

3 أشياء نحتاج إلى التوقف عن فعلها إذا أردنا إيجاد صداقات حقيقية

تصل إلى المنزل من عشاء مع الأصدقاء. العشاء كان عظيماً ، كان هناك طعام ، خمر ، ضحك والمطعم كان عظيم ، هو كان ليلة عظيمة.

على الأقل، كان من المفترض أن يكون.

جئت إلى المنزل تشعر بالفراغ ، بقلب ثقيل. شعر الضحك بأنه يشبه الجافية أكثر من الطب للروح. لا يزال لديك شعور بأنك وحيد ، وأنت لا تملك أي أصدقاء حقيقيين ، فقط الأصدقاء الذين يتصلون بك إذا كانوا يرغبون في قضاء وقت ممتع. يبدو أن هؤلاء الأصدقاء سطحيين جداً ، ولا يبدو أنك تشعر بأي ارتباط حقيقي معهم. كنت تتساءل عما إذا كان سوف تجد أي أصدقاء حقيقيين في حياتك.

الحقيقة هي أن الأصدقاء الحقيقيين لا يظهرون فقط. بل أنت تصنع هذه العلاقات.

الأصدقاء الحقيقيون ، تماماً مثل العلاقات ، يأخذون الوقت والجهد للإدارة ، والكثير من الصداقة تبدأ من الداخل. ولكن أولاً ، يتعين علينا معالجة بعض المشاكل الأساسية التي نمتلكها بأنفسنا.



1. توقعات وضعتها البرامج التلفزيونية

إننا نتعرض باستمرار للادعاء بأن لدينا توقعات غير واقعية للعلاقات ، ولكن دون علم الكثيرين ، فنحن لا شعورياً لدينا توقعات غير واقعية حول كيف يجب أن تكون صداقات قريبة. تعرض البرامج التلفزيونية مثل Friends و The Big Bang Theory و HIMYM باستمرار مشهداً مبتذلاً للأصدقاء جالسين معاً ، مع إجراء محادثات ذكية والاستمتاع بشركة بعضهم البعض. حقيقة أن لديهم الكثير من المرح (الدراما) لا يساعدون في الحصول على صورة اللاوعي الخاصة بكيفية الصداقة المثالية. يمكن قضاء الوقت مع الأصدقاء في أشكال عديدة. يمكنك لعب ألعاب الفيديو معاً ، والخروج معاً للعمل ، أو الذهاب لرحلات الطرق العرضية. ليس من الضروري أن تقابل نفس الأصدقاء كل

يوم في نفس المكان والزمان لتطلق عليه صداقة رائعة .

2. ننفق الكثير من الوقت في الاتصال ، بدلاً من الاتصال.

Snapchat و Instagram و Facebook و Twitter. هناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها التواصل مع أصدقائنا ، ونريد البقاء على اتصال مع أصدقائنا. هذا الاتصال ومع ذلك ، هو سطحي للغاية. هناك الكثير من الحواس التي ترتبط بالإنسان الحقيقي ، لكن في كثير من الأحيان نفتقد ذلك.

عندما نخرج لتناول وجبة مع أصدقائنا ، ننشغل كثيرًا بالمشاركة مع الآخرين حول حياتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي. بمجرد دخول المطعم ، تلتقط صورة. بمجرد أن يأتي طعامك ، تلتقط صورة. سوء خدمة العملاء ، تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن ذلك. فتاة لطيف عبر المطعم؟ تغرد ذلك. بمجرد أن تبدأ المحادثة بينك وبين أصدقائك بالملل أو الحصول على مملّة؟ افتح هذه التطبيقات مرة أخرى. وتحصل على عشاء نموذجي من الألفية الجديدة.

ضعوا هواتفكم جانبا ، وابدؤا المحادثة والتزموا بالاتصال. جدل حول ما إذا كانت الطماطم عبارة عن خضروات أو فاكهة ، أو مناقشة ما سيحدث عندما يصبح ترامب رئيسًا. العلف بسيط المحادثة هو الأسمدة مثالية لصداقات صحية.

3. فكرة أن أكثر هو أفضل

نحن ننظر إلى المشاهير في الألفية الجديدة ، ونراهم يظهرون باستمرار في الحفلات ، المخيفة بأسماء رفيعة المستوى ، وفي الأساس يتسكعون مع العديد من الأشخاص المختلفين كل يوم ، ونبدأ في افتراض أن هذا هو القاعدة. أضف وسائل التواصل الاجتماعي إلى المعادلة ، حيث يعمل المزيد من المتابعين والتعليقات والإعجاب كوقود لاحترامك لذاتك. يبدو بالتأكيد أن المزيد من "الأصدقاء" أفضل.



ما عليك سوى الرجوع إلى الوراء والتأمل ، متى كانت آخر مرة أجريت فيها محادثة مناسبة مع معظم هؤلاء المتابعين ، وكم منهم يعرفون واقع حياتك خلف الصور التي تمت تصفيتها؟