



- كيف تكون صديقاً للآخرين؟
- كيف تكتسب صديقاً جديداً؟

- كيف تحافظ على صديقك القديم؟
- للمصداقة أنواع ومعان.
- هل يمكنك أن تعيش بدون أصدقاء؟
- حقوق و آداب المصداقة.

كلمة المصداقة مشتقة من الصدق، والتصديق .. وهي المحبة المصادقة في التعامل مع الناس، ولأن المصداقة وجه واسع من أوجه التعامل مع الناس، فهناك:

• المصداقة العامة: وهي صداقة الإنسان لكل شخص يكون أهلاً للمصادفة من بني البشر، لأنه بشر مثلهم.
• المصداقة الخاصة: وهي المصداقة الحميمة لأصدقاء مقربين إلى قلب ذلك الإنسان، ويكون هو أقرب الناس إليهم، وأكثرهم التصاقاً بهم.

المصداقة ضرورة إنسانية ..

فالإنسان اجتماعي بطبعه، ولذلك فإن المصداقة ضرورة حياتية في كل زمان، وكل مكان .. لأن المصديق حاجة ضرورية في كل ظروف الحياة.
فالمصداقة تستثمر المبادئ، وتغذي الأخلاق، وتساند الوهن، وتقوي الضعف.

المصداقة ضرورية للصحة:

فقد أثبتت الدراسات الطويلة والمكثفة التي قام بها أحد علماء النفسي، تأثير المصداقة على الصحة: فيقول إن نسبة الوفيات ترتفع بين الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء، بل هم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب، والسرطان، والتوتر النفسي، والشعور بالاكئاب.
وتفادياً لذلك، يوصي بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة، ومستمرة، حتى يشعر الشخص منا بأهمية الحياة، والمرغبة الدائمة فيها، فيتعد عن كل ما يعرضه للأمراض التي تنتج أساساً من الأزمات النفسية، والتي تبدأ من الشعور بالوحدة والعزلة.
وفي رأي الكاتب "اندررو ماثيوس" في كتابه " صنع الأصدقاء"، إن أسلوب الحياة الحديثة، من السكنى في بنايات كثيرة المشقق، وتفضيل الهاتف، والفاكس، والكمبيوتر، والتليفزيون، والفيديو، والانترنت، تجذب الإنسان بعيداً عن التواصل والملقاء المباشر مع الناس.

لكن الحياة الحلوة، هي مشاركة الناس في المسرات، والتحديات والأزمات، والخبرات. لذلك فعلى كل شخص أن يبذل جهداً للتصاق بالناس .. وتكوين الصداقات.

فكيف تكسب صديقاً جديداً، وتحافظ على صديق قديم؟

- لا تعتقد أن الدنيا مدينة لك بتقديم الأصدقاء، لأنك تتمتع بمواهب معينة، بل لابد أن تبذل جهداً لكسب الأصدقاء، فالحياة تشبه متجراً، حيث تأخذ مكانك بين خمسة بليون منتج على رفوف المتجر. والمتحدي، هو أن تمثل قيمة للآخرين - كأن تكون طيب الصحبة، وأن تكون نافعاً للآخرين - حينئذ فقط، سوف يرغب في صداقتك الكثيرون.. وإلا فسوف يتركوك " على الرفض"!
- الاعتدال العاطفي: فإن الاعتدال في الحب، والمتوازن العاطفي يجعلانك معتدلاً في اقترابك أو تباعدك عن الآخرين.
- استفد من فرصة إقبال الآخرين عليك التماساً لودك: وساعتهما لا تردد لنفسك " أنا لست بحاجة إلى أصدقاء"، بل تذرع بالتواضع، والمحبة للبشر أجمعين، ولما تزهد فيمن يرغب في صداقتك.. بل اقبل عليه بدورك، وصداقه، مادمت تجده أهلاً لصداقتك.
- الصداقة القديمة مثل الجوهرة الثمينة: فكلما تعاقبت الأيام ازدادت قيمة الجوهرة الثمينة، فتزداد لها حياً، ومحافظة عليها.. كما أن الصداقة القديمة، هي رأس مال أصلي لك، فلا تهملها، بل اجعل منها نهراً تتجدد مياهه باستمرار، برعايتك، فيظل صافياً، نقياً، مُروياً على مدى الزمان.
- نفذ أسلوب الدوصل، واحذر أسلوب المقطع: فمثل كل كيان حي، تتعرض الصداقة لظروف يمكن أن تسبب المقاطعة، والمقطيعة. وفي مثل هذه الأحوال، لا تتماذ في الخصومة، أو التبعاد، بل قدم المصفح في مقابل الإساءة.. فيزيد قدرتك.
- اهتم بالإصلاح بينك وبين صديقك: فالأصل في صداقتكما هو الصدق، والحب، والوثاق، والاتفاق، والمتآخي.