

كيف تحافظ على صداقاتك؟

منذ عام ١٩٨٠ وعدد الأميركيين الذين أقروا أنه ليس لديهم شخص يتحدثون إليه تضاعف. أين وكيف يمكننا تكوين الصداقات؟

اشترك في مجموعة مغامرة للسفر: يميل الناس إلى التواصل بسهولة أكبر عندما يخرجون من منطقة الراحة الخاصة بهم. إن هذه التجربة ستوفر مجموعة فورية من الناس الذين يريدون مشاركة معك ذكريات فريدة من نوعها.

قم بتسجيل نفسك في صف لتعلم شيء تحبه: الحماس معدّي!

احصل على كلب (الحيوان الأليف هو أيضا جيد لصحة قلبك)، واذهب كل صباح إلى الحديقة العامة للتنزه مع كلبك. الناس يحبون الدردشة عن حيواناتهم الأليفة.

تعقب زملائك القدامى الذين كانوا معك في مدرسة الثانوية أو الكلية والذين يعيشون في منطقتك، وانظر إن كان باستطاعتك استئناف الصداقات القديمة.

القي نظرة جديدة على جيرانك، زملائك في العمل، زملاء الدراسة، معارفك في الصالة الرياضية، والأشخاص الذين تلتقي بهم وترحب بهم على أساس منتظم. إذا كنت تتبادل معهم التحية، شاركهم في محادثة أطول.

تأكد من أنك تبتسم طوال الوقت!

كيف تنقذ صداقة؟

إن كنت تتحدث إلى أصدقائك كل يوم، ثم أصبحت تتواصل معهم بضع مرات في الشهر، ثم انتقلت للعيش في مدينة أخرى، فكيف يمكنك أن تنقذ صداقاتك؟

اجعل الصداقة أولوية. في سن المراهقة، التواصل مع الآخرين هو من الواجب، وبالتالي المراهقين يكون لديهم الكثير من الأصدقاء. المطالب المتعددة في سن البلوغ تحد من فرص التواصل مع الآخرين بهذه الطريقة الغير رسمية. إذا كنت ترغب في إحياء الصداقات، ينبغي عليك تخصيص الوقت لذلك.

لأن الحميمية هي الأساس في الصداقات، أخبر أصدقائك كيف تشعر وعانقهم باستمرار للحفاظ عليهم.

البريد الإلكتروني هو وسيلة واضحة وسهلة للبقاء على اتصال مع أصدقائك، ولكن الهاتف هو أفضل طريقة لفعل ذلك. تأكد من أن رصيد هاتفك الخلوي يحتوي على الكثير من الدقائق المتوفرة للتحدث مع أصدقائك. تأكد من أنك ستها تفهم في يوم عيد ميلادهم.

أفضل علاج لانقاز الصداقات هو قضاء الوقت مع أصدقائك بشكل مستمر. إذا كنت تعيش بالقرب من صديقك، رتب موعداً لشرب القهوة أو الذهاب لمشاهدة فيلم. إذا كان يعيش صديقك خارج المدينة، ابذل جهداً لزيارته مرة واحدة في السنة.