

هل تواجه مشكلة في تكوين الصداقات الجديدة؟

من المستحيل تخمين سبب عدم نجاح صداقاتك، ولكن المشكلة قد تكون نمطا بدلا من حادثة لمرة واحدة - وهذا شيء قد تريد تغييره.

هل يمكنك تحديد بذاتك المشكلة / المشاكل المحددة؟ هنا بعض الأسباب المحتملة التي قد يواجهها شخص ما في صعوبة تطوير علاقات وثيقة متبادلة مع الأصدقاء:

المزاج: هل أنت خجول وغير مرتاح حول الناس؟ هذا يمكن أن تجعل الناس من حولك يشعرون بعدم الارتياح أيضا.

انعدام الأمن: هل تشعر وكأنك لا يمكن أن تصل إلى المستوى الاجتماعي نفسه كأصدقائك؟ هل أنت قادر على أن تثق بالآخرين؟ قد تكون هذه حواجز تخلق المسافة بينك وبين أصدقائك.

الأفضلية: هل أنت شخص انطوائي؟ هل تفضل فعلا أن تكون وحدك بدلا من قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء؟ هل تعتقد أن الناس يعرفون ذلك عندما يكونون حولك؟ هل أنت اجتماعي بشكل غير عادي، مشغول جدا في صنع الكثير من المعارف لدرجة أنك تخسر الصداقات الوثيقة؟

المسائل النفسية: هل لديك صعوبة في إقامة علاقات حميمة مع الآخرين؟ هل أنت غير مرتاح في مشاركة نفسك الحقيقية مع الناس؟

الافتقار إلى الخبرة: بغض النظر عن العمر، بعض الناس يفتقرون إلى المهارات اللازمة لصنع والحفاظ على الصداقات. هل تعتقد أن لديك ما يلزم لتكون صديقا جيدا؟

العقبات الظرفية: هل تعيش في منطقة جغرافية يصعب فيها التواصل مع الناس؟ قد يشمل ذلك العيش في مكان ما في المناطق الريفية حيث يوجد عدد قليل من الناس أو بسبب النزوح المتكرر، فتتواجد في مكان تشعر وكأنك شخص غريب.

الإعاقات: هل لديك إعاقة عقلية أو جسدية؟ لسوء الحظ، بسبب الحس بالعار، ينبذ الناس الأفراد ذوي الإعاقة العقلية أو الجسدية. بالإضافة إلى ذلك، التمسك بالموطن يمكن أن يحد من فرصة تكوين الصداقات.

الشخصية: هل هناك شيء عنك يجده الآخرون غريب؟ هل أنت شخص ملح للغاية؟ هل أنت مزعج؟ هل تثرثر كثيرا؟ هل تحب السيطرة على كل شيء؟ هل أنت مستقل للغاية، لدرجة أنك تشعر برغبة ملحة في أخذ جميع القرارات بشأن من، متى، وأين؟ في بعض الأحيان، قد يكون هناك شيء غريب عن سلوك الشخص، ولا يعرف الفرد عن هذه المشكلة.