كيف يمكنك تعزيز صداقاتك؟

تطوير والحفاظ على صداقات صحية ينطوي على التنازلات المتبادلة. في بعض الأحيان، إنك الشخص الذي يقدم الدعم، وأحيانا أخرى إنك على الطرف المتلقي. السماح للأصدقاء أن يعرفوا أنك تهتم بهم وتقدرهم يمكن أن يساعد في تعزيز العلاقات الخاصة بك. من المهم بالنسبة لك أن تكون صديقا جيدا، كما يجب إحاطة نفسك بالأصدقاء الحميمين.

لتعزيز صداقاتك:

كن لطيفا. هذا السلوك الأكثر أساسي، والمؤكد خلال مرحلة الطفولة، لا يزال جوهر نجاح علاقات الكبار. فكر أن الصداقة هي حساب مصرفي للعاطفة. كل عمل من اللطف والتعبير عن الامتنان هو من الودائع في هذا الحساب، في حين الانتقاد والسلبية يخفضون قيمة الحساب.

اسمع. اسأل عما يحدث في حياة أصدقائك. دع الشخص الآخر يعرف أنك مهتم بحديثه من خلال التواصل بالعين، لغة الجسد، والتعليقات الموجزة في بعض الأحيان مثل، "هذا يبدو ممتع". عندما يشارك الأصدقاء تفاصيل تخص محن صعبة أو تجارب صعبة، كن متعاطفا، ولكن لا تعطي المشورة إن لم يطلبها منك أصدقاؤك.

انفتح على نفسك. ابني العلاقة الحميمة مع أصدقائك من خلال الانفتاح على نفسك. كونك على استعداد للكشف عن خبراتك الشخصية ومخاوفك يدل على أن صديقك له مكانا خاصا في حياتك، فهذا يوطد العلاقة بينكما.

أظهر أنه يمكنك الوثوق بك. أن تكون مسؤول، موثوق بك، ويمكن الاعتماد عليك هو المفتاح لتشكيل صداقات قوية. يجب عليك الوصول في الوقت المحدد. تابع الالتزامات التي قمت بها مع أصدقائك. عندما يشارك أصدقاؤك معلومات سرية، حافظ على سريتها.

اجعل نفسك متوفرا. بناء صداقة وثيقة يستغرق وقتا طويلا – معا. ابذل جهد لرؤية أصدقاء جدد بانتظام، وتكلم معهم بين لقاءاتكم. قد تشعر بالحرج في الفترات القليلة الأولى التي تتحدث بها معهم على الهاتف، ولكن هذا الشعور من المرجح أن يزول عندما تشعر بالراحة أكثر معهم.

عندما تحدث حالات محرجة، ذكر نفسك بأن مشاعرك لن تدوم إلى الأبد، ويمكنك التعامل معها حتى تزول.

اليوغا وغيرها من تمارين استرخاء الجسم والعقل قد تخفف من القلق وتساعدك على مواجهة المواقف التي تجعلك تشعر بالتوتر.

تذكر أنه لم يفت الأوان لبناء صداقات جديدة أو إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى. استثمر في الوقت لتكوين صداقات وتعزيزها، فتتمتع بنظرة أكثر إشراقا للسنوات القادمة.