

علامات تؤكد أنك تعاني من مشكلة إنعدام الثقة بالنفس في الصداقات

يعتقد كافة الأشخاص أن علاقات الصداقة تؤثر بطريقة إيجابية على حياة أفرادها ومن المفترض أن تحسن النفسية والمزاج وتعزز الحياة. وعلى الرغم من صحة ذلك، إلا أنه ليست كل علاقات الصداقة صحية.ـ.

يوجد العديد من الصداقات السلبية، المدمرة وغير الصحيحة والتي تؤثر سلباً على طرف بحيث يكون الطرف الثاني الشخص الوحيدة المستفيدة من هذه العلاقة. فيوجد الكثير من العلامات التي تدلّ أنك تعاني من مشكلة إنعدام الثقة بالنفس ضمن إطار صداقاتك. تعرف على هذه العلامات:

- التواجد في صداقات حيث يستفيد الأصدقاء منك، يأخذون ولا يعطون ويشعرونك بالسوء حيال إنجازاتك.
- الإضطرار إلى الاعتذر من أجل شرح نوابك.
- الاعتقاد بأنك تختار دائمًا أصدقاء سيئين ولا يستحقونك أو الشعور أنك لا تستحق الحصول على أصدقاء جيدين أو التأكّد أنه لديك أصدقاء سيئين في حياتك دائمًا.
- عدم التمكّن من تقبّل المغامرات والمعاملة الجيدة.
- الإعتقاد أن جميع الأحاديث تهدف إلى مهاجمتك.
- التكلّم بطريقة سلبية إلى الناس بصورة دائمة.
- التشبيث بالأصدقاء الجدد.
- الإبعاد عن تكوين الصداقات الخاصة بك.

في حال كنت هذا الشخص، فلدينا أخبار جيدة لك! ففي حال كنت مستعد للتغيير ثقتك بنفسك لاستعادتها وتحسينها فسوف تكون مخلّ على تعزيز الصداقات الخاصة بك. بالتأكيد، سيتطلب هذا الأمر العزيمة والقدرة والتصميم على رؤية نفسك بكل موضوعية. إنّها عملية صعبة بعض الشيء لذا تحلّ بالصبر وتروى!