

تأثير ثقتك بنفسك على صداقتك

من الناحية المثالية، في الصداقة، أنت وصديقك على حد سواء تعرفان قيمة بعضكما البعض، فتتعاملان مع بعض باحترام. إذا كان لديك مشاكل تخص الثقة بالنفس، صداقتك قد تكون غير متوازنة. انخفاض الثقة بالنفس يمكن أن يجعلك تختار نوع خاطئ من الأصدقاء، تتجنب المواجهة، أو حتى تتعلق بشكل غير صحي بأصدقاء جدد.

هل تشك في أن ثقتك بنفسك قد تحتاج لدفعة إلى الأمام؟ هنا بعض المؤشرات التي تدل على انخفاض الثقة بالنفس المتعلقة على وجه الخصوص بالصداقة:

اختيار الأصدقاء الذين يحطموك، يستفيدون منك، أو يجعلوك تشعر بالسوء حيال إنجازاتك.

الاعتذر كثيرا كوسيلة لتشرح وضعك.

الاعتقاد بأنك لا تستحق الأصدقاء الجيدين أو الاعتقاد بأنك ستحظى دائما بأصدقاء سيئين طوال حياتك.

عدم القدرة على تقبل المجاملات من الناس.

صعوبة في النظر إلى الناس في عيونهم عند التحدث إليهم.

الافتراض أن كل شيء قيل في المحادثة هو هجوم عليك.

التخلي عن الصداقة بشكل عام أو فقدان الحماس حول تكوين صداقات جديدة.

موقف سلبي تجاه الحياة أو التكلم بطريقة سلبية بشكل مستمر.

التمسك بالأصدقاء الجدد أو عدم القدرة على أن تكون وحدك.

هل هذا انت؟ الخبر السار هو أنه يمكنك تغيير ثقتك بنفسك وتحسين علاقاتك. إن الأمر يكمن باتخاذ القرار والقدرة على النظر إلى نفسك بموضوعية. كما أنها لن تكون سهلة، لذلك ابدأ ببطء وتحلى بالصبر.

قد يؤثر انخفاض ثقتك بنفسك أيضا على كيفية تفاعلك مع الأشخاص. كل صداقة لديها إيقاع طبيعي لمدى سرعة تقدمها. بعض الناس يتوافقون على الفور، بينما صداقات أخرى تستغرق بعض الوقت.

إذا كانت ثقتك بنفسك منخفضة، قد تسرع في الصداقة وتخيف صديقك الجديد. دلالة أخرى للتعلق غير الصحي هي الشعور بالذعر عند التفكير في أنك ستكون وحيداً، حتى لفترة قصيرة، أو ترفض تكوين صداقات جديدة.

الثقة بالنفس يمكن أن تجعل من الصعب جداً إقامة علاقات جديدة. إذا كنت لا تعتقد أنك تستحق أصدقاء جيدين، قد ترفض الصداقات من أشخاص جدد أو ترفض الذهاب في لقاء لتناول القهوة. قد تفترض أنه عندما يتعرف عليك شخص، إنه لن يحبك على كل الأحوال. ونتيجة لذلك، تتوقف عن محاولة صنع صداقات جديدة...