# أصدقاؤك يجب أن يكونوا 8 فئات فقط!

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

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

وبالتأكيد، فإننا عندما نتحدث عن الأصدقاء فنحن لا نقصد بذلك 400 صديق الذي تظهر أسماؤهم على الـFacebook. إنّ الدراسات الحديثة أثبتت حاجة البشر إلى أشخاص معدودين يعدّون أصدقاء ويمكن لهم

أن يلعبوا دوراً في نسج علاقات اجتماعية تساعد على تحسين الصحّة الجسدية المرتبطة بالحالة النفسية، كما بات معروفاً. فمَن هم هؤلاء الأصدقاء؟

1- صديق الطفولة الذي يربطك بذكريات الماضي والشقاوة. لطالما احتل أصدقاء الطفولة المقرّبين مكانة خاصة لدينا كونهم يعرفوننا ويعرفون أهلنا، فضلاً عن أنهم رافقونا في مسيرة حياتنا في مراحلها المختلفة، إلى جانب المشاركة على الأغلب بذكريات وقصص لا يعرفها أحد سواهم.. وتبيّن الخبيرة النفسية د. ريبيكا آدامز أن "علاقتك المتصلة بهؤلاء الأصدقاء تذكّرك على الدوام بأنك لا تزال الشخص الذي كنت عليه بالأمس". وحتى إن نأت المسافات بينك وبين هؤلاء الأصدقاء، فبالإمكان التواصل معهم بفضل وسائل الإتصال المختلفة الحديثة، وتبادل صور ذكريات الطفولة وأرقام الهواتف التي تغيّرت، فضلاً عن عناوين السكن. وتُبيّن 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 بأنّه لا يبني صداقته معك على تصوّرات مسبقة كتلك التي يتأطر بها معارفك القدامى.. وفي هذا الصدد، تبيّن الخبيرة باميلا ماكليين "بأننا في أثناء تقدمنا بالعمر، تتناقص حيويتنا وتعرّفنا على صديق جديد يساعد في تجدّد 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 تتشاركون النشاطات والهموم".

3- صديق الرياضة، وتكمن الفائدة منه في أنّه "سيسحبك" ويشجعك على الانتظام 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، علماً أن حصولك على صديق جيد يشاطرك هذا النشاط سيزيد التصاقك بالرياضة، بدليل دراسة أجريت في جامعة كونيكتيك على 189 سيدة تتراوح أعمارهنّ ما بين 59 و78 عاماً. لقد بيّنت هذه الدراسة، أن 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 وَضْع هدف معيّن لكما سواءً كان المشي في الحي (4 مرّات أسبوعياً) أو الجري (مسافة 5 كم). إنّ هذه الطريقة ستجعل أحدكما يشجّع الآخر على المواظبة.

4- الصديق الروحي ومعناها أن تكون جزءاً من نشاط روحاني (ولا نعني بذلك حزباً دينياً). إنّ هذه الصداقة تساعد في اكتساب مرونة ومطواعية بحسب ما بيّنته دراسة أجريت أنّ الأشخاص الذين يواظبون

على حضور نشاطات دينية كالصلاة وحلقات العلم والتأمل، ينخفض لديهم احتمال وفاتهم خلال السنوات الـ6 التالية بنسبة 50% مقارنة بأشخاص من نفس الفئات العمرية والصحية. ويُمكن الانخراط في نشاطات جمعيات خيرية محلية أن يمنح حياتك بعداً إيجابياً آخر.

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

6- أصدقاء شريك حياتك، وهذه الصداقة تعزّز أواصر حياتك الزوجية. وضمن هذا الإطار، بيّنت دراسة أُخضعَت لها 347 عائلة بأن تحوّل أصدقاء أحد الزوجين أصدقاء 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 وَضْع شريك حياتك ضمن شبكة أصدقائك يوازي في أهميته الحفاظ على السعادة الزوجية لأنّ هذه يمنحه شعوراً بأنّه جزء من حياتك، لا الأُسرية فحسب..

7- أمك. فعلى الرغم من نشوء العديد من الخلافات بين البالغين وأمهاتهم (وبخاصة النسوة) 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 تتجادلان على قصة قديمة مراراً وتكراراً، فلا تأخذ هذا الجدال على محمل العداء الشخصي، بل على أنّه نقد يتناسب وآراء أمك وطريقتها في الحياة حتى وإن لم يوافق قناعاتك.

- تشعر أحياناً بأن علاقتك اللصيقة بأمك تكاد 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 واحتياجات.

8- أنت! فإن كنت من النوع المتعاون الذي يترك ما بين يديه ليساعد صديقه عندما يحتاجه، فلمَ لا تُبدي هذا الاحترام لذاتك أيضاً؟! وبتعبير آخر: صادق نفسك وابدأ بالتعرّف إليها. اسألها: ما الذي جعلك تقع في حب شخص ما؟ وما مدى جدية هذه العلاقة؟ أو ما مدى احترامه لك ورغباتك واحتياجاتك مثلاً؟.. واظب دوماً على ترديد شعارك التالي في الحياة: "أنا أحب واحترم نفسي وأفعل الشيء ذاته مع الأشخاص المهمين في حياتي". ولتولي نفسك الأهمية التي تستحقها، قُمْ بتدوين 7 أشياء تجعلك سعيداً وتمنحك الصحة واحرص على أن تقوم بأداء واحدة منها على الأقل يومياً.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 660 لسنة 2013م