

## 5 نصائح لمواساة صديقك

الحياة مليئة بالمواقف التي تجعلنا نتخذ خيارات وقرارات حاسمة في بعض الأوقات. وكثيرة هي المواقف التي نواجهها، منها يكون سهلاً يمكننا أن نعتمد على أنفسنا من ناحية حسمه ومنها ما يكون شائكاً يتطلب مساعدة فلا نجد أمامنا في هذه اللحظة سوى صديق يفهم علينا من دون أن نتكلم.

هذه الحالة متبادلة بينك وبين صديقك، وإذا صادفتها يوماً ما لا تتلبك بل على العكس تعلم كيف تساند صديقك وتشجعه ليواجه الحياة مرة جديدة وبروح متتجدة.

- اتصل به: إذا علمت أن أحدهى أصدقائك يمر بظرف معين ويحتاج إلى مساندة، لا تتردد بالإتصال به لتقديم له النصائح التي ترفع من معنوياته. وحاول قدر المستطاع أن تسأله عنه وتعرف أخباره خاصة إذا كان هنالك من مسافة بينكم.
- استمع إليه: إن أكثر ما يحتاج إليه أي إنسان في هذه المواقف هو وجود شخص يستمع إليه من أن يحكم عليه. والأهم من ذلك أن تحفظ برأيك وحاول أن تشجعه كي يستعيد ثقته بنفسه إلى ذلك، لا تقدم له النصائح إلا إذا طلبها منك.
- لا تجبره أن يكون قوياً: إياك أن تطلب منه أن يتحلى بالقوة وأن يخفى مشاعره الحقيقية بل على العكس عليك أن تفهم ما يمر به وتبعد كلها عن السخرية منه لأن مشاعر الإنسان تتبدل من يوم إلى آخر.
- أخبره أنك ستبقى إلى جانبه مهما حصل: يجب أن يعلم صديفك أنك ستكون دائمًا إلى جانبه كلما احتاج إليك وفي أي وقت أراد.
- لا تحكم بمسار حياته: عليك أن تواسي صديقك لا أن تسيطر عليه بطريقة أو بأخرى، مثلاً إذا أردت أن تدعوه للعشاء لا تقرر أنت المكان والموعد، بل اترك له حرية الاختيار.