

علامات تدل على صداقة صحية

كل فترة، انه من المفيد جدا أن ترى ما إذا كانت صداقتك صحية كما يجب أن تكون. قد تعتاد على الصداقة مع مرور الوقت إلى النقطة التي ترى فيها مجالات للتحسين. وبما أن الصداقات الكبيرة لا تقدر بثمن، يجب أن تحيط نفسك دائما بنوع من الناس الذين سوف يرفعون معنوياتك، يجعلوك تضحك، ويذكروك بأنك محبوب.

هل صداقتك صحية كما يجب أن تكون؟ هنا هي الصفات التي تشاركها الصداقات القوية:

الأصدقاء الحقيقيون صريحين مع بعضهم البعض:

الأصدقاء يجعلوك تشعر بالراحة مع نفسك، لذلك لا تحتاج إلى التصرف بطريقة مختلفة عن نفسك. أصدقاؤك يعرفون علاقتك، ويحبوك على أي حال. إنك ربما "أفضل نسخة" من نفسك عندما تكون مع صديقك.

قارن هذا مع علاقة سامة، حيث لا تشعر وكأنه يمكنك أن تكون نفسك أو حيث تشعر بالحاجة إلى التنافس مع صديقك. مع صداقة غير صحية، أنت تعرف غريزيا أن شيئا ليس صحيحا حتى لو كنت غير متأكد تماما عما هو.

انهم يتشاجرون بطريقة صحية:

واحدة من أكبر المفاهيم الخاطئة حول الأصدقاء الجيدين هي أنهم لا يتشاجرون أبدا. ولكن دعونا نواجه الأمر، الجميع يتشاجر. المشاجرة ليست غير صحية. في الواقع، فإن التعبير عن الآراء بحرية سوف ينتج لحظات عدم موافقة من وقت لآخر، وهذا الأمر لا بأس به.

الأصدقاء يريدون علاقة متينة وصلبة، مما يعني أنهم لا يخافون من التحدث عن الخلافات لتجاوزها. هم يجادلون بقصد ليتوصلوا إلى حل توفيق في صداقتهم، مما قد يعني أنهم يوافقون على عدم الاتفاق أحيانا.

الصداقة الصحية تعني أنك يمكن أن تكون صديق لشخص آخر، أيضا:

حتى لو كان لديك أفضل صديق مقرب، فإنه لا يضر أن توسّع دائرتك الاجتماعية. لذا الأصدقاء سيعززون علاقتك ويشجعوك على مقابلة الناس ومحاولة أشياء جديدة بدونهم.

الصداقة الصحية تعني أنه في بعض الأحيان، ستنفصل عن صديقك لتقضي بعض الوقت بعيداً عنه، وهذا أمر لا بأس به. لأن صديقك يساعدك على أن تكون نسخة قوية من نفسك، لا تتردد في إنشاء هويتك الخاصة. هذا يعني في بعض الأحيان أنه عليك قضاء بعض الوقت مع صديقك المفضل وأوقات أخرى عليك أن تكون بنفسك تفعل أشياء أخرى.