

كيف تعمق علاقتك مع صديق لك؟

إذا كنت تتمتع بغددي الصداقات المميزة وتريدها ان تدوم لوقت طويل، فعليك ان تعمل على جعلها علاقة عميقة، تنشأ على أسس قويّة وسليمة. إذا كانت علاقة ذات المسافة البعيدة، اي ان صديقك يعيش بعيداً او اذا كانت صداقة عادية، عليكما ان تؤمنا هذه المتطلبات الثلاثة الأساسية في أي علاقة صحيّة.

- **الإيجابية:** تجلب العلاقات الإيجابية الكثير من الفرح والسعادة الى الأصدقاء اللذين يشاركونها. لذلك اعملا على حلّ المشاكل والسلبيات التي تؤخر من احساسكما بالايجابية وتأكدا من ان تشاركا بعضكما المراحل المفرحة التي تقربكما من بعض أكثر فأكثر. كونا مثالاّ إيجابياّ لبعضكما، مما يدفعكما للتفكير دائماّ بأن كل مشكلة يمكن حلّها ان كنتما مع بعض.
- **التماسك:** لتكن العلاقة ذات مغزى وصحيّة، عليها ان تتمتع بالاستمرارية التي تؤدي الى الاستمرار. لا تنقطعا عن بعضكما، وابقيا على تواصل، حتى ولو كان ذلك عبر الهاتف فحسب، اذ ان الانتظام واللقاء الدائم في العلاقات، وخاصة الصداقات، يعزز ثقة الأطراف ببعضها.
- **الانفتاح:** يعد انفتاح الأصدقاء لبعضهم بعضاً ، دلالة على الثقة بينهما. ففي العلاقة الصحيّة، يحسّ الأفراد بأنهم قادرون على مشاركة معظم القصص مع أصدقائهم، لأنهم يثقون بهم!