

7 حقائق عن الصداقة

أشارت دراسة أُجريت مؤخرًا إلى أنَّ قد يكون البشر غير قادرين على تحديد الأصدقاء الأكثر قربًا إليهم، إلا أنَّ علاقة الصداقة هي من الأمور الأساسية في حياة كلِّ فرد. على الرغم من أنَّ الفرد لا يمكن أن يكون صديقًا للجميع غير أنَّ صديقًا واحدًا قد يكون مصدرًا للسعادة.

وفي هذا الإطار، برزت أبحاث كثيرة عن أهمية الصداقة وتأثيراتها الإيجابية على الحياة اليومية وعلى قدرة الأصدقاء على مساعدتنا في تخطي المصاعب والأزمات، أدناه سوف تجدون 7 حقائق عن الصداقة، تجعل هذه العلاقة ضرورية في حياة الأفراد.

1 - تختلف العلاقات عند البشر، من العائلة والحب وزمالة العمل وغيرها إلا أنَّ الصداقة لها طابع أساسي وضروري في حياتهم، خصوصًا أنَّ العلاقات الأسرية هي غير قابلة للتفاوض، والفرد لا يمكنه أن يكون بلا عائلة حتى لو لم تكن عائلته تفهمه أو حتى تشاركه نفس الاهتمامات. لذلك تعد الصداقة من العلاقات الداعمة والمبنية على المشاركة وهي تختلف عن العلاقة الأسرية لأنها مؤسسة اختيارية.

2 - على الرغم من أنَّ الصداقة هي مؤسسة اختيارية إلا أنَّ الإلتزام المتبادل تميزان أي صداقة. وفي حال لم ينظر أحد طرفي العلاقة إليها على أنها صداقة، فهذا يعني أنها ليست موجودة.

3 - وفقًا لدراسات عدة، أصبح معظم الناس غير قادرين على التحديد بدقة من هم أصدقائهم الحقيقيين والذين يعتبرون سندهم في كل الأوقات، لأن نصف الأشخاص الذين نعتبرهم أصدقاء في الحقيقي ليسوا كذلك. لذلك، من المهم التفريق بين المعارف والأصدقاء.

4 - يظن معظم الأشخاص أنه كل ما كان لديهم عدد أكبر من الأصدقاء كل ما كانت حياتهم أفضل، إلا أنَّ هذا الأمر غير صحيح فالمقياس الحقيقي للصداقة يتمثل في الأشخاص المستعدين لإقراضك مالاً في حال احتجت إليه على سبيل المثال، والأشخاص الذين يمكنك أن تتصل بهم في منتصف الليل إن كنت بحاجة لمساعدة.

5 - كغيرها من العلاقات، تحتاج الصداقة إلى جهد ووقت واهتمام كي تستمر. فيمكن للصديق أن يساندك مدى الحياة ويصبح مصدرًا مهمًا للدعم العاطفي أيضًا. لذلك، أعطِ الوقت الكافي لأصدقائك وأظهر لهم

الإهتمام وقدّم لهم الدعم والمساندة.

6 - خلال عملية تحديد الأصدقاء من المهم أن تدرك أن بعض الأصدقاء الذين قد تقابلهم قد يكونو "أصدقاء المصلحة". لذلك في حال لم يكونوا موجودين في حياتك لا داعي للشعور بالحزن أو الألم.

7 - أكدت الدراسات أن معظم البالغين لديهم صديق او اثنين مقربين، هذا الأمر لا يعني أنك إنسان وحيد أو معزول بل يجب أن تفرح أن "لديك أصدقاء يمكنك الإعتماد عليهم في جميع المواقف.