

# كيف تقيم علاقات صداقة في الثلاثينات من العمر؟

قد يظن البعض ان مرحلة تكوين الصداقات تكون في أعمار صغير فحسب، ولكن كل يوم هو فرصة لتتعرف الى صديق! في عمر الثلاثين، يمكنك ان تجد أصدقاء الجدد في أماكن عدة سنعدد أبرزها.

## • العمل

إذا كنت قد أمضيت سنين في عملك، فذلك لا يعني انه بإمكانك ان تقوي علاقتك بالآخرين. لا تلزم نفسك بالاشخاص الأقرب اليك، بل حاول ان تتواصل مع أشخاص جدد. اختر الشخص المناسب، الذي لديك قاسم مشترك معه، لتبادر بالحديث، بتلك الطريقة لن يجد ان خطوتك غريبة. تحدث عن المكان او العمل الذي يجمعكما، ومن هنا يمكنكما ان تدخل في حديث مختلف.

## • صف الرياضة

عندما تشارك أحد في التمارين الرياضية، يصبح من السهل التقرب منه. اذ انكما تشاركان بعضكما الانجازات الرياضية التي قمتم بها، فذلك لا يمنع من أن تشاركان غداءً او عشاء احتفالياً بعد ذلك.

## • اعمال تطوعية

يلجأ الكثيرون الى أعمال التطوع، للمساهمة في تحسين مجالات يحبونها. لذلك عندما تنضم الى مجموعة من الناس يشاركونك الاهتمامات نفسها، ستجد الكثير من الأشخاص التي يمكن ان يكونوا أصدقاء حقيقيين لك.

## • العالم الافتراضي

الصداقات على الفيسبوك، وإينستغرام، وغيرها من الشبكات الاجتماعية يمكن أن تترجم الصداقات الحقيقية! إذا كنت شخصا يقضي الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعية وإذا كنت ناشطا في مجموعات على الفيسبوك، يمكنك التعرف الى الآخرين بسهولة. كما يمكنك ان تدخل المواقع الالكترونية المخصصة للقاء أصدقاء جدد من حول العالم.