ماذا يعني انعدام ثقة النفس في الصداقات؟

الثقة بالنفس من أهم الميزات التي يمكن ان يتمتع بها الفرد، اذ انها تجعله يشعر بالقوّة مهما كانت الظروف التي هو فيها. أما من جهة أخرى يعتقد الناس أن الصداقات من المفترض أن تعزز مزاج الفرد، وتعزز بذلك ثقته بنفسه. ولكن ذلك ليس الحال في كل الصداقات. اذا كنت تشعر بانعدام الثقة عندما تكون مع أصدقائك، فهناك بعض المبادئ التي عليك ان تراجعها، وتعيد النظر بالعلاقة كلها. الأصدقاء الحقيقيون، هم الذين يشعرونك بأنك أفضل نسخة من نفسك معهم، فيشجعونك دائماً، ويعمدون على ان تشعر بالايجابية لأن هذا الامر يفرحهم بقدر ما يفرحك.

اذا كنت غير متأكد من مدى متانة صداقتك، او من مدى حسن نيّة الأصدقاء الذي تعاشرهم، **تأكد من خلو علاقتك من هذه العلامات:**

ان أصدقائك يستفيدون منك ويجعلونك تشعر بالسوء حيال إنجازاتك.

انت تعتذر دائماً عند شرحك للنوايا الكامنة خلف تصرفاتك.

تعتقد أنك لا تستحق أصدقاء جيدين أو أن لديك دائما أصدقاء سيئين في حياتك.

انت غير قادر على قبول المجاملات.

تفترض أن جميع المحادثات تهدف إلى مهاجمتك.

تتحدث دائما بطريقة سلبية إلى الناس.

نت غالباً ما تتشبث بالأصدقاء الجدد.

تتخلى عن صداقات معيّنة لأسباب سخيفة.

إذا كنت هذا الشخص، لدينا أخبار جيدة لك! إذا كنت قادرا على تغيير ثقتك بنفسك لتحسينها، سوف تكون قادر على تعزيز الصداقات الخاصة بك! سوف يتطلب هذا الأمر التصميم والقدرة على رؤية نفسك بموضوعية. هذه ليست عملية سهلة، لذلك تروى وتحلى بالصبر!