تأثير الصداقات فيك: إيجابي أم سلبي؟

قل لي من تعاشر، أقول لك من أنت. صح هذا المثل، فالأصدقاء يملكون تأثيراً كبيراً على شعورك وطريقة تفكيرك وتصرفاتك. إليك في ما يلي خمسة أسباب لتكون حذراً باختيار الذين تحيط نفسك بهم:

1. **الأصدقاء الذين يملكون مشيئة قوية قد يزيدون ضبط النفس لديك:**

إذا كنت تناضل من أجل مقاومة إغراء، عليك إحاطة نفسك بالناس الذين يملكون درجة عالية من الانضباط الذاتي لأنه يمكنهم أن يساعدونك. فبحسب الدراسات، عندما يشعر الناس بدرجة منخفضة من ضبط النفس، فإنهم غالباً ما يسعون إلى الناس ذات الانضباط الذاتي العالي لتعزيز قوة الإرادة الخاصة بهم.

بما أن ضبط النفس هو أمر حيوي لتحقيق الأهداف على المدى الطويل، يمكن أن يكون مصادقة ذوي الإرادة القوية سر النجاح. سواء كنت تميل إلى تخطي هذا التمرين في صالة الألعاب الرياضية، أو كنت تفكر بتخطي ميزانية هذا الشهر، فإن قضاء الوقت مع صديق منضبط يمكن أن يعزز الدافع الخاص عند للحفاظ على عادات صحية.

2. **عدد أقل من الأصدقاء يزيد عليك من احتمال تحمل المخاطر المالية:**

عندما يفتقر الناس إلى التفاعل الاجتماعي الكافي، يصبحون أكثر عرضة لتحمل مخاطر أكبر مع المال، وذلك وفقاً لدراسة نشرت في عدد علمي. اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة أو يواجهون الرفض، على الأرجح سيأخذون مخاطر مالية أكبر.

سواء كنت تتعامل مع انفصال حديث، خلاف مع الأسرة، أو مشروع تجاري فاشل، أدرك أن العواطف يمكن أن تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك. يمكن للعواطف المزعجة أن تزيد من فرص تصرفك بتهور، والتي قد يكون لها تأثير سلبي على حسابك المصرفي.

3. **يمكن للاتصالات الكثيرة على وسائل الاعلام الاجتماعية زيادة مستوى الإجهاد:**

عندما يتعلق الأمر بوسائل الإعلام الاجتماعي، ليس العدد الأكبر هو الحلّ الأفضل. وتقول الدراسات إن المزيد من الأصدقاء على الفيسبوك يعني المزيد من الضغط النفسي عليك. ربط الباحثون وفرة الاتصالات على وسائل الإعلام الاجتماعية إلى زيادة القلق بشأن الإساءة إلى الناس.

ينبع الضغط المتزايد عليك من رغبة الناس في تقديم نسخة من نفسها مقبولة للجميع على مواقع التواصل الاجتماعي. لذا قبل البدء في إضافة أشخاص إلى دائرة علاقاتك الاجتماعية، تذكر النتائج السلبية المحتملة إلى وجود الكثير من الأصدقاء في الفيسبوك.