# ما أهمية الصداقة؟

مجتمعنا الحالي يركز كثيراً على العلاقات الرومانسية. نعتقد انه اذا تمكنا من العثور على شريك حياتنا، سوف نكون في غاية السعادة. ولكن، الأبحاث تظهر أن الأصدقاء لديهم أهمية أكبر عند نفسية الشخص. فالصداقة تجذب الكثير من السعادة في حياتنا، أكثر من أي شيء آخر تقريباً!

هل كنتم تعلمون أن الصداقات لها تأثير كبير على صحتنا الجسدية؟ النقص في التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون مدمراً مثل التدخين، الافراط في الشرب، أو عيش حياة غير مستقرة. الأصدقاء يمكن أن يبقوا مرتبطين ببعضهم البعض طول العمر. و قد وجدت دراسة سويدية حديثة أن الصداقة تساعد على إضافة سنوات عدّة لحياتكم!

في حين تطوير و الحفاظ على صداقة يستغرق وقتاً و مجهوداً، فوائد الصداقة الكثيرة تجعل الاستثمار بها ذو قيمة.

الأصدقاء الحقيقيون:

يحسنون مزاجكم: قضاء الوقت مع أصدقاء إيجابيين و سعيدين يرفع ميزاجكم و يزيد من توقعاتكم في الحياة.

يساعدونكم للوصول إلى أهدافكم: سواء إن كنتم تريدون إزالة الوزن، الإقلاع عن التدخين، أو تحسين حياتكم، الأصدقاء سيعززون معنوياتكم و سيعطونكم القوة الكافية للوصول إلى أهدافكم بنجاح.

يساعدونكم على عدم الاحساس بالاكتئاب أو الاجهاد: عندما تكون حياتكم مليئة بالنشاطات الاجتماية، يصبح جهازكم المناعي أقوى و يساعد على التخفيف من العزلة، العامل الأساسي الذي يوصل إلى الاكتئاب.

يدعمونكم خلال الأوقات الصعبة: حتى لو كان مجرد وجود شخص لمشاركة مشاكلكم! الأصدقاء يساعدونكم على مواجهة الأمراض الخطيرة، فقدان الوظيفة، فقدان أحد من أفراد الأسرة، تفكك علاقة غرامية، أو أي تحدي آخر في الحياة.

يدعمونكم و أنتم تتقدمون في السن: كلما تقدمتم في السن، التقاعد، المرض، و وفاة أحبائكم سيكونوا مواجهات صعبة ممكن أن تؤدي إلى العزلة. وجود أصدقاء في حياتكم سيحول هذه المأساة إلى فترة دعم بدلاً من فترة اكتئاب، مشقة، و خسارة.

يساعدونكم على الشعور بالثقة في النفس و تقدير الذات: الصداقة طريق ذو اتجاهين. عندما تعطون من ذاتكم للآخرين، تشعرون بإحساس تقدير الذات و تفرحون. مساعدة أصدقاءكم تجعلكم تشعرون بفرح العطاء و تضيف معنى لحياتكم!