



چطور دوستانان بر آینده‌تان اثر می‌گذارند؟

دوستان یکی از اجزای مهم زندگی ما هستند. آن‌ها حس تعلق به ما می‌دهند، باعث خوشحالی و لذت ما می‌شوند، به ما کمک می‌کنند، از ما حمایت عاطفی می‌کنند و در هنگام نیاز ما را راهنمایی می‌کنند.

دوستان یکی از اجزای مهم زندگی ما هستند. آن‌ها حس تعلق به ما می‌دهند، باعث خوشحالی و لذت ما می‌شوند، به ما کمک می‌کنند، از ما حمایت عاطفی می‌کنند و در هنگام نیاز ما را راهنمایی می‌کنند. تاثیر یک دوست می‌تواند فراتر از لحظه حال باشد، یعنی دوستان ما می‌توانند آینده ما را تحت تاثیر قرار دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه سپید، دوستان ما از چند طریق می‌توانند زندگی ما را به نحو چشمگیری تحت تاثیر قرار دهند:

دوستان ما می‌توانند روی تفکر و احساسی که در مورد خودمان داریم تاثیر بگذارند. اینکه دوستان شما در مورد شما چه فکری می‌کنند و چگونه به شما واکنش نشان خواهند داد تاثیر عمیقی روی ادراک‌های شما از خودتان دارد. برای مثال، اگر همسران را به مانند یک فرد مهربانی که خودتان خواهانش هستید تصور کند، این تصور تاثیر مثبتی روی رابطه شما خواهد گذاشت، چون این تصور باعث می‌شود در دستیابی به ایده آل خود تلاش بیشتری کنید. علاوه بر این، دوستان نزدیک شما نیز می‌توانند تاثیر مشابهی روی شما داشته باشند. با وجود این، اگر رفتاری که دوستان شما در قبال شما دارند باب میلان نباشد، با تاثیر منفی این دوستان در دستیابی به ایده آل خود مواجه خواهید شد. بنابراین، همواره این را در ذهن خود داشته باشید که باید دوستان خود را عاقلانه انتخاب کنید.

دوستان می‌توانند روی سلیقه‌های شخصی و سبک زندگی یکدیگر تاثیر بگذارند. زمانی که دوستان لباس‌های خود را به یکدیگر قرض می‌دهند یا آهنگ‌هایی را بین خود ردوبدل می‌کنند، این امکان وجود دارد که علایق آن‌ها شبیه به هم شود. این تاثیر می‌تواند نسبتاً ناچیز باشد، اما می‌تواند تاثیر چشمگیرتری نیز داشته باشد. برای مثال، می‌تواند روی نحوه خرج کردن پول شما همچون صرف پول بیشتر برای تعطیلات و پس‌ازانداز کردن پول برای یک روز بارانی تاثیر داشته باشد. علاوه بر این، می‌تواند روی نحوه گذراندن وقت شما همچون انتخاب انجام کارهای نیکوکارانه به جای گذراندن وقت خود در یک کافه تاثیر داشته باشد. علاوه بر این، دوستان می‌توانند سبک زندگی یکدیگر همچون عادت‌های غذایی و نحوه الویت بندی تمرین‌ها را تحت تاثیر قرار دهند. این نوع از تصمیم‌های مرتبط با سلیقه‌های شخصی و سبک زندگی که تحت تاثیر دوستان هستند می‌توانند به‌طور مستقیم سلامتی و شادی شما را تحت تاثیر قرار دهند.

دوستی‌های فعلی شما می‌توانند ماهیت دوستی‌های آتی شما را تحت تاثیر قرار دهند. روانشناسان می‌گویند که بسیاری از مراجعه‌کنندگان آن‌ها که خواهان رابطه صادقانه با دیگران بودند و دیگران را با آغوش باز می‌پذیرفتند پس از خیانت یکی از دوستان نزدیک خود این نگرش خود را تغییر دادند و دیگر کسی را با آغوش باز نپذیرفتند. به‌طور مشابه، اگر فردی اوقات خود را با دوستانی سپری کند که پشت سر دیگران حرف می‌زنند، به‌طور ناخودآگاه این احساس در فرد به وجود می‌آید که نباید به دیگران اعتماد کند تا این‌گونه پشت سرش حرف نزنند. از سوی دیگر، افرادی نیز هستند که از برقراری ارتباط با دیگران ترس داشتند و در تنهایی به سر می‌بردند، اما توانستند با تجربه یک دوستی صادقانه و محبت‌آمیز بر ترس برقراری ارتباط با دیگران فائق آیند. بنابراین، درحالی‌که داشتن دوستی حمایتی و کمک‌کننده یکی از عوامل اساسی در ایجاد خوشحالی شما است، اما این نکته را نیز مدنظر داشته باشید که باید خود را از دوستانی مصون دارید که در نهایت باعث احساس تنهایی در شما می‌شوند و برای شما خطرآفرین هستند.

یک شبکه اجتماعی قدرتمند با یک زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر در ارتباط است. بسیاری از تحقیق‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای دوستانی خوب و یک خانواده حمایتی استرس کمتری دارند و از نظر روانی سالم‌تر هستند. نتایج تحقیقی که اخیراً در امریکا منتشر شد، نشان داد که پیوندها و روابط اجتماعی قوی غالباً باعث افزایش طول مدت عمر می‌شوند. به عبارت دیگر، دوستانی خوب و حامی می‌توانند باعث بهبود زندگی شما شوند و در سلامتی شما نیز موثر هستند. در نتیجه، می‌توان این‌گونه بیان داشت که یک دوست نامناسب و بد می‌تواند به زندگی و سلامتی شما آسیب برساند.

بنابراین، با توجه به تاثیر دوست در آینده شما باید در انتخاب دوستانی خود دقیق و عاقلانه عمل کنید. پیش از انتخاب دوست باید این مهم را بررسی کنید که آیا فرد خصوصیات موردنظر شما را دارد یا خیر. همچنین توجه داشته باشید که آیا ایجاد یک

رابطه دوستی با یک شخص چه تاثیراتی می‌تواند در طول سال‌های آینده بر شما داشته باشد.

منبع: WebMD