

صنع الأصدقاء إذا كنت إنطوائياً: هل هذا ممكن؟

الانطواء، الأصدقاء، والعلاقة التي تجمعهما.

هل تعلم أن الأشخاص الانطوائيين هم أصدقاء رائعين؟ إذا كنت منطويًا، احتضن هذه الحقيقة واستخدمها لتعطيك الثقة بالنفس وأنت تبني الدائرة الداخلية الخاصة بك. العديد من الانطوائيين كانوا على اعتقاد بأن هناك شيئًا خاطئًا بشخصيتهم، أو أنهم "غير عظيمين" في الصداقات.

غالبًا يفكر الناس أن الانطوائيين هم أشخاص خجولين للغاية، ولكن هذا أمر مزلزل. في حين أن الخجل يمكن أن يكون موجود عند الانطوائيين، التعريف الحقيقي للانطواء له علاقة مع طاقة شخص الذي يحصل عليها عندما يكون وحده مقابل عندما يكون في مجموعة.

الإنطوائي يمكن أن يكون له حياة اجتماعية كاملة تشمل صداقات هادفة. هذا لا يعني أن الرزنامة الاجتماعية للانطوائي سوف تبدو كرزنامة الشخص المنفتح، ولكن هذا لا بأس به. هنا بعض الطرق التي يمكن للانطوائي أن يصنع الصداقات فيها:

خطط للوقت وحدك بعد الذهاب في نزهة:

في الكثير من الأحيان، الانطوائي يحاول يجد أن يتصرف مثل الشخص المنفتح عندما يتعلق الأمر بإدارة الجدول الزمني الخاص به. ولكن، لأن الانطوائي ينظر إلى العالم بشكل مختلف، هذه الاستراتيجية سيئة ولن تبني صداقات حقيقية.

الإنطوائي يسعى إلى الوقت الفردي. لمكافحة هذا، يجب على الانطوائي أن يحدد كمية محدودة من الوقت مع الأصدقاء والتي تكون مريحة له. ثم، بعد النشاط، يجب أن يسمح لبعض الوقت الفردي لإعادة شحن بطارياته!

اخرج من منطقة الراحة الخاصة بك - ولكن ليس بعيدًا جدًا:

من الواضح أنك سوف تجتمع بالناس بسهولة أكبر عندما تقوم بشيء تستمتع به. ومع ذلك، غالبًا يتم انتقاد الانطوائي على أنه يلتصق بالأنشطة التي تبدو "مملة" للآخرين، مثل المحاضرات، نادي الكتاب،

أو العشاء الهادئ. هذه الأنشطة هي في الواقع طرق عظيمة للقاء الناس، ولكن لا بأس إذا خرجت من منطقة الراحة الخاصة بك.

تعلم فن الحديث البسيط السطحي:

الإنطوائي يمكن أن يجد في بعض الأحيان ان الحديث البسيط السطحي عديم الفائدة بشكل لا يصدق، وحتى يمكن أن يكون متعباً! إن عقله وعواطفه تعمل بشكل مختلف، وغالباً ما يتمتع "بالحديث العميق" (حول المفاهيم والأفكار)، وهذا أمر جيد. ولكن، الحديث البسيط السطحي هو جزء مهم من تكوين الصداقات.