

# هل يمكنك ان تعيش دون أصدقاء؟

قد نفشل في بناء علاقة متينة مع شخص نسميه صديق، او قد نتمتع بشخصية إنعزالية تفضل عدم وجود أصدقاء يشاركوننا إياها. هناك أسباباً أخرى تبرر عدم ارتباطنا بأصدقاء كمعظم الناس حولنا، ولكن هل هذا الأمر سليم ام انه يضرّ بحياتنا؟

**ما هي نتائج العيش دون أصدقاء؟**

**الإيجابيات:**

لن يضايقك أحد عندما تكون مشغول، ولن تظطر الى الى ارضائهم دائماً.

لديك وقت أكثر لنفسك وعائلتك.

تتعلم كيفية ان تكون مستقل<sup>3</sup> عن غيرك خاصة من الناحية العاطفية.

**السلبيات:**

ليس لديك من تبادل أفكارك معه، او تخبره بما يزعجك.

لا ذكريات، لا صور ولا محادثات مسلية عن أي شيء.

لن يساندك أحد في الأوقات الصعبة.

لا مفاجآت في أعياد الميلاد ...

ماذا تقول الدراسات؟

وجد الباحثون أن الأصدقاء أكثر أهمية من الأسرة في ما يتعلق بطول العمر، وأن الناس اللذين يتمتعون بشبكة واسعة من الأصدقاء الجيدين، يعيشون أكثر من اللذين لديهم عدد أقل، بنسبة 22 في المئة.

كما أكدت دراسة من جامعة هارفرد، ان الحياة دون اي صديق قاتلة بقدر التدخين.

الفرق بين الأصدقاء والعائلة؟

يقع الإثنان ضمن خانة العلاقات والاجتماعيات. ولكن على الرغم من أن

بعض الأصدقاء قد يصبحون جزء من عائلتنا، والعكس صحيح، فاننا نختار أصدقاءنا بحريّة، ولكننا لا نختار عائلتنا أو أهلنا. يدل ذلك على اننا قد نتفق مع أصدقاءنا أكثر من افراد العائلة، لانهم قد يشبهوننا أكثر.