

علامات تدل ان صداقتك صحية

هل علاقاتك مع أصدقائك صحية كما يجب ان تكون؟ فيما يلي السمات التي تشاركتها الصداقات القوية:

• الأصدقاء الجيدون حقيقيون وصادقون مع بعضهم البعض

الأصدقاء يجعلونك تشعر بالراحة مع نفسك ، لذلك لا تحتاج إلى التصرف كأنك لست كذلك. يعرف أصدقاؤك عيوبك ويحبونك على أية حال. يجعلونك أيضا تتصرف حسب أفضل جزء من نفسك عندما تكون معهم.



• تتجادلون بطريقة صحية

واحد من أكبر المفاهيم الخاطئة عن الأصدقاء الجيدين هو أنهم لا يتجادلون أبدا. المجادلات ليست غير صحية. في الحقيقة ، إن التعبير عن آرائك بحرية سيؤدي إلى عدم موافقتك مع الآخر من وقت لآخر ، وهذا أمر جيد.



• الصداقات الصحية تعني أنك يمكن أن تكون أصدقاء مع شخص آخر

حتى إذا كان لديك أفضل صديق يمكن تخيله ، فإن ذلك لا يضر بتوسيع دائرتك الاجتماعية. لهذا السبب الأصدقاء العظماء سيعززون علاقتكما مع ذلك سيظلون يشجعونك على مقابلة الناس وتجربة أشياء جديدة بدونهم.



• يثقون ببعضهم البعض

الصداقة الصحية تتمتع بدرجة كبيرة من الثقة.



• هناك احترام صحي للحدود

الصداقات الصحية تشعر الطرفين المعنيين بأن كل شيء على ما يرام. وهذا يعني أن شخصًا واحدًا لا يتوق إلى مزيد من الوقت مع الآخر أو

الشعور بالتجاهل. يعرف الأصدقاء الجيدون أين تكون الحدود التي تجعلهم يشعرون بالراحة والأمان.



▪ هناك الكثير من الرعاية في الصداقة الصحية

أي علاقة تستحق العمل ، ولكن هذا لا يعني أنه يجب أن يكون من الصعب فعل ذلك. يمكن أن يساعدك قضاء بعض الوقت في الصداقة بطرق متنوعة في الحفاظ على الأولوية لكل من الأفراد المعنيين.

