

ما هو العدد الجيد والمناسب من الأصدقاء

في هذه المقالة سنكشف النقاب عن العلاقة بين الصحة والصداقة، وكيف تعزز وتحافظ على الصداقات الجيدة.

يمكن أن يكون للصداقات تأثير كبير على صحتك ورفاهيتك في الحياة، ولكن ليس من السهل دائماً بناء صداقات جيدة أو الحفاظ عليها. تفهم أهمية علاقة الصداقة في حياتك وما يمكنك القيام به لتطوير وتعزيز تلك الصداقات.

ما هي فوائد الصداقات؟

الصديق الحقيقي مفيد لصحتك، فهو يقف بجانبك وقت فرحك وسعادتك ويسعد لذلك، ويقدم الدعم خلال أوقاتك العصيبة. الصديق الجيد يمنع عنك الشعور بالوحدة ويبقي لديك الرفقة التي تحتاجها لحياتك، ويمكن أيضاً للأصدقاء أن يفيدوك في:

- زيادة شعورك بالانتماء والتركيز على أهدافك.
- زيادة سعادتك والتخفيف من التوتر
- تحسين ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك
- يساعدك الصديق على التعامل مع الصدمات الكبرى في حياتك إذا ما واجهتها مثل الطلاق أو مرض خطير أو فقدان وظيفة أو وفاة أحد أفراد اسرتك.
- تشجيعك على تغيير أو تجنب أسلوب حياة أو العادات الغير صحية لديك مثل الإفراط في شرب الكحوليات أو عدم ممارسة الرياضة.

يمكن للأصدقاء أيضاً أن يلعبوا دوراً هاماً في تعزيز صحتك العامة. وفقاً لبعض الدراسات فإن البالغين ذو الدعم الاجتماعي و ذوي العلاقات بأصدقاء جيدين يقل لديهم خطر التعرض للكثير من المشاكل الصحية بما في ذلك الإكتئاب، إرتفاع ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم الغير صحي. وقد وجدت الدراسات حتى أنه كبار السن ذوي الحياة الإجتماعية الغنية بالصداقات الجيدة مرجح لهم العيش لوقت أطول من أقرانهم عديمي الأصدقاء والمعارف.

ما هو العدد الجيد أو المناسب من الأصدقاء؟

الجودة دائماً أهم من العدد. تلك قاعدة مشهورة وهي تنطبق على موضوعنا هنا بالنسبة للأصدقاء, ففي حين أنه من الجيد بناء شبكة كبيرة ومتنوعة من الأصدقاء والمعارف, فمن المهم لك أيضاً أن تقوم بتعزيز بعض تلك الصداقات "ويقصد هنا عدد قليل من تلك الصداقات يتم اختيارها بعناية" لتقوم بتعزيز تلك الصداقات حتى يصبح هؤلاء الأصدقاء القلائل هم الأصدقاء المقربين الذين سوف يبقون معك دائماً في السراء والضراء.