

أمور تجعل الصداقات غير صحية

يحتاج كل شخص الى وجود علاقات إجتماعية وتكوين صداقات جيدة في حياته، لأهميتها و ضرورتها بإثراء العلاقة والصداقات في المجتمع.

فالإضافة الى العلاقة مع الأسرة، فيحتاج كل شخص الى التفاعل الخارجي والحصول على زملاء في العمل وتكوين صداقات حقيقية. فتضفي الصداقات الكثير من الحيوية والتميز الى طعم الحياة، ولكن على الرغم من كثرة الفوائد التي تقدمها الى أفرادها فمن الممكن أن تصبح في بعض الحالات غير صحية.

أبرز الأمور التي تجعل الصداقة غير صحية:

فقدان الحافز: أسوء ما يدفع علاقة الصداقة الى التحوّل الى علاقة سيئة وتفقد حماسها وأسلوبها الجيد والصحي وتقدم المنافع لأفرادها، هو فقدان الحافز على تطوير وتقدّم هذه الصداقة. ففي بداية الصداقات، يكون الحافز والتشويق كبير على التعرف أكثر على الطرف الثاني. حيث يكون الصديق يقدم أفضل ما لديه للصديق، يبرز الأفضل بشخصيته وبأطباعه، ويقدم المساعدة والدعم والوقت لصديقه. في حال لم تتطور هذه العلاقة الى الأفضل وتتجدد، فبالتأكيد ستصبح صداقة غير صحية.

إنتقال الأنماط السيئة: من الممكن أن تنتقل الأنماط والعادات السيئة وغير الصحية، من الإنتقال من صديق الى آخر، نتيجة التواصل الكثير من بعضهم والتقرب وتمضية معظم الوقت برفقة بعضهم ومشاركة حياة بعضهم. ولا يشعر الأصدقاء بسوء عدوى العادات السيئة وإعتبار الأمر عاديّ جدّاً ولا يشكل أي مشكلة على الإطلاق، بحيث تصبح هذه العادات جزءاً من شخصية أطراف الصداقة.

عدم وجود الوقت الخاص: تأخذ الصداقات الكثير من وقت أطرافها، وتجعلهم غير قادرين على الحصول على وقت خاص بهم لممارسة النشاطات التي يرغبون منها، التمتع بشخصية فريدة من نوعها، ممارسة الرياضة، الحصول على الراحة والإسترخاء، التواجد برفقة الأهل.

الإجهاد: يعد الإجهاد وسيلة شائعة تسبب بزيادة التوتر بين الأصدقاء، وتحديدًا لدى تدهور العلاقة وسوءها. يدفع الإجهاد على توتر هذه العلاقة بحيث تصبح غير صحية، وتسبب بالإفراط من تناول الأطعمة الدهنية والسكر من أجل الشعور بنتيجة أفضل والقضاء على الحزن

والتعب النفسي.