كيف يمكن للناس الانطوائيين تنمية صداقاتهم؟

إذا كنت تعتبر نفسك انطوائيًا ، فمن المحتمل أنك تشعر براحة تامة مع شركتك الخاصة. ومع ذلك ، قد يأتي وقت تدرك فيه أنك قد انفصلت إلى حد ما عن التواصل مع الآخرين. ربما لم تشعر بأي شعور بالوحدة ، لكن أفراد الأسرة ذوي النوايا الحسنة يستمرون في اقتراح أنك بحاجة إلى صديق جديد أو اثنين.

إذا لم يكن لديك الكثير من الأصدقاء المقربين أو أي منهم ، فقد تتساءل عما إذا كنت تقضي الكثير من الوقت بمفردك في الواقع. عندما تريد تغييرًا بسيطًا من العزلة ، جرب النصائح أدناه للتواصل مع الاخرين.

1. **قيم أسبابك**

كما تعلم على الأرجح ، يشير الانطواء ببساطة إلى الطريقة التي تحصل بها على طاقتك. هذه السمة لا تجعلك خجولاً أو تعني أنك لا تحب الناس – كلاهما من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الانطوائية.

في واقع الأمر ، يميل الانطوائيون إلى تكوين علاقات قوية. إذا كنت تريد حقًا العثور على المزيد من الأصدقاء ، فمن الممكن تمامًا القيام بذلك. لكن من المهم إجراء هذه الروابط للأسباب الصحيحة. اسأل نفسك عما إذا كنت تريد حقًا المزيد من الأصدقاء أو مجرد تصديق أنه يجب عليك الحصول عليهم. إذا كنت لا تشعر بالفعل بالحاجة إلى قضاء بعض الوقت بين الآخرين ، فلا بأس بذلك. أن تكون وحيدًا لا يُترجم بالضرورة إلى الشعور بالوحدة ، بعد كل شيء.

2. **اهدف إلى الجودة بدل من الكمية**

كما لاحظت الدراسة المذكورة أعلاه ، يبدو أن العلاقات عالية الجودة تقدم أكبر قدر من الفوائد. لنفترض أن لديك علاقات قوية مع عائلتك وصديق واحد جيد. أنت تتعايش مع زملائك في العمل ولكنك تشعر بالرضا التام لتوديعك في نهاية اليوم. يمكنك إجراء محادثة مهذبة حسب

الحاجة ولكن لا تشعر بحاجة خاصة للتعرف على معظم الأشخاص الذين تقابلهم. قد يعتبر بعض الناس أن حياتك تفتقر بشدة إلى الروابط الاجتماعية – لكنهم ليسوا أنت.

المنفتحون قد تزدهر على التواصل مع الآخرين، وجعل الحديث الصغيرة، ولكن ليس هناك حاجة للدردشة مع كل شخص تلتقيه. غالبًا ما يكون العثور على صديق جيد أسهل (وأقل استنزافًا) من بناء حشد من المعارف السطحيين الذين لا يتوفر لديك الوقت أو الطاقة للتعرف عليها حقًا.

3. احتضن اهتماماتك

بينما قد يشجعك بعض الأشخاص على "الخروج من قوقعتك" أو "توسيع آفاقك" ، فإنك لا تحتاج دائمًا إلى البحث عن اهتمامات جديدة للعثور على أصدقاء جدد. يمكن أن يكون البحث عن أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة في الهوايات أو الأنشطة أو المدارس الفكرية أمرًا أساسيًا لإنشاء روابط دائمة. غالبًا ما يشعر الأشخاص الانطوائيون بالانجذاب الأكبر إلى الأنشطة التي تتم عادةً بمفردهم ، بما في ذلك:

- قراءة
- يوميات
- خلق الفن
- مشاهدة الأفلام
- التنزه
- على الرغم من أن هذه الأنشطة غالبًا ما يُنظر إليها على أنها هوايات فردية ، فلا يزال بإمكانك العثور على مجتمع يشاركك اهتماماتك.
- ربما يمكنك:
- ابحث في نادي الكتاب عبر الإنترنت أو مجموعة المراجعة
- استكشف نوادي الأفلام في منطقتك أو عبر الإنترنت
- ابحث في دروس الفنون المحلية أو الافتراضية

إذا كنت طالبًا ، فإن المدرسة تقدم مكانًا رائعًا آخر للعثور على الأصدقاء. لماذا لا تبذل جهدًا للتحدث مع زميل الدراسة الذي دائمًا ما يقدم تعليقات ثاقبة أو يذكر مدى إعجابك بالكتاب الذي لاحظته على مكتبهم؟

4. لكن لا تخشى تجربة أشياء جديدة

يمكن أن يكون للتفرع فوائد أيضًا. إذا كانت هواياتك الحالية لا توفر العديد من الفرص للتواصل ، يمكنك التفكير في نهج جديد. تحدى نفسك لتجربة شيء واحد – لا بأس أن تبدأ صغيرًا – كان دائمًا ما يثير اهتمامك. ربما تكون أمسية مليئة بالنجوم ، أو فصل رقص ، أو جولة لمشاهدة الطيور ، أو جولة إرشادية في موقع تاريخي. يجد العديد من الأشخاص أيضًا فرصًا للتواصل أثناء التطوع أو المشاركة في أحداث مجتمعية أخرى. ليس عليك التحدث مع أي شخص في المرة الأولى التي تذهب فيها. ولكن إذا كنت تستمتع بوقتك ، فظهر مرة أخرى وحاول التواصل مع شخص تعرفه.