# 5 طرق لتكون صديق أفضل دون أي جهد

في حين أن صديقك الحقيقي لن يتركك عندما تكون في حالة استغاثة ، حتى لو لم يكن لديك أي شيء على الإطلاق لتقديمه له أو للعلاقة ، فإنه يمكن أن يخفف من قلقك لمعرفة أن هناك بعض الأشياء السهلة التي يمكنك القيام بها والتي تجعل منك صديق أفضل. هذا يمكن أن يجعلك أنت وصديقك تشعران ان علاقتكما أفضل ، حتى عندما تكون الأمور صعبة.

1. **كن نفسك**

من السهل أن تشعر أن أصدقاءك يريدون أن تكون شخصًا معينًا أو تتصرف بطريقة معينة. ومع ذلك ، الأصدقاء الحقيقيون يريدون منك أن تكون نفسك فقط. وبصراحة ، ما الذي يمكن أن يكون أسهل؟ لتكون صديقًا جيدًا ، توقف عن القلق. توقف عن القلق بشأن كيفية مواجهتك ، وحول ما قد يفكر فيه ، وحول ما إذا كانوا يفضلون أن يكونوا مع شخص آخر.

2. **اسألهم كيف يشعرون**

لقد سمعنا جميعًا عن مدى أهمية التعاطف وكيف يجعل العلاقات أكثر قوة ، وقد عانينا معظمها مع بعض الأصدقاء في وقت ما. ومع ذلك ، كثيرًا ما يتطلب التعاطف الكثير من الطاقة! لحسن الحظ ، من السهل إظهار التعاطف حتى عندما لا تشعر به أو لا تعرف كيف تبدأ. عندما يشارك صديق ما شيئًا يناضل من أجله ، اسألهم عن شعورهم حيال ذلك. بعد أن يشاركوا شعورهم ، أخبرهم ، "هذا يبدو وكأنه احساس مزعج" ، أو "يبدو أن هذا صعب بالنسبة لك". هذا يساعدهم على الشعور انهم مسموعين ، مع القليل من الجهد من جانبك.

3. **توقف عن تقديم المشورة**

نريد أن نساعد أصدقاءنا ونشعر كما ينبغي. ومع ذلك ، سنساعدهم أكثر من خلال الإصغاء ببساطة ، الأمر الذي يحررنا من عبء اكتشاف كل مشاكلهم. قد يكون تقديم النصيحة أمراً جيداً في الصداقة ، لكن الأمر يتطلب قدراً كبيراً من الطاقة للتفكير في حلول لمشاكلهم

التي قد تنجح بالفعل. وفي الواقع ، هذه ليست وظيفتك. معظم الناس قادرون تمامًا على إدارة حياتهم الخاصة عندما يتم منحهم الفرصة للقيام بذلك. عندما تتوقف عن إعطاء النصيحة ، لن تنفق الكثير من الطاقة التي تملكها لمشاكلهم ، وسيجدون أن لديهم القوة والقدرة على حل الأشياء بأنفسهم.

4. **أخبرهم أنك تستمتع بحضورهم**

عندما تكون متعبًا ، من السهل التصرف والشعوربعدم الرضى بشكل عام ، وقد لا يعرف أصدقاؤك أن هذا لا علاقة لهم به. طمئنهم من خلال إخبارهم أنك تستمتع بوجودهم ، وأن حياتك أفضل لأنهم هناك ، أو أن صداقتهم تجعل الأوقات الصعبة أفضل.

إن القيام بذلك سيجعلك صديقاً أفضل حتى عندما لا تكون متعبًا ، ولا يتطلب الأمر الكثير من الجهد. قد تكون الصداقة مربكة ويصعب التنقل فيها حتى في أفضل الأوقات ، ومن الأفضل دائمًا إخبار الأشخاص بالضبط أين يقفون في حياتك ، خاصة عندما يساعدهم ذلك على الاسترخاء في وجودك.

5. **ابتسم**

الابتسام معدية. عندما ترى شخص ما يبتسم ، فإن دماغك يريد أن يفعل نفس الشيء في المقابل. لذلك ابتسم. وعندما تبتسم ، كل أنواع الأشياء الجيدة تحدث في جسمك ودماغك. يمكنك إطلاق الاندورفين ، مما يجعلك تشعر بتحسن ، وتبدو أكثر جاذبية للآخرين. عندما يبتسم أصدقاؤك ، سيواجهون نفس التأثيرات. وهكذا ، تقدم لصديقك ابتسامة ، وهو ما يجعلها تحظى بتأييد كبير وربما يجعلهم يشعرون بتحسن حول علاقتهم معك ، حتى لو لم يكونوا متأكدين من السبب.