

# كيف تظهر اهتمامك بصديق

إذا أردت أن يكون لديك صديق يهتم بك وتهتم به، فأنت بالفعل صديق رائع. إنها فكرة متداولة أيضاً، ألا تعرف تحديداً ما عليك قوله أو فعله لتظهر لشخص ما أنك تهتم لأمره. هناك بعض الأمور العملية التي يمكنك عملها لتظهر اهتمامك بصديق ومنها:

**الإستماع.** من المهم عدم الإستخفاف بأهمية الإستماع، ولكن بعض الأوقات يكون من الصعب تنفيذه. أفضل طريقة للإستماع هي أن تحاول فهم الموقف من وجهة نظر صديقك. إذا كنت تهدف الى فعل ذلك، ستجد نفسك بطريقة طبيعية بدأت بسؤال كل الأسئلة الصحيحة وسيقدرون وجود شخصاً يهتم لإحساسهم وما يمرون به فعلاً. ليس عليك أن يكن لديك كل الأجوبة، وليس عليك الإفتراض أن صديقك يحتاج إلى نصيحة - ربما يريدون فقط التحدث ليتمكنهم فهم ما عليهم فعله بأنفسهم.

**اسأله عما يحتاج إليه.** إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما وتريد أن تكون موجوداً من أجله، فقط اسأله عما يريده-بتلك الطريقة ستتمكن من معرفة كيف يمكن مساعدته خلال الاوقات العصيبة، وبذلك يمكنك أن تكون بجانبه وأكثر فائدة له.

**الإيحاءات الجسدية.** الابتسامات والأحضان طرق ممتازة للإظهار لأصدقائك أنهم ليسوا وحيدين، وأنت موجود من أجلهم، وبأنهم مهمين بالنسبة اليك.

**إبق على إتصال.** حتى وإن لم تكونوا على مقربة من بعضكم، بذل أي جهد للبقاء على إتصال عبر فيسبوك، البريد الإلكتروني، الرسائل النصية والإتصالات الهاتفية سيظهر لصديقك أنك موجود من أجله.

**أخبرهم بما تشعر به.** ليس عليك تضخيم الأمر طوال الوقت ولكن بعض الاوقات هناك لحظات عند إخبار أحد ما بما تشعر به سيحسون بأهميتهم بالنسبة إليك من خلال كلامك، يمكن ذلك أن يحدث فارقاً كبير لما يشعره شخص ما.

**إعرف الحقائق.** إذا كان يعاني صديقك من حالة طبية، أو مشكلة عقلية، من الطرق الجيدة لإظهار دعمك هي أن تتعلم عما يعانون منه. الإهتمام بما يمرون به يظهر لهم أنك تهتم لأمرهم، وبأنك ستظل معهم مهما كان ما يحدث معهم.

**القيام بالمهمة الصعبة.** إذا كنت تعتقد أن هناك خطر ما على سلامتهم الخاصة، يتوجب عليك التصرف بدون إنتظار موافقتهم علي المساعدة. قد يكون ذلك خياراً صعباً خصوصاً عندما تكن قلقاً حيال رد فعلهم. ولكن تذكر أنك تقوم بذلك لأنك تهتم لأمرهم ولا تريد لهم التعرض للأذى.