الأصدقاء يحسنون حياتنا بهذه الطرق...

الفرص التي يوفرها الأصدقاء لجعل الحياة أفضل بكثير تفوق أي شيء يمكن العثور عليه في الممتلكات المادية. ونتيجة لذلك، ينبغي أن يتم السعي إلى الصداقة بحماس أكبر مما يلتزم به معظمنا.

انظر في الطرق التي يجعل فيها أصدقاؤنا حياتنا أفضل. الأصدقاء الأصيلون:

يشجعونا: الأصدقاء يؤمنون بنا. ونتيجة لذلك، إنهم يوفرون كل من الكلمات والدعم الذي نحتاج إليه لنصبح ناس أفضل في جميع جوانب الحياة.

يتحدّونا: الأصدقاء يعرفون الأشياء التي نقصر بها في الحياة. وهم يقومون بتحدينا لننجح في صنع هذه التغييرات الصحية لنثمر في الحياة.

يحفزونا: في كل صدد، من المحفز للغاية أن نعرف أن شخصا يحبنا، يؤمن بنا، ويشجعنا.

يستمعون الينا: الأصدقاء يفتحون آذانهم وقلوبهم إلى كلماتنا. الأذن التي تسمع تظهر القيمة، الثقة، والانفتاح. وأذن الاستماع توفر الفرصة لنفكك أفكارنا.

يحتفلون معنا: الفرح الكامل لا يتحقق أبدا إذا لا نقاسمه مع الآخرين – وهذا هو السبب في أننا نتصل على الفور بأصدقائنا عندما يحدث شيء جيد. يحتفل الأصدقاء معنا في النصر ويجعلون فرحتنا كاملة.

يحزنون معنا: الحياة مليئة بالأفراح والأحزان. الأصدقاء يجعلون هذه المراحل الكئيبة فترات يمكن تحملها.

يدعمون مساهماتنا: يدرك الأصدقاء القيمة عندما نساهم بطرق لمساعدة العالم بالإضافة إلى الجمال الذي نقدمه. وهم يتطلعون إلى إسهاماتنا فنعززها للآخرين.

يبقونا صادقين: الأصدقاء يعرفوننا كثيرا. إنهم يعرفون نقاط قوتنا… وهم يعترفون بضعفنا. بسبب معرفتهم الحميمة لهذه التفاصيل، إنهم

يبقونا أشخاص صادقين مع الآخرين ومع أنفسنا.

يضيفون الفرح إلى حياتنا: كلما كان عدد أصدقائنا كبير، كلما زادت البهجة في حياتنا. هناك على الأرجح ارتباط بين الفرحة والأصدقاء… ولكن العكس هو صحيح أيضا.

يحسنون صحتنا: تشير الدراسات أيضا إلى أن الصداقات الأصيلة تؤدي في الواقع إلى صحة أفضل. هذه العلاقات تصنع عادات صحية أسهل للتبني وجسم أكثر عرضة لشفاء نفسه.