

الصداقات في المواقف الحرجة

الصداقات المتينة تجعلنا أكثر سعادة وأكثر صحة، وفي مجتمعنا هذا، لدى الصداقات أهمية أكبر من أي وقت مضى كركائز دعم. ولكن مثل أي تشابك بشري، الصداقات يمكن أن تسبب الألم والارتباك.

1. افتراق الأصدقاء:

نحن نميل إلى اختيار أصدقائنا وفقا للأشخاص الذين نراهم قريبين إلينا ومماثلين بالنسبة لنا. كل ما كانت دائرتنا متجانسة، كلما زادت المكافآت، الروابط، والفرص الايجابية. ولكن، نحن أيضا نجني المزيد من الازعاج. لذلك، توقع أن تشعر بالضيق أو التهديد في بعض الأحيان عندما يكون لديك مجموعة متنوعة من الأصدقاء.

الصداقة تشبه الأكواديون: في بعض الأحيان عليك أن تكون قريبا، أحيانا عليك أن تكون بعيدا، وأحيانا عليك العودة لتصبح قريبا. ويمكن أن يكون من المؤلم جدا أن تدرك أن صداقتك قد تلاشت!

تقبل أن الصداقات تتآكل، ولكن يمكنك إعادة بناؤها في بعض الأحيان. تواصل مع أصدقائك إن كنت تشعر بالأذى.

2. مساعدة الأصدقاء وقت الضيق:

إنه شعور جيد عندما تستطيع أن تريح صديقك المهموم، المكتئب، أو المتورط في نزاعات عائلية. نحن نحب أن نحل مشاكل الآخرين لأنه بالتأكيد أسهل من مواجهة مشاكلنا الخاصة. ولكن، إذا كان صديقك يعاني من مشاكل تمتد إلى أسابيع أو أشهر، كيف يمكنك أن تساعد؟ تواصل بوضوح أنك جنبه. الاصغاء إلى المشاكل يقدر أكثر من تقديم المشورة، وبينما يميل الرجال إلى تقدير الدعم العملي في الأوقات الصعبة، تقدر النساء الدعم العاطفي.

المساعدة يمكن بسهولة أن تتحول إلى تدخل وتطفّل غير مرغوب به، سبب آخر يجعل الاصغاء حلا أفضل.

3. مشاركة العمل مع الأصدقاء:

الخط الفاصل بين العمل ووقت الفراغ أصبح غير واضح، وانه ليس بالضرورة أمر سيئ. الأصدقاء ومعارف أصدقائك هم أفضل مصدر للحصول على وظيفة جديدة وزبائن. إن كنت مخلصا، استراتيجيتك لخلق شبكات

تواصل ستكون أفضل بكثير من تسليم بطاقة عملك إلى كل شخص تلتقي به .

عندما تكون موظف، انها فكرة جيدة أن تصبح مقرباً من بعض زملاء العمل الذين يفكرون مثلك. الصداقة أمر مهم في كل مجال، بما في ذلك العمل. انها مكتفية عاطفياً، ومن أجل المضي قدماً في مجال عملك، تحتاج إلى حلفاء ودعم!

عيش لمساعدة الآخرين، وانهم سوف يفعلون الشيء نفسه لك. كوّن صداقات في المكتب، ولكن اعد نفسك لحدود كامنة وغمات تنافسية للتحالفات.