الذهنية الصحيحة قبل صنع الأصدقاء

الكثير من الناس قد عاشوا من دون أصدقاء في مرحلة ما من حياتهم، وفي حين هذا الشيء قد يضر كثيرا، من المهم عدم الشعور بالحزن تجاه ذلك. تذكر، هذا هو وضع مؤقت. صنع الأصدقاء يأخذ الجهد، ومثل أي شيء آخر، كلما تفعل ذلك، كلما سيكون من السهل.

قبل أن تبدأ حتى في تكوين الصداقات، تأكد من أنك مستعد عقليا لذلك. إذا كانت هناك مشاكل تعاني منها وتحتاج إلى مساعدة مهني للتغلب عليها، اعمل على ذلك أولا.

أيضا، ادرس الأسباب الحقيقية وراء لماذا ليس لديك الكثير من الأصدقاء، ولكن تجنب السلبية الذاتية (عبارات مثل "أنا فاشل" أو "لا أحد يحبني"). بدلا من ذلك خذ نظرة شاملة عن حياتك وكن واقعي حول الخيارات التي تقوم بها. **اسأل نفسك هذه الأسئلة:**

في العمل، هل ترفض الناس باستمرار عندما يسألوك ما إذا كنت تريد أن تذهب لتناول الطعام أو الشرب؟ (هناك العديد من الفوائد عند إنشاء صداقات في مكان العمل وقد تفوتك فرص التعرف على الزملاء الذين قد يصبحوا أصدقاء جدد.)

هل تضع وتيرة زمنية لكل صداقة أو هل تحاول أن تصنع كل صداقة لك بشكل متين؟ (إذا كنت تتصرف بطريقة يائسة، فإن هذا الشيء سيبعد الناس الذين يريدون حقا التعرف عليك.)

هل تتواصل مع الأصدقاء لمعرفة كيف حالهم؟ (إذا كنت مهتما فقط بالأشخاص عندما يتعلق الأمر بالتسكع، فإنك تفتقد الفوائد العاطفية للصداقة. تعرّف على أصدقائك كأشخاص أولا بدلا من أن يكونوا "أشخاصا تتسكع معهم".)

هل انضممت إلى مجموعات أو فئات جديدة حيث يمكنك استكشاف شغفك؟ (إذا كنت لا تبحث باستمرار عن فرص للقيام بأشياء جديدة، فلن تحصل على فرصة للقاء أشخاص جدد.)

هل تقضي الكثير من الوقت في المنزل عندما تستطيع أن تخرج لشرب القهوة أو العمل على الكمبيوتر؟ (يجب ان تعمل على رؤية المزيد من

الناس على أساس منتظم من أجل التعرف على أصدقاء جدد. فكرة أخرى جيدة هي تسجيل الدخول إلى المواقع الاكترونية التي يمكن أن تساعدك على التواصل مع الناس.)