

O Declínio das Amizades – Jorge Saes Recentemente, um artigo na Harvard Business Review analisa como a "recessão das amizades", ou a tendência de declínio de amizades significativas, está lentamente se enraizando em nossas vidas. De acordo com a Pesquisa American Perspectives, o número de adultos americanos que afirmam não ter "nenhum amigo próximo" quadruplicou desde 1990, chegando a 12%. Enquanto isso, o número de pessoas com "dez ou mais amigos próximos" diminuiu em um terço. Uma tendência semelhante está surgindo em áreas urbanas da Índia: enquanto o número de conhecidos aumenta, as amizades profundas estão se tornando cada vez mais raras. No passado, as pessoas conversavam facilmente com estranhos em cafés ou bares. Agora, as pessoas sentam-se sozinhas, desconectadas da multidão. Nos Estados Unidos, o número de pessoas comendo sozinhas aumentou 29% nos últimos dois anos. A Universidade Stanford até lançou um curso chamado "Design para Amizades Saudáveis", que destaca que formar e manter amizades agora exige aprendizado e esforço. Este não é apenas um problema social, mas uma crise cultural. Reservar um tempo para a amizade não deve mais ser um luxo, mas sim uma prioridade. A solidão não é mais uma escolha; está se tornando um hábito. Se não priorizarmos conscientemente a amizade, não só será difícil fazer novos amigos, como também perderemos conexões antigas. Reuniões religiosas, clubes, esportes e organizações voluntárias — todos os quais antes fomentavam a amizade — estão em declínio. Nos limitamos às mídias sociais, às responsabilidades familiares e até mesmo aos animais de estimação. Sim, alguns amigos não se veem mais porque não conseguem deixar seus animais em paz! Hoje, a amizade não faz mais parte da vida cotidiana; ela só acontece quando outras responsabilidades são cumpridas. No entanto, pesquisas enfatizam a importância da amizade. No livro de Bonnie Ware, "Os Cinco Maiores Arrependimentos dos Moribundos", ela destaca um lamento pungente: "Eu gostaria de ter mantido contato com meus amigos..." Pesquisas mostram:

- O isolamento social aumenta o risco de doenças cardíacas, demência e mortalidade.
- É tão prejudicial quanto fumar 15 cigarros por dia.
- As amizades melhoram a saúde mental, física e emocional.
- O estudo de 80 anos de Harvard concluiu que a maior fonte de felicidade e saúde na vida não é riqueza ou carreira, mas relacionamentos próximos.

A verdadeira amizade é como um investimento: perdoe, ligue, crie memórias e passem tempo juntos. Como Mirza Ghalib disse lindamente: "Ó Deus, concede-me a oportunidade de viver com meus amigos... pois posso estar contigo mesmo depois da morte." Valorize as amizades, reserve um tempo e enriqueça sua vida com relacionamentos amigáveis e significativos. Bom dia amigo.

~~~~~