فوائد الأصدقاء الإيجابيين

لماذا أنت بحاجة لقضاء المزيد من الوقت مع أشخاص متفائلين وإيجابيين؟

الأصدقاء هم جيدون لك، ولكن الزملاء الإيجابيون والمتفائلون هم الأحجار الكريمة الحقيقية في حياتك. انهم الذين سوف يسندوا ظهرك، يقدموا لك ابتسامة وعناق، ويتركوك تشعر بالرضا عن نفسك. من الناحية المثالية، ينبغي أن تقضي المزيد من الوقت مع أصدقاء مشجعين ووقتا أقل مع أصدقاء سلبيين.

هذا قد يبدو أنه مفهوم بسيط، ولكن يجب أن تتوقع أن الناس ليسوا دائماً إيجابيين أو سلبيين. أحياناً، قد يكون أصدقائك فظين أو حقيرين، وفي أوقات أخرى قد يكونوا سخيين وداعمين. انظر إلى الطابع العام لأصدقائك عندما تقرر اذا كان شخص ما يؤثر إيجابيا أوسلبياً في حياتك أم لا. مجرد تذكر شعورك عندما تكون معهم يمكن أن يعطيك البصيرة التي تحتاج إليها.

هنا بعض الأسباب التي تفسر لماذا قد تحتاج إلى شخص إيجابي في حياتك.

الدعم عندما تحتاج إليه:

مع الصديق الإيجابي، لا تحتاج إلى طلب المساعدة عند الحاجة لأن هناك احتمال أنه سوف يكون هناك دون أن تطلب منه ذلك. الأفراد المتفائلين يريدون أن يكون الآخرون سعيدين، وسوف يخرجوا من طريقهم لمساعدتك عندما تشعر بالبؤس أو تحتاج إلى بعض الاهتمام الاضافي.

الفوائد الصحية عندما تكون إيجابي:

كلما كثر الأصدقاء الإيجابيين لديك، كلما تساعد نفسك على البقاء متفائلاً. قد أظهرت الدراسات أن الناس المتفائلين يميلون للتعامل مع الإجهاد والمرض بشكل أفضل من أولئك الذين ليسوا إيجابيين. الفوائد الصحية التي ترتبط بالتفكير الإيجابي غالبا ما تشمل انخفاض في معدلات الاكتئاب، قدرة أكبر على التخلص من الرشح، تقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلخ.

إبراز أفضل ما فيك من شخصية رائعة:

الصديق الإيجابي سوف يساعدك على مقاومة الضربات السلبية التي تتلقاها في الحياة. بالإضافة، سوف يكون مصدر إلهام لك لتكون أفضل ما يمكن أن تكونه في حياتك. هذا يعني محاولة أشياء جديدة، تحقيق أهدافك، والحصول على الحياة التي لطالما حلمتها لنفسك.