فوائد الاصدقاء الايجابيين

الأصدقاء جيدون لك ولكن الأصدقاء الإيجابيين هي ما يحتاج اليه كل شخص في الحياة. انهم هم الذين سوف يحتشدون خلفك ، ويقدمون لك ابتسامتهم وعناقاتهم ، ويتركونك بشعور أفضل عن نفسك. من الناحية المثالية ، ينبغي لنا قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء المشجعين ووقت أقل مع أصدقائنا السلبيين.

إليك سبب حاجتك إلى أشخاص إيجابيين في حياتك:

يقدمون لك الدعم عندما تحتاج اليه

مع الأصدقاء الإيجابيين ، لا تحتاج إلى التسول للحصول على المساعدة عندما تكون في حاجة إليها ، لأن هناك احتمالا لوجوده دون أن تطلب ذلك. يرغب الأفراد الإيجابيين في أن يشعر الآخرون بالسعادة وسيفعلون اي شيء لمساعدتك عندما تشعر بالضيق أو تحتاج إلى المزيد من الاهتمام الخاص.

الفوائد الصحية للإيجابية

أظهرت الدراسات أن الأشخاص المتفائلين يميلون للتعامل مع الإجهاد والمرض بشكل أفضل من أولئك الذين ليسوا إيجابيين. غالباً ما تشمل الفوائد الصحية المرتبطة بالتفكير الإيجابي معدلات منخفضة من الاكتئاب ، وقدرة أكبر على التخلص من نزلات البرد ، وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

اخراج أفضل ما فيك

لن يساعدك أصدقاؤك الايجابيون فقط على الانتعاش من الآثار السلبية التي ستأخذها في حياتك ، ولكنهم سيحثونك أيضًا على أن تكون أفضل ما يمكن أن تكونه. وهذا يعني تجربة أشياء جديدة ، وتحقيق الأهداف ، ونوع الحياة التي حلمت به لنفسك. في كثير من الأحيان يكون للناس أهداف سرية يخجلون من مشاركتها مع الناس خشية أن يتعرضوا للسخرية.

جذب أصدقاء أكثر إيجابية

من الطبيعي أن تجذب أنواع الأصدقاء الذين هم أشبه بك. إذا كنت من هؤلاء اللذين يحبون الهزائم ، فربما تجد أن الناس السلبيين يتوافدون عليك. وينطبق الشيء نفسه على كونك إيجابياً . كلما تمكنت من الحفاظ على موقف إيجابي ، كلما نجحت في جذب الأشخاص الإيجابيين اليك.