

علامات تدل على صداقة صحية

كل فترة، انه من المفيد جداً 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 دائمًا بنوع من الناس الذين سوف يرافقون معنوياً بك، يجعلوك تضحك، ويدركوك 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، ويحبونك 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، انت تعرف غريزياً أن شيئاً ليس صحيحاً حتى لو كنت غير متأكد تماماً مما هو.

انهم يتشاركون بطريقة صحية:

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

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

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

حتى لو كان لديك أفضل صديق مقرب، فإنه لا يضر أن توسيع دائرة تدخل الاجتماعي. لذا الأصدقاء سيعززون علاقتك ويشجعونك على مقابلة الناس ومحاولة أشياء جديدة بدونهم.

الصداقـة الصـحـيـة تعـني أـنـه فـي بـعـض الأـحـيـان، سـتـنـفـصـل عـن صـدـيقـك لـتـقـضـي بـعـض الـوقـت بـعـيدـا عـنـه، وـهـذـا أـمـر لا بـأـس بـهـ. لأنـ صـدـيقـك يـسـاعدـك عـلـى أـن تـكـون نـسـخـة قـوـيـة مـن نـفـسـكـ، لا تـتـرـدـد فـي إـنـشـاء هـوـيـتكـ الـخـاصـةـ. هـذـا يـعـني فـي بـعـض الأـحـيـان أـنـه عـلـيـك قـضـاء بـعـض الـوقـت مـع صـدـيقـكـ الـمـفـضـلـ وـأـوقـاتـ أـخـرىـ عـلـيـكـ أـنـ تـكـونـ بـنـفـسـكـ تـفـعـلـ أـشـيـاءـ أـخـرىـ.