

ما هي فوائد الصداقة الحقيقية وكيفية تكوينها؟

يمكن أن يتمتع كل شخص بعدد كبير من علاقات الصداقة السطحية والعادية في حياته بحيث تكثر الحياة الإجتماعية وتتوسع الأشخاص التي من الممكن أن يتعرف عليها. وتبقى علاقة الصداقة الحقيقية والمتينة من أسمى العلاقات التي يمكن أن يعيشها الإنسان.

تؤثر الصداقة كثيراً على صحة الإنسان وتنعكس على صحة النفسية والجسدية أيضاً ولكنه ليس امر سهل اكتساب أصدقاء حقيقيين والمحافظة عليه. ففوائد الصداقة الحقيقية لا تعد على الفرد وحيث يمكن الإستمتاع 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 انه يشجعك على تغيير حياتك الى الأفضل ويساعدك على تحقيق أحلامك.

لذا يجدر العمل جاهداً على المحافظة على الأصدقاء الحقيقيين في الحياة بحيث أنهم أشخاص لا يمكن تعويضهم إذا فقدوا. من جهة ثانية يتطلب الكثير من الوقت والعمل للتعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات حقيقية ومتينة معهم، حيث يمكن الذهاب الى أماكن يتجمع فيها العالم بكثرة أو حضور الفعاليات الإجتماعية التي تمثل تفكيرك وإنتماءك والأمور التي تحبها للتعرف على أشخاص متقاربين منك أو التطوع 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.