

4 أفكار لإسعاد صديقك الحزين

جميعنا يمر بأوقات صعبة ومواقف تتطلب دعماً من أخ، أخت، صديق... فالدعم أمر ضروري لا مفر منه في جميع الأوقات لأن نجاحنا في هذه الحياة يرتبط بمن حولنا.

وما من أمر أصعب من أن نرى صديقاً لنا يمر بضائقة ما، فنحاول قدر المستطاع أن نقدم ما بوسعنا من أجل التخفيف عنه ومواساته. لذلك، إذا واجهت مثل هذه الحالة وعجزت عن سبل لإرضاء صديقك اليك هذه الأفكار:

1- إصغي لصديقك:

أول الخطوات التي عليك القيام بها الإستماع الى صديقك، لتكون فكرة عما يمر به وعلى أساسها تسديه النصح. فعندما يشاركك بمشكلته فهو يخفف عن نفسه هذا الضغط الذي يعيشه ويطلب منك أن تسانده بعبارة من هنا أو حل من هناك.

2- إحضنه:

عند المشاكل يشعر الشخص أنه يقف وحيداً يواجه العالم، فلا تترك صديقك في هذه الحالة بل هو بحاجة أكثر من أي وقت مضى لشخص يحتضنه ويقول له أنه بجانبه وسيبقى هكذا مهما حصل. فلا تمانه أمسك بيده، إحضنه وغطب على خده قبله تجعله يتأكد أنه ليس وحيداً.

3- دعه يبكي:

يعتبر البكاء من الأشياء التي تريح عدد كبير من الأشخاص، فهو يخفف من حزنهم ويساعدهم على التخلص من تلك الطاقة السلبية التي تسيطر عليهم. فإذا بدأ صديقك بالبكاء لا تمنعه بل على العكس إنتظر حتى يهدأ وتحدث معه من أجل الوصول الى حل لكما يمر به.

4- حاول إضحاكه:

بعد البكاء لا بد من إبتسامة من هنا أو ضحكة تعيد الفرح الى قلب صديقك المكسور، فلا تتردد أبدا بإخباره نكتة أو موقف حصل معك يثير الضحك. وتأكد أن الضحك هو ردة عكسية للبكاء وسيجعل صديقك يتأكد أنك ستبقى بجانبه في جميع الأوقات الحلوة والمرّة.

لا تجعل من مشاكل صديقك بابا للإبتعاد عنه بل على العكس تسلح بها من اجل أن تتقرب منه، فما من امر في هذه الحياة يفوق الصداقة الحقيقية.