

كن صديق لنفسك أولاً لتتمكن من تكوين أصدقاء حقيقيين

هل فكرت يوماً أن تكون صديق لنفسك وأن تكون متصالح تماماً مع ذاتك؟ فهذه هي الخطوة الأولى لكي تتمكن من أن تحب نفسك وبالتالي ستجعل الآخرين يحبونك ويفهموك وستتمكن من تكوين عدد أكبر من الأصدقاء الحقيقيين والمقربين.

أن تكون صديق لنفسك ليس بالفعل أمر أناني بل العكس فاهم شيء في الحياة هو التصالح مع الذات لتتمكن من التواصل مع الآخرين والتقرب منهم أكثر. اليك أهم النصائح التي تساعد على أن تصبح صديق لنفسك:

ثق بنفسك: ضع ثقتك في نفسك أولاً لتتمكن من حب ذاتك لتتمكن من الوثوق بآرائك وقراراتك واحكامك الخاصة وليس أمر خاطئ أن يوجد الشك الذاتي في بعض الأحيان كنوع من التدقيق.

كن متسامح: من المهم جداً أن تتعلم أن تسامح نفسك وتغفر لنفسك وأن تكون شخص متسامح ومتفاهم مع ذاتك لكي تتمكن من المضي قدماً إلى الأمام ونسيان أخطائك وتقبلها وتخطيها بكل نجاح والتمكن من القضاء على المشاعر السلبية الموجودة في داخلك وعلى لوم الذات.

اختر نفسك: خذ بعض الوقت للجلوس مع نفسك والتفكير بالأمور التي تشغل بالك لتتمكن من إيجاد الحلول لها كما عليك الإستمتاع برفقة نفسك أي أن تكون شريكك الخاص فإنه أمر ضروري أن يبتعد الشخص عن المجتمع والإستفادة من بعض الوقت الخاص مع نفسه كل فترة.

احترم ذاتك: دائماً تحترم أصدقائك وتقدرهم على جهودهم وتواجههم الى جانبك في وقت الحاجة لذلك عليك احترام وتقدير نفسك على كافة انجازاتك والأمور الجيدة التي تقوم بها وافتخر بنفسك بما يتعلق بكل عمل جديد تقوم به.