

الصداقة ليست مجرد اجتماعيات

الكاتب



شيماء المرزوقي

توجد قيمة بالغة الأهمية، من ضمن القيم الاجتماعية المتعارف عليها، وهي الصحبة والصداقات، عندما يحيط بك ثلة من الصديقات، المخلصات المتميزات بالوفاء، والرعاية، والجدية، فإن الأوقات العصيبة، تصبح أكثر راحة، وسلاماً. منظمة الصحة النفسية، في المملكة المتحدة، قالت: «إن الصداقة، عنصر حاسم، في حماية صحتنا النفسية. أصدقاؤنا يمكنهم أن يبقونا متوازنين، يساعدوننا على الحصول على منظور أكبر، ويساعدوننا في التعامل مع مشكلات الحياة»؛ لذا، من الأساسي أن نتأمل في قيمة الصداقات، في حياتنا وكيفية تعزيز صحتنا النفسية

وهذا الجانب، يجب على الأمهات والآباء، والمربين، العناية به، وتشجيع أطفالهم، على بناء روابط صداقة إيجابية، مع رفاقهم، الأكثر تميزاً، وجدية، ومعرفة، وأخلاقاً.. فالأصدقاء، يحافظون على توازننا. في عالم مملوء بالضغوط والتحديات، يمكن للأصدقاء أن يكونوا مثل المؤشر الذي يحافظ على استقرارنا، يمكنهم أن يذكرونا بما نحن عليه، وما يسندنا من قيم، وأن يساعدوا في البقاء على الطريق الصحيح، عندما نميل أو نجح

يمكن لأصدقائنا أن يمنحونا منظوراً أوسع في الأوقات التي نشعر فيها بالتوتر أو الضغط، يمكن للأصدقاء المساعدة في رؤية الصورة الكبيرة

يمكنهم التذكير، بأن الفشل ليس نهاية العالم، وأن هناك دائماً فرصاً للتعلم والنمو

ويجب ألا ننسى بأن، الأصدقاء يساعدون في التعامل مع مشكلات الحياة، سواء، أكانت متعلقة بالعمل، أو العائلة، أو العلاقات الشخصية، يمكن للأصدقاء أن يقدموا الدعم العاطفي، والنصائح القيّمة لمساعدتنا، في التغلب على الصعوبات. لكن هذا لا يعني الاعتماد بشكل كلي على الأصدقاء. على الرغم من أهمية الصداقات في حياتنا، فإنه من الضروري أن نتذكر أيضاً قيمة الاعتماد على النفس. فعلى الرغم من أن الأصدقاء يمكنهم تقديم الدعم والتشجيع، فإن

القوة الداخلية، والاعتماد على النفس، هما العامل الأساسي لكل شيء

الصداقة ليست، فقط المرح والاستمتاع بوقت جيد؛ بل هي أيضاً الدعم والتشجيع والحب غير المشروط. على الرغم من أن العالم قد يبدو معقداً وصعباً في بعض الأحيان، فإن الأصدقاء يمكنهم تقديم الراحة، والأمان الذي نحتاج إليه لتحمل الضغوط أحياناً؛ لذلك أنا بحاجة إلى تقدير هذا النوع من العلاقات، والمحافظة على الصداقات في حياتنا، وتقدير القيمة الحقيقية التي تضيفها لصحتنا النفسية

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024