

5) وجود الأصدقاء الجيدين يوفر لنا تحسناً في المزاج، 6) وجود الأصدقاء يساعدك على الوصول الى أهدافك، سواء أكان هدفك اكتساب لياقة بدنية، فالتشجيع الذي تحصل عليه من الأصدقاء يمكنه فعلا ان يزيد من قوة ارادتك ويحسن فرصة نجاحه.