

لا توجد طريقة "صحيحة" لمساعدة صديق يتألم - لكن هذه النصائح ستساعدك!

• الإعتراف بأنهم يمرون بوقت عصيب

عندما نسمع أخبارًا سيئة لأول مرة ، من الطبيعي أن نحاول التفاعل عن طريق مشاركة قصصنا الخاصة حول التجارب الصعبة التي مرينا بها. لا حرج في محاولة التعاطف مع صديقك أو أحد أفراد عائلتك ، ولكن اعلم أن أخبارهم عن التجارب التي قد تكون أسوأ من التجربة التي يمرون بها لا يجعل موقفهم أقل ألمًا . بدلا من ذلك ، أظهر لهم بأنك تعلم وتعترف بوجعهم ، وأنه لا أحد يريد أن يكون في هذا الموقف.

• اعرض المساعدة في الخدمات اللوجستية واتخاذ القرارات

الدماغ الذي يتعامل مع الأخبار القاسية ليس جاهزًا للعمل. قد تبدو المساعدة في اتخاذ القرارات الصغيرة والمهام اللوجستية أمرًا سهلاً ، لكنها يمكن أن تكون ذات قيمة كبيرة - فهي تمنح الشخص الوقت الكافي لمعالجة أفكاره ومشاعره دون إلهاء.

• عدّل وقتك وجدولك لأقرب الأصدقاء والعائلة

على الرغم من أنه ليس دائمًا ممكنًا أو مناسبًا لكل علاقة ، فإن إعادة ترتيب جدولك الزمني لتركيز طاقتك القيمة هو أكثر الأعمال داعمة.

• تحدث معهم

من الطبيعي تمامًا أن تقلق بشأن طرح موضوع حساس في الوقت الخطأ أو بطريقة خاطئة ، ولكن لا تدع التردد يصمتك. إن انتظار الشخص المتأذى على طرح الموضوع يضع المسؤولية عليهم. في النهاية ، يمكن أن يساء فهمك أنك تتفادى الموضوع أو أن انزعاج صديقك لا يستحق وقتك - حتى لو لم يكن ذلك أبعد عن الحقيقة. بدلا من ذلك ، كن داعمًا وواضحًا: أخبر صديقك أنك تهتم وأنه ليس عبئًا.