

علامات تؤكد أنك تعاني من مشكلة انعدام الثقة بالنفس في الصداقات

يعتقد كافة الأشخاص أن علاقات الصداقة تؤثر بطريقة إيجابية على حياة أفرادها ومن المفترض أن تحسن النفسية والمزاج وتعزز الحياة. وعلى الرغم من صحّة ذلك، إلا أنه ليست كل علاقات الصداقة صحيّة.

يوجد العديد من الصداقات السلبية، المدمرة وغير الصحيّة والتي تؤثر سلبيًا على طرف بحيث يكون الطرف الثاني الشخص الوحيد المستفيد من هذه العلاقة. فيوجد الكثير من العلامات التي تدل أنك تعاني من مشكلة إنعدام الثقة بالنفس ضمن إطار صداقاتك. تعرف على هذه العلامات:

- التواجد في صداقة حيث يستفيد الأصدقاء منك، يأخذون ولا يعطون ويشعرونك بالسوء حيال إنجازاتك.
- الإضطرار الى الاعتذر من أجل شرح نواياك.
- الاعتقاد بأنك تختار دائمًا أصدقاء سيئين ولا يستحقوك أو الشعور أنك لا تستحق الحصول على أصدقاء جيدين أو التأكيد أنه لديك أصدقاء سيئين في حياتك دائمًا.
- عدم التمكّن من تقبّل المجاملات والمعاملة الجيدة.
- الإعتقاد أن جميع الأحاديث تهدف إلى مهاجمتك.
- التكلّم بطريقة سلبية إلى الناس بصورة دائمة.
- التشبث بالأصدقاء الجدد.
- الإبتعاد عن تكوين الصداقات الخاصة بك.

في حال كنت هذا الشخص، فلدينا أخبار جيدة لك! ففي حال كنت مستعد لتغيير ثقّتك بنفسك لإستعادتها وتحسينها فسوف تكون مخوّل على تعزيز الصداقات الخاصة بك. بالتأكيد، سيتطلب هذا الأمر العزيمة والقدرة والتصميم على رؤية نفسك بكل موضوعية. إنّها عملية صعبة بعض الشيء لذا تحلى بالصبر وتروى!