

لماذا تحتاج المرأة لتكوين صديقات من الجنس نفسه؟

تتمتع كل امرأة بعلاقة متينة وخاصة مع صديقتها النساء . لا يكمن الأمر الحقيقي بعدد الأصدقاء الذي تملك المرأة بل بمدى الترابط والقرابة بين الصديقات.

يمكن أن تكون الصديقة المرأة شخصًا تقابليه كل يوم وتتحدثي معه على الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني أو حتى صديق تريه مرة في الشهر ، أو يتصل بك في الاوقات السيئة والجيدة.

تكوين صداقات من النساء يقلل من الإجهاد

أظهرت العديد من الدراسات أن المرأة التي لديها صديقات من الجنس نفسه ، هو أمر جيد ومفيد جدًا للصحة العاطفية والجسدية . إن المرأة بتكوينها هي مبرمجة لتبحث عن نساء أخريات كصديقات لها وحيث يلجئن الى بعضهن البعض دائمًا بالأوقات الصعبة والدقيقة . كما يشير العلماء أن التصرف البسيط لقضاء الوقت مع الصديقات يقلل من الإجهاد ، الذي يعمل من جهته على تخفيض معدل ضغط الدم المرتفع ومستوى الكوليسترول السيء ويخفف خطر الإصابة بأمراض القلب.



تقوي صداقة المرأة — بالمرأة الصحة العاطفية

يمكن للصديقة الجيدة أن تعزز ثقتك بنفسك عندما يراودك شكوك بذاتك وتساعدك على تذكر الأوقات التي ناضلت فيها وتغلبت على الشدائد ، مما يساعد على تحقيق الوصول للموارد الداخلية التي يتم تجاهلها . بالإضافة الى ذلك ، إن الصديق الحقيقي المقرب يستمتع اليك وينسط لكل ما تقوليه ، يضحك معك ، يحتضنك ويساعدك على النمو والتقدم وفي الأوقات عندما تحتاجين له ، حيث يجعلك تشعرين بأنك لست وحيدة ، عندما تتعاملين مع المشاكل الكثيرة التي تجلبها لك الحياة.



يتفق النساء والرجال بطريقة مختلفة

بينما تتواصل وتتفق المرأة مع الشخص الثاني ، عن طريق تبادل الخبرات حول حياتها الشخصية ، وهي ظاهرة يصفها علماء الاجتماع "وجهًا لوجه" ، فتميل علاقات الصداقة بين الرجال الى أن تكون

“جنبًا لجنب” . يميل الأصدقاء الرجال الى عدم مناقشة الأمور الحميمة والشخصية والتفاصيل مع بعضهم البعض ، هذا الأمر بعكس تمامًا عن كيفية تواصل وارتباط النساء بين بعضهن.



تميل المرأة على تذكر كل التفاصيل المتعلقة بحياة صديقتها المرأة ، كمغامراتها مع الرجال والتفضيلات والأمور والتفاصيل الأخرى حتى لو لم تكن مهمة . من الرائع أن تكوني أصدقاء نساء ورجال ، لكن على المدى الطويل ، تستفيد المرأة أكثر من صديقتها من نفس الجنس.

تكوين علاقات صداقة جديدة ولكن الحفاظ على الأصدقاء القدماء

يقول القول المأثور كون علاقات صداقة جديدة ولكن حافظ على الأصدقاء القدماء وهو أمر يجب إتباعه . انت كنت محظوظ بما في الكافية ليكون لديك إخوة بنفس الوقت أصدقاء لك أو صديقة مقربة لك منذ وقت طويل ، موقى اذا بإنماء وتقوية هذه العلاقة. تتغير أنماط علاقة الصداقة مع التقدم في العمر لعدة أسباب : لم نعد نتواصل عبر الطفل الموجود بداخلنا ؛ أنت أو صديقتك قد غيرت منزلك وانتقلت الى منطقة أخرى أو تشعرين بالقلق من المشاكل الصحية.



على الرغم من صعوبة تكوين صداقات جديدة بوقت لاحق من الحياة مع التقدم في السن، فهذا ليس أمرًا مستحيلًا . يمكن إعادة التواصل مع الأصدقاء القدماء الذي سيكونوا سعداء بهذا الأمر . حتى لو شعرت بالارتباك أو التوتر ، شاركي بالتجمعات والنشاطات الإجتماعية – اذهبي الى افتتاح معرض أو محاضرة أو نشاط جماعي ، اذا رأيت صديق محتمل في هذا النشاط فيمكن أخذ زمام المبادرة والتقرب منه. قومي بجمع المحارب الإجتماعي بداخلك وتحديثي معها .