13 حقيقة عن الصداقات يجب ان تعرفها!

كما علمتنا فرقة البيتلز ، هناك الكثير الذي يمكنك فعله بمساعدة القليل من أصدقائك. إنها أكثر من مجرد شراكة جيدة وأذن متعاطفة – يمكن أن يكون للأصدقاء تأثير كبير على حياتك بكل أنواع الطرق. هنا 13 حقيقة حول الصداقات التي نحتفظ بها.

1. **الحفاظ على أنفسنا**

نحن نفقد الأصدقاء بمعدل ينذر بالخطر. انخفض متوسط عدد المقربين في حياة الشخص العادي بمقدار الثلث في السنوات العشرين الماضية. الآن ، ضعف هذا الرقم هو عدد الأشخاص الذي ليس لديهم أصدقاء على الإطلاق!

2. **الفوائد الصحية**

هل تحتاج إلى فكرة عن هدف لتحقيقه في العام الآتي؟ اصنع بعض الأصدقاء! عدم وجود أصدقاء أو مقربين أمر سيء لصحتك مثل التدخين أو زيادة الوزن.

3. **آلام التعاطف**

أظهرت دراسة أجريت على الصدمات الكهربائية على الأشخاص وأصدقائهم والغرباء ، أن أدمغة الأشخاص تفاعلت مع انفسهم بنفس الطريقة التي تفاعلت بها عندما أصيب أصدقائهم بالصدمات الكهربائية.

4. **إكسير الحياة**

إذا كنت تريد أن تعيش لفترة أطول ، فإن شبكة الأصدقاء هي في الواقع أكثر أهمية من مجموعة عائلية قريبة. كبار السن يعيشون 22 ٪ أطول إذا كان لديهم شبكة أصدقاء واسعة النطاق.

5. **ما سيكلفك الأمر**

هل تتساءل ما الذي يمكن أن يأخذك إلى صالة الألعاب الرياضية؟ وجدت إحدى الدراسات أن تأثير الأصدقاء كان حافزًا أفضل للتمرين من

المال. يمكنني أن أشهد ، لأنني قد قلت حرفيا "لا يمكنك أن تدفع لي للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية" ، وحتى بعد أن بدأ أحد أصدقائي في التمسك بي للانضمام إليهم ، وها أنا وجدت نفسي في هذا الجمنازيوم.

6. **لا أحد للتحدث معه**

الوحدة هي مشكلة في العالم. وجدت إحدى الدراسات أنه عندما سئلوا عن عدد المقربين منهم ، أجاب عدد أكبر من البالغين "صفر" عن أي شيء آخر.

7. **نادي الدراما**

شهدت نسبة 68٪ من المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي دراما عبر الإنترنت مع الأصدقاء. كان 26٪ منهم يواجهون نزاعًا حقيقيًا مع صديق على شيء قيل عبر الإنترنت أو من خلال الرسائل النصية.

8. **عوامل الخطر**

الأصدقاء يمكن أن ينقذوا حياتك. إن النساء المصابات بسرطان الثدي اللواتي ليس لديهن شبكة من الأصدقاء أكثر عرضة للوفاة بالمرض بمقدار الضعف ، ومن المرجح أن يموت 66٪ منهم لأي سبب ، أكثر من النساء اللواتي يحتفظن بصداقات قوية.

9. **شبكة دعم رئيسية**

إذا انتقلت إلى أصدقائك عندما تسوء الأمور ، فأنت لست وحدك. يعود قرود الشمبانزي الذين مروا بحالة مرهقة إلى طبيعتهم بسرعة أكبر إذا قضوا بعض الوقت مع صديق.

10. **نشر الحب**

"تأثير المشجّع" حقيقي – يبدو الناس أكثر جاذبية في مجموعة مما يفعلون بمفردهم. قد يرجع السبب في ذلك إلى أن أكثر أعضاء المجموعة جاذبية يرفعون الإحساس العام بجاذبية المجموعة.

11. **حديث الأطفال**

حتى في سن مبكرة ، يمكننا أن نكون مراقبين اجتماعيين أذكياء. يمكن لأطفال تتراوح أعمارهم بين تسعة أشهر التعرف على الصداقة ،

حتى لو كانت بين الغرباء.

12. **لا تنسى**

الأشخاص الأكبر سنا الذين يشعرون بالوحدة أكثر عرضة للإصابة بالخرف مرتين. من الغريب أن هذا ينطبق حتى إذا كان لديهم شبكة أصدقاء قائمة – فالشعور الذاتي بالوحدة هو العامل الحاسم ، بغض النظر عن مدى شعورك بذلك.

13. **أنماط الحياة المعدية**

عندما يصبح شخص واحد في مجموعة أصدقاء بدينا ، من المرجح أن يصاب الأفراد الآخرون في المجموعة بالسمنة. ومع ذلك ، من ناحية أخرى ، إذا بدأ أحد الأصدقاء يمارس التمارين ويتناول الطعام بشكل جيد ، فمن الأرجح أن يتبنى أصدقاءه هذه التغييرات أيضًا.