

الفوائد العاطفية للصدّاقة

طرق يساعدك الصديق على البقاء بصحة جيدة عاطفياً...

الصدّاقة لديها العديد من الفوائد الصحية البدنية، ولكنها أيضاً جيدة لحالتك العقلية والعاطفية. وجود صديق يمكن أن يبعد الشعور بالوحدة، فيبقىك حاد عقلياً، ويساعدك على موازنة المشاكل والأفراح في الحياة. يعتقد العديد من الخبراء أن الصدّاقة هي بنفس القدر من الأهمية لصحتك على المدى الطويل كما هو تناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

في الواقع، إنه من الصعب التمييز بين الفوائد العقلية والجسدية، لأنها تسير جنباً إلى جنب لإبقائك في أفضل حال.

أسلوب صحي يساعدك على مواجهة التحديات الجسدية، واللياقة البدنية سوف تسمح لك بالحصول على نظرة أفضل للحياة. هنا بعض الفوائد العقلية والعاطفية للصدّاقة:

إن قمت بإحاطة نفسك مع الأصدقاء السعداء، سوف تشعر بسعادة أكبر. السعادة معدية، خصوصاً عندما تحيط نفسك مع الأصدقاء الإيجابيين.

الصدّاقة تبني الثقة بالنفس. إذا كنت شخصاً يعاني بشكل طبيعي من انخفاض الثقة بالنفس، مجموعة من الأصدقاء الإيجابيين يمكن أن تساعدك على التغلب على تلك الطريقة السلبية التي تنظر بها إلى نفسك. يمكن الصديق الجيد أن يشجعك، يساعدك على كسر نمط الحديث الذاتي المدمر، ويقدم لك مكان آمن لتكون فيه على طبيعتك.

المجموعة الصحيحة من الأصدقاء يمكن أن تساعدك أيضاً إذا كنت شخصاً لا يمكن أن يكون وحده، فتبين لك أن الاستقلال هو أمر جيد للروح.

إذا كان باستطاعتك أن تكون مرتاحاً في جلدك، سوف تكسب الاستقرار العاطفي في أيام الفرح والحزن من الحياة.

الصدّاقة تبعد الشعور بالوحدة. في حين أن وجود الأصدقاء لا يضمن أنك لن تشعر بالوحدة في بعض الأحيان، فإنه يوفر لك طريقة واحدة لمكافحة الوحدة. الانتقال من خلال الوحدة هو أمر صعب جداً من دون شبكة دعم، وأولئك الذين لديهم روابط عاطفية قوية يمكن أن يتخلصوا من الشعور بالوحدة أسرع.

الصداقة تعطي مكانا للتحدث عن القضايا والمشاكل. مجرد التحدث عن الأشياء مع شخص ما يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن حول التحديات في حياتك. يمكن للصديق الحميم مساعدتك في التخلص من الأشياء التي تربك ذهنك من خلال الاستماع بطريقة غير حاكمة.