاج منه؟

وجود الأصدقاء في حياتك له فوائده، فالصديق هو بمثابة كتف تبكي عليه عندما تصبح الحياة صعبة. إنه أحد المقربين التي تثق به كثيراً وتتبادل معه أعمق أسرارك. ومع ذلك، حتى أقرب الأصدقاء يختلفون مع بعضهم. إن الغضب هو عاطفة طبيعية قد تؤثر في تواصلك مع أي شخص وحتى مع المقربين. لذا عليك التعبير عن غضبك بطرق صحية حين يتعلق ذلك بصديقك، ومن شأن ذلك تعزيز صداقتك.

اعترف بغضبك: الغضب هو شعور يختبره الجميع. اقبل مشاعرك الغاضبة ولا تحكم على نفسك لكونك مستاء من صديقك. كن صادقاً بشأن غضبك مما يضع هذه العاطفة على مرأى من الجميع، ويسمح لك بإيجاد طرق بناءة لإدارة مشاعرك.

- اهدأ. قبل المحاولة في التحدث إلى صديقك، تأكد من أنك لست بحالة من الغضب العارم. اذهب بنزهة أو خذ نفساً عميقاً للحفاظ على رباطة الجأش والقدرة على التفكير بعقلانية، تجعل نوبات الغضب الأمور أكثر سوءاً، وقد تسبب المزيد من الألم لنفسك وللآخرين. إذا كنت ترغب في التعبير عن مشاعرك الغاضبة لصديقك بنجاح، فمن الأفضل أن تنتظر حتى تبرد العواطف وتهدأ اعصابك.
- اعرف جذور ما يزعجك، للتأكد من عدم وجود إحباط عميق لديك. حاول التفكير بعمق لتحديد ما إذا كنت غاضباً من صديقك بسبب حادث ما أو بسبب مشكلة سابقة، ولم يكن صديقك على علم بها.
- كن واضحاً بنواياك: صرح صديقك عن غضبك، واعرف سبب مصارحتك. كن صادقاً مع نفسك وحدد ما إذا كنت تريد أن تلقي اللوم على صديقك، أو إذا كنت ترغب في مناقشة هذه المسألة معه لتمكننا من حل الصراع واستئناف صداقتكما. معرفة نواياك تؤثر في طريقة تكلمك مع صديقك.
- كن منفتحاً وصادقاً: أخبر صديقك عن سبب استيائك، مركزاً فقط على أفعالك وعلى مشاعرك. لا تقضي وقتك تذكر صديقك عن دوره في الخلاف - فقد يبعد ذلك التركيز عنك وقد يجعل صديقك دفاعي.
- اسأل صديقك عن سلوكه المؤذي لتفهم أسباب الصراع، بعد أن كنت قد أعربت بهدوء عن مشاعرك الغاضبة. وحدد المبادئ

التوجيهية التي تساعدك وصديقك في تحديد كيفية التعامل مع  
صراعات مماثلة في المستقبل.