

## أصدقاؤك يجب أن يكونوا ضمن 8 فئات فقط



«تقول الحكمة القديمة: "قلْ لي من تعاشر أقل لك مَنْ أنت" .. أمّا في أيّامنا هذه فأضحت الشعار هو التالي: "قُلْ لي من تعاشر أصف لك حال صحتك". كيف ذلك؟

ندرك جميعنا مدى الحاجة إلى الأصدقاء.. ولكن ما كان ليخطر على البال أن لهم أثراً كبيراً في تعزيز الحالتين الصحية والنفسية. فوفقاً لدراسة حديثة أجريت طوال عشر سنوات على مجموعة من كبار السن في مدينة أديلaid في أستراليا، تبيّن أنّ أواصر الصداقات الجيدة تساعد مدى العمر أكثر من أواصر القرابة والروابط العائلية.. كما أزّها تقي من الإصابة بالبدانة والاكتئاب وأمراض القلب وأفات صحية أخرى.

د. جوان برويسينكو التي أشرفَت على هذه الدراسة، أشارت إلى أنّ "المرأة، بطبعتها، تميل إلى الغرائزية للبوج بما يقلّلها ويؤرق بالها لصديقة مقرّبة لها. فاللمس والكلام اللذان يتمّ تبادلهما في أثناء الحوار يحرّضان معاً على إفراز الأوكسيتوسين الذي أثبت العلم تأثيره الفعال في سيطرة الهدوء والطمأنينة على العقل والجسد".

وبالتأكيد، فإننا عندما نتحدث عن الأصدقاء فنحن لا نقصد بذلك 400 صديق الذي تظهر أسماؤهم على Facebook. إنّ الدراسات الحديثة أثبتت حاجة البشر إلى أشخاص معدودين يعدّون أصدقاء ويمكن لهم أن يلعبوا دوراً في نسج علاقات اجتماعية تساعد على تحسين الصحة الجسدية المرتبطة بالحالة النفسية، كما بات معروفاً. فمن هم هؤلاء الأصدقاء؟

- صديق الطفولة الذي يربطك بذكريات الماضي والشقاوة. لطالما احتل أصدقاء الطفولة المقرب بين مكانة خاصة لدينا كونهم يعرفوننا ويعرفون أهلكنا، فضلاً عن أنهم رافقونا في مسيرة حياتنا في مراحلها المختلفة، إلى جانب المشاركة على الأغلب بذكريات وقصص لا يعرفها أحد سواهم.. وتبيّن الخبرة النفسية د. ربيكا آدامز أن "علاقتك المتصلة بهؤلاء الأصدقاء تذكر على الدوام بأنك لا تزال الشخص الذي كنت عليه بالأمس". وحتى إن ثُنأت المسافات بينك وبين هؤلاء الأصدقاء، فبإمكان التواصل معهم بفضل وسائل الاتصال المختلفة الحديثة، وتبادل صور ذكريات الطفولة وأرقام الهواتف التي تغيّرت، فضلاً عن عناوين السكن. وتبيّن دراسة أجريت في جامعة نوتردام بأنّ الأشخاص الذين يتواصلون مرة على الأقل كل 15 يوماً يحافظون على علاقة وثيقة رغم مرور الزمن.

-2

صديق جديد يتميّز بأزّه لا يبني صداقته معك على تموّرات مسبقة كتلك التي يتأطّر بها معارفك القدامى.. وفي هذا الصدد، تبيّن الخبرة باميلًا ماكلين "بأننا في أثناء تقدمنا بالعمر، تتناقض حيوتنا وتعزّزنا على أنّي أملك ميّزاتي الجديدة في تجذّد أفكارنا ومقارباتنا في الحياة، إضافة إلى ذلك يعمل على ربطك بشبكة جديدة من الأشخاص تخرجك من روتين الحياة. ويمكن العثور على هؤلاء من بين أهالي أصدقاء أولادك، وبذلك تشاركون النشاطات والهموم".

-3

صديق الرياضة، وتكمّن الفائدة منه في أزّه "سيسحبك" ويشجّعك على الانظام بنشاطك الجسدي عندما تنتابك رغبة في الخمول. وفي هذا المجال، يُجمع الخبراء على أن ممارسة النشاط الرياضي سواءً كان المشي أو الجري أو لعب الكرة أو الانضمام لنادي تعليم الرقص، هو سبيل رائع للتمتّع بلياقة وصحة وطول العمر، علمًاً أنّ حصولك على صديق جيد يشاطرك هذا النشاط سيزيد التمازن بالرياضة، بدليل دراسة أجريت في جامعة كونيكتيك على 189 سيدة تتراوح أعمارهنّ ما بين 59 و78 عامًا. لقد بيّنت هذه الدراسة، أنّ حصول السيدات على الدعم الاجتماعي من خلال مشاركة صديقة في النشاط، كان العامل الأساسي في التزامهنّ بذلك النشاط لمدة عام كامل... ولتحقيق أفضل النتائج الصحية، حاول مع صديق الرياضة وصّمع هدف معيّن لكما سواءً كان المشي في الحي (4 مرات أسبوعياً) أو الجري (مسافة 5 كم). إنّ هذه الطريقة ستجعل أحدكم يشجّع الآخر على المواظبة.

-4

الصديق الروحي ومعناها أن تكون جزءاً من نشاط روحاً (ولا يعني بذلك حزباً دينياً). إنّ هذه الصداقة تساعد في اكتساب مرونة ومتواعنة بحسب ما بيّنته دراسة أجريت أنّ الأشخاص الذين يواطّبون على حضور نشاطات دينية كالصلوة وحلقات العلم والتآمل، ينخفّض لديهم احتمال وفاتهم خلال السنوات الـ6 التالية بنسبة 50% مقارنة بأشخاص من نفس الفئات العمرية والصحية. ويُمكن الانخراط في نشاطات جمعيات خيرية محلية أن يمنحك حياتك بعداً إيجابياً آخر.

-5

صديق يصغرك سناً بعشرين سنة، مثلاً. إنّ هذا الصديق يشعرك أزّه بحاجة لمعارفك وخبراتك في التعامل مع الحياة.. وبالفعل بيّنت الأبحاث أنّ من أهم عناصر وصفة الحياة السعيدة هو شعورك بأنك ذو أهمية وفائدة لمن حولك، سواء كانت تلك الفائدة في إعطاء وصفة طعام أو تمرين بعض ما علمتك الحياة من دروس لآخرين، إن في طريقة العمل أو تنشئة الأطفال. إحرص على تبادل الخبرات بينكما لأنّ آراء صديقك الأصغر سناً قد تمنحك رؤية جديدة وأفكاراً أكثر حداثة من أفكارك أحياناً.

-6

أصدقاء شريك حياتك، وهذه الصداقة تعزّز أواصر حياتك الزوجية. و ضمن هذا الإطار، بيّنت دراسة أُخضعت لها 347 عائلة بأن تحول أحد الزوجين أصدقاء أحد للعائلة. كلّها، يزيد من متانة العلاقة الزوجية، ولو بعد انقضاء عام واحد فقط من الزواج. ويرى المشرف على هذه الدراسة د. كينيث ليونارد بأن "ما فاجأنا هو أن وصّمع شريك حياتك ضمن شبكة أصدقاء يوازي في أهميته الحفاظ على السعادة الزوجية لأنّ هذه يمنحك شعوراً بأزّه جزء من حياتك، لا الأُسرية فحسب..

-7

أمك. فعلى الرغم من نشوء العديد من الخلافات بين البالغين وأمهاتهم (وبخاصة النساء) إلا أنّ العلاقة بينهما تبقى عادة قوية وقريبة ولا تخلو من الدعم المتبادل.. وغالباً ما تصبح العلاقة بين المرأة وأمها علاقة رعاية متبادلة..

أما إن كنت تعاني من صعوبة في التعامل مع أمك فإليك النصائح التالية:

إن كنت تجد صعوبة في التمتع بالوقت الذي تقضيه مع أمك: لا تحاول تبديل طباعها بل ركّز على ما تحبه فيها.

-

إن كنتما تتجاذبان على قصة قديمة مراراً وتكراراً، فلا تأخذ هذا الجدال على محمل العداء الشخصي، بل على أزّه فقد يتنااسب وآراء أمك وطريقتها في الحياة حتى وإن لم يوافق قناعاتك.

-

تشعر أحياناً بأنّ علاقتك اللصيقة بأمك تقاد تخنقك. اعلم أنّ هذا ناتج عن رغبة أمك في قضاء وقت أطول معك، وبدلاً من إخبارها بأنك لا تستطيع ذلك، حاول أن تدرس إمكانات التوفيق بين حياتك الخاصة واحتياجاتك.

-8

أنت! فإن كنت من النوع المتعاون الذي يترك ما بين يديه ليساعد صديقه عندما يحتاجه، فلمَ لا تُبدي هذا الاحترام لذاتك أيضاً؟! وبتغيير آخر: صادق نفسك وابدأ بالتعرف إليها. أسألك: ما الذي جعلك تقع في حب شخص ما؟ وما مدى جدية هذه العلاقة؟ أو ما مدى احترامه لك ورغباتك واحتياجاتك

مثلاً؟.. واطب دوماً على تردید شعارك التالي في الحياة: "أنا أحب واحترم نفسي وأفعل الشيء ذاته مع الأشخاص المهمين في حياتي". ولتولي نفسك الأهمية التي تستحقها، قُم بتدوين 7 أشياء تجعلك سعيداً وتمنك الصحة واحرص على أن تقوم بأداء واحدة منها على الأقل يومياً ▶.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 660 لسنة 2013م