

هذه نصائح إدارة الأزمات الحرجة سوف تجعلك صديقاً أفضل

هذه الاستراتيجيات الثلاث التي أعتقد أنها هي المكونات الأساسية التي تمكنك من التأثير بشكل فعال ودعم أصدقائك من خلال تلك الكرات المنحنية التي ستلقيها عليهم الحياة:

1. كن مستعداً للالتزام بصداقتك

إذا كنت تريد حقاً مساعدة صديقك ودعمه من خلال الأزمة ، فعليك أن تلتزم بالوجود على المدى الطويل - مهما كان. لا ينتظر الصديق الحقيقي للمكالمة الهاتفية أو طلب المساعدة ، بل يفهم على الفور. هذا يمكن أن يكون من الصعب القيام به خاصة عندما يكون صديق يعاني من الألم. قد يكون الأمر مخيفاً ومواجهياً لأن ذلك يعني أننا لا نشعر بالألم فحسب ، بل إننا أيضاً مضطرون إلى مواجهة عواطفنا ومخاوفنا التي يمكن أن ترتفع إلى السطح. أحد الإجراءات الرئيسية التي يمكنك القيام بها لدعم أصدقائك هو إخبارهم بأنك تحبهم ، فأنت موجود بالنسبة لهم وأنهم ليسوا وحدهم.



2. الالتزام باتخاذ إجراء

قبل اتخاذ أي إجراء ، يمكنك إلقاء نظرة فاحصة على نفسك وتقرير ما يدور حولك حولك. لا تتعهد وتتعهد بأن تفعل أشياء لا يمكنك تقديمها. زميل لي كان عنده صديق الذي كسر عنقها الغوص في بركة. كانت والدتها مع أطفال المدارس الصغار. كانت في أمس الحاجة إلى دعم أصدقائها وكانوا يعيشون حياة مزدحمة للغاية مع عائلات شابة. لقد تأثرت كثيراً بالطريقة التي تعامل بها زميلي في العمل مع إدارة هذه الأزمة. قيمت حقيقة كيف يمكنها تقديم الدعم الواقعي لصديقتها. ذهبت و زارت صديقتها في المستشفى أخبرتها أنها تحبها بشدة ، كانت هناك لفترة طويلة وشرحت لها ما ستفعله لدعم صديقها.

وقد عثرت على تطبيق ساعدها في تنظيم وجبات الطعام ليتم تسليمها إلى العائلة لمدة 5 ليالٍ في الأسبوع. لقد نجحت في الحصول على 80 شخصاً للاشتراك والتطبيق بتنظيم رسائل البريد الإلكتروني والجدولة. عندما عادت صديقتها إلى المنزل من المستشفى ، حجت كل ليلة

الأربعاء بعد العمل لزيارة صديقها للدردشة.

كما أخبرت صديقتها أنها ستكون شعرها ، مكياجها ، أظافرها تذهب إلى الشخص. قامت بتنظيم صالون تصفيف الشعر والماكياج والباديكير للقدوم إلى المنزل بشكل منتظم. تم جدولة المواعيد في كل 6 أسابيع.

وقع الحادث منذ أكثر من 18 شهرًا وما زال زميلي يعمل بقوة لدعم صديقها لإدارة التحديات المستمرة التي تواجهها في حياتها.

3. الاستماع ، والاستماع والاستماع - التراجع عن تقديم المشورة حتى يتم طلبها

هذه الاستراتيجية تقود من الإستراتيجية 2. عندما تلتزم باتخاذ إجراء ، فقد حان الوقت لكي تكون حاضرًا مع صديقك. ما أعنيه بهذا ، أنه كصديق حقيقي ليس لديك الحل أو القدرة على حل المشكلة أو جعل الألم يزول. الوجود الجسدي هناك مع صديقك موجود ، وقد يعني ذلك أن تحضر يدك وتحمل يدك. قد تجلس مع صديقك يستمع ويدعمها من خلال ما تشعر به أثناء وجودك معهم.

استمع وأعلمهم أنك تسمع ألمهم - لا تشعر به ، بل سمعوه بالفعل. اعترف بألمهم لأنك عندما تتصل بألم شخص ما يجعلهم يشعرون أنهم مدعومون. قد يكون تصريح جيد ليقوله لصديقك في هذه المرحلة هو:

“ما أسمع هو أنك تشعر بـ ____ . هل هذا صحيح؟”

شارك كيف تشعر حقًا - مرتبك ، خسر للكلمات ، أو تكافح لمعرفة ما يجب القيام به. مشاركة مشاعرك مع صديقك يدل على التعاطف ويعمق اتصالك معهم. فيما يلي بعض الأمثلة على ما يمكن أن تقوله

“يؤلمني قلبي” “أتمنى أن أجعله أفضل بالنسبة لك” ، “أنا لا أعرف ماذا أقول”

عندما يفتح أحد الأصدقاء لك لمشاركة الألم ، فإنهم في مكان ضعيف للغاية. هذا يدل على أنهم يثقون بك ومن المهم أن تقر بذلك.



من خلال التعبير عن الامتنان وشكرهم على المشاركة معك يوضح أنك ملاذ آمن بالنسبة لهم. الخطوة التالية هي التشجيع من خلال إعادة

التأكيد على العناصر الإيجابية التي تراها في صديقك. احذر من قول أشياء مثل "ستتحسن" أو "هذا ما سأفعله". بمجرد البدء في إصدار مثل هذه التصريحات ، فإنك تفصل بينك وبين صديقك ولا تكون داعماً بأي شكل من الأشكال. لكي تكون مشجعاً وإيجابياً ، ركز على مشاركة الصفات التي تعجب بها عن صديقك. ساعد صديقك لترى أنها مذهلة وتستحق الحب. التصريحات البسيطة هي الأقوى مثل "أنا أحبك" ، "أنت محارب" ، "أنا فخور بك" ، "أنت مهم جداً بالنسبة لي" أنت شجاع / شجاع / شجاع .

إن فهم قوة الكلمات أمر مهم للغاية عندما يتعلق الأمر بدعم صديق من خلال أزمة ما. عندما تكون ملتزماً حقاً بصداقة ، فإن الكلمات التي تستخدمها ستظهر التعاطف والاتصال والحب.