

في يومها العالمي... إليكم أسرار الصداقة العميقة التي تزيّن رحلة العمر



يحتفل الملايين باليوم العالمي للصداقة 30 تموز من كل عام، بهدف تكريم الروابط الأبدية بين الأصدقاء والتركيز على أهميتهم في حياة بعضهم.

وتخلق الروابط القوية من الصداقة الحميمة والثقة بيئة صحية وآمنة للناس، ومن ثم فإن يوم الصداقة له أهمية كبيرة لأنه بمثابة تذكير لكيفية جلب الأصدقاء للفرح والدعم والحب، ما يجعل الحياة أكثر إمتاعاً.



والصداقة الجيدة هي التي تقوم على أساس الثقة و التعاون و المشاركة ، وهذا النوع من الصداقة يحقق الفوائد الصحية التالية:

- الأصدقاء ووجودهم في الحياة دافع قوي للعيش وحب الحياة والإيجابية وهي أمور تؤثر على سلامة الجسد.
- وجود الأصدقاء يرفع من نسبة تقبل الذات والشعور بالإنتماء ويعزز الثقة بالنفس.
- مشاركة الأصدقاء الهموم الحياتية و المشكلات العامة يقلل من الشعور بالضغط.
- قضاء الوقت مع الأصدقاء يقلل من الإصابة بارتفاع ضغط الدم و الصداع و أمراض القلب.
- تساهم الصداقة في تقبل الأشخاص للصدمات النفسية والعاطفة الصعبة.
- عدم وجود الأصدقاء يصعب الحياة و يسبب عزلة اجتماعية تضر بالصحة العامة.
- اثبتت دراسة طبية أن وجود الأصدقاء و قضاء الوقت معهم يقلل من أعراض قرحة المعدة.
- في دراسة استرالية شملت 1500 مسن وجد أن أولئك الذين لديهم عدد أكبر من الأصدقاء يعيشون بمعدل 22 % أطول من أولئك الذين لديهم عدد محدد من الأصدقاء .
- الأصدقاء يعززون من مناعة الجسم، وهم سبب رئيسي في التغلب على الأمراض.
- وأخيرا و الأهم إن وجود الأصدقاء الجيدين يحمي من الإصابة بالأمراض النفسية و اضطرابات النوم.

تاريخ اليوم العالمي للصدقة

أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة اليوم العالمي للصدقة في عام 2011 على اعتبار أن: "الصدقة بين الشعوب والدول والثقافات والأفراد يمكن أن تلهم جهود السلام وتبني الجسور بين المجتمعات".

وعلى الرغم من أن الاحتفال بهذا اليوم عالميًا يكون 30 يوليو/تموز من كل عام، فإن عددًا قليلًا من البلدان تحتفل بهذا اليوم في أول يوم أحد من شهر أغسطس/آب سنويًا.

وفقًا لتقارير وسائل الإعلام، "تعود جذور هذا اليوم الخاص إلى عام 1958 عندما اقترحت حملة الصدقة العالمية، وهي منظمة عالمية تأسست في باراغواي، مفهوم تخصيص يوم للاعتراز بالصدقات".

ثم تبنته الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 1997، واعترافًا بإمكانية الصدقة في تعزيز السلام بين المجتمعات والثقافات والأمم أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 2011 رسميًا يوم 30 يوليو/تموز على أنه اليوم العالمي للصدقة.

ويركز قرار الأمم المتحدة على إشراك الشباب، كقادة للمستقبل، في الأنشطة المجتمعية التي تشمل ثقافات مختلفة وتعزز التفاهم الدولي واحترام التنوع.

وللاحتفال بهذا اليوم المهم، تشجع الأمم المتحدة الحكومات والمنظمات الدولية وجماعات المجتمع

المدني على عقد الأحداث والأنشطة والمبادرات التي تساهم في جهود تعزيز الصداقة.