

# ما هي فوائد الصداقة الحقيقية وكيفية تكوينها؟

يمكن أن يتمتع كل شخص بعدد كبير من علاقات الصداقة السطحية والعادمة في حياته بحيث تكثر الحياة الإجتماعية وتتنوع الأشخاص التي من الممكن أن يتعرف عليها. وتبقى علاقة الصداقة الحقيقية والممتدة من أسمى العلاقات التي يمكن أن يعشيها الإنسان.

تؤثر الصداقة كثيراً على صحة الإنسان وتنعكس على صحة النفسية والجسدية أيضاً ولكنه ليس أمر سهل اكتساب أصدقاء حقيقين والمحافظة عليه. ففوائد الصداقة الحقيقية لا تعد على الفرد بحيث يمكن الاستمتاع بأجمل الأوقات برفتهم، الحصول على الدعم والمعنويات، الحصول على يد المعونة وقت الحاجة، يملؤون حياتك.

يتمتع الصديق الحقيقي بدور بناء في حياة زميله وهو يؤمن له الشعور بالإنتماء ومعنى للحياة، تخلصك من التوتر، يعزز شعورك بالسعادة، يحسن ثقتك بنفسك، يقدم لك التقدير بالذات، يساعدك على التكيف مع الأزمات والمشاكل التي تمر بها كما أنه يشجعك على تغيير حياتك إلى الأفضل ويساعدك على تحقيق أحلامك.

لذا يجدر العمل جاهداً على المحافظة على الأصدقاء الحقيقين في الحياة بحيث أنهم أشخاص لا يمكن تعويضهم إذا فقدوا. من جهة ثانية يتطلب الكثير من الوقت والعمل للتعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات حقيقة ومتينة معهم، حيث يمكن الذهاب إلى أماكن يتجمع فيها العالم بكثرة أو حضور الفعاليات الإجتماعية التي تمثل تفكيرك وإنتمائك والأمور التي تحبها للتعرف على أشخاص متقاربين منك أو التطلع للقيام بأعمال خيرية أو المبادرة على التقرب من الشخص الآخر لكي يبادر على التقرب منك أو تبني اهتمامات جديدة والقيام بنشاطات جديدة ويجب أن يتم ذلك وسط بيئة صالحة.