

كيف نتغلب على العوائق التي تمنع تكوين الصداقات؟

هل هناك شيء يمنعك من بناء صداقات ترغب في الحصول عليها؟ هذه بعض الأسباب الشائعة التي يعطيها الناس وبعض النصائح التي تساعد في حل المشكلة :

تطوير الحفاظ على صداقات يستغرق وقتاً وجهداً ، ولكن حتى لو لديك جدول أعمال مليء وناشط، يمكنك العثور على سبل لخلق الوقت لأصدقائك.

سجّل لقاءك مع أصدقائك وضعه في جدول أعمالك مثلما تفعل لمهامك الأخرى في النهار. اجعله موعد تلقائي كل أسبوع أو كل شهر. بالإضافة، عندما تلتقي مع أصدقائك، لا ترحل قبل أن تحدد تاريخ جديد لكي تتقابل معهم.

امزج بين العمل والمتعة. ينبغي عليك إيجاد طريقة لكي تجمع بين النشاطات الاجتماعية التي يجب عليك اتمامها واللقاء بأصدقائك. من الممكن الذهاب معهم إلى نادي الألعاب الرياضية، إلى مجمع تجاري، أو إلى صالون الشعر. إنها وسيلة سهلة لقضاء بعض الوقت مع أصدقائك في حين أنك لا تزال تنهي نشاطاتك الاجتماعية.

نظمّ جمعة أصدقاء. إن كنت حقاً لا تملك الوقت الكافي لرؤية أصدقائك بشكل فردي على مدة عدة أيام، فمن الأفضل تنظيم جلسة أصدقاء تجمع فيها جميع من تحب أن تلتقي به. إنها وسيلة جيدة للتواصل و لتعريف أصدقائك على بعضهم البعض. بطبيعة الحال، سوف تحتاج إلى التأكد من أن جميع الموجودين يتوافقون سوياً .

تكوين صداقات جديدة يعني وضع نفسك في حالة غير مريحة ممكن أن تكون مخيفة خاصة إن كنت شخصاً عانى من خيانة، صدمة، أو سوء المعاملة في الماضي. هذه المخاوف تقف في وجهك و تمنعك من الحصول على صداقات جيدة. لا أحد يحب الرفض، لذا هناك طرق صحية و سليمة للنظر في هذا الشأن.

إن يبدو أحد أنه غير مهتم لحديثك، فهذا لا يعني أنه رفضك تلقائياً . من الممكن جداً أن يكون مشغولاً بشيء أهم.

إن شخص رفضك، فهذا لا يعني أنك غير محبوب. ربما الشخص يمر في محنة صعبة أو أساء تفسير ما قلته له.

من الطبيعي أنك لن تحب كل شخصٍ تلتقيه، و العكس صحيح. لذا، إن لم يعجبك شخص، فلا تكثرث لأنه دائماً هناك شخص آخر جديد سيدخل حياتك!