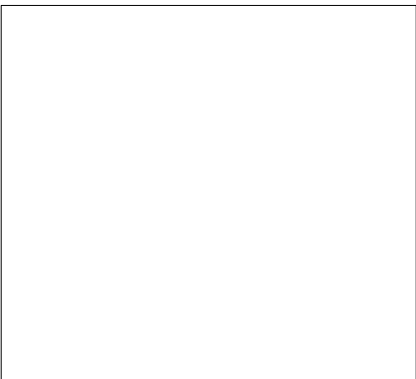




### چرا کاری را که می‌دانیم برایمان بد است انجام می‌دهیم؟



سپهرغرب، گروه خانواده: همه ما می‌دانیم عادت‌های بد چه هستند؛ سیگار کشیدن، خوردن غذاهای ناسالم، مصرف الکل و ورزش نکردن، تنها برخی از رفتارها و عاداتی هستند که همیشه به ما گفته می‌شود و باید از آن‌ها اجتناب کنیم تا سالم و تندرست بمانیم، بااین‌وجود همه ما بارها و بارها کارهایی را که می‌دانیم برایمان بد است تکرار می‌کنیم که البته دلایل زیادی برای این کار وجود دارد.

#### ■ عادت‌های بد، راحتی موردنیازمان را به ما می‌دهند

پیش از هر چیزی، نیاز ما به احساس راحتی مطرح است؛ ما هر کاری که لازم باشد می‌کنیم تا به این وضعیت دست پیدا کنیم. برای هر حرکتی که انجام می‌دهیم هدفی داریم، حتی اگر از آن آگاه نباشیم بازهم بیشترین دلیل پنهان پشت کارها و حرکات ما، راحتی است.

مغز ما بر این اساس تنظیم‌شده که پاداش بگیرد و «پاداش» ما، احساس راحتی است که موجب ترشح دوپامین به همان هورمون «حال‌خوب» می‌شود. همین باعث می‌شود بیشتر آن‌ها را بخواهیم و این احساس خوب را با عادت بد مرتبط می‌دانیم.

به همین دلیل همچنان به عادت‌های بد ادامه می‌دهیم و نمی‌توانیم دست از آن‌ها برداریم؛ چراکه احساس راحتی به ما می‌دهند و درنتیجه مایل هستیم در منطقه امن و آرام خود بمانیم. به‌عبارتی دیگر، باوجوداینکه می‌دانیم برایمان بد است اما جذب پاداشی می‌شویم که به ما می‌دهد. سیگاری که بعد از ناهار در محل کارتان می‌کشید باعث می‌شود مغزتان آن را به احساس آزادی بعد از کار ربط بدهید. فکر ورزش و کمی تلاش کردن در مغز، مغلوب فکر لم دادن روی کاناپه و تماشای برنامه موردعلاقه می‌شود؛ بنابراین براحتی می‌توانید ببینید که چطور همین عادت به پاداش‌گیری مربوط می‌شود.

#### ■ همه آدم‌ها عادت‌های بد را انجام می‌دهند

اگر جامعه به‌عنوان یک کل، عادت بدی را بپذیرد ما نیز تمایل داریم آن را منطقی بدانیم. اگر تعداد زیادی از افراد همین کار را انجام دهند، پس برای ما نیز انجامش ایرادی نباید داشته باشد. پیدا کردن عادت‌های بدی که جامعه آن‌ها را قبول دارد کار سختی نیست، خوردن فست‌فود، طفره رفتن از ورزش و حتی سیگار کشیدن، کارهایی هستند که بسیاری آن‌ها را انجام می‌دهند.

وقتی صحبت از عادت‌های ناسالمی چون «حالا با یکبار که طوری نمی‌شود» یا «از شنبه شروع می‌کنم» به میان می‌آید، معمولاً پای یک «دلیل تراضی درونی» نیز در میان است. این بهانه‌تراش‌های موقتی از آنجا ناشی می‌شوند که می‌دانیم کار درستی نمی‌کنیم، در بلندمدت به نفعمان نیست و این باعث احساس گناه می‌کنیم.

همچنین ما برای اعتبار دادن و توجیه تصمیمات اشتباهمان به دنبال نمونه‌های بیرونی می‌گردیم مثلاً «پدربزرگ من هرروز سیگار می‌کشید و ۹۰ سال هم عمر کرد!» ذهن ما دوست دارد شواهد و مدارکی پیدا کند که پشتیبان انتخاب‌ها و تصمیمات ما باشد، چه بد و چه خوب!

#### ■ پیامدهای ادامه دادن به عادت‌های بد

بیشتر افراد، عواقب عادت‌های بد را می‌دانند. روی پاکت سیگار در مورد ابتلا به سرطان هشدار داده‌شده، دولت‌ها در مورد تغذیه سالم آموزش‌ها و آگاهیه می‌دهند و نیاز به تحرک داشتن و ورزش کردن همه‌جا توصیه می‌شود، اما واقعاً عواقب ادامه دادن به عادت‌های بد چیست؟ سرطان، بیماری‌ها و آسیب‌های سلولی، افسردگی و از دست دادن احساس شادی، ضعف و ناخوشی جسمانی که منجر به بی‌حالی و درد و ناراحتی می‌شود افزایش مشکلات جسمی در سال‌های بعدی زندگی.

بیشتر این اتفاق‌ها به‌تدریج و نامحسوس روی می‌دهند؛ یعنی ما متوجه علائمشان نمی‌شویم اما اگر تصمیم امروزمان را آگاهانه بگیریم، می‌توانیم تندرستی‌مان را حفظ کرده و روی آینده‌مان نیز سرمایه‌گذاری کنیم.

#### ■ چگونه عادت‌های بد را ترک کنیم

سخت است عادت‌هایی را که با زندگی‌مان عجین شده‌اند ترک کنیم. با توجه به اینکه اضطراب در بیشتر موارد، عامل اصلی عادت‌های بد مااست، راحل ترک این عادت‌ها در تغییر طرز فکر و نگاهمان نهفته است.

- بررسی کنید عادت‌های بد شما کلاما هستند و چقدر آن‌ها را تکرار می‌کنید. دقیقاً چه چیزی باعث می‌شود انجامشان دهید؟ آیا به‌طور ارادی انجامشان می‌دهید؟ ببینید چگونه و چرا این عادت‌ها در شما ایجادشده؟

- به خودتان تعهد دهید که می‌خواهید این عادت‌ها را ترک کنید. حالا می‌دانید که چیزی عامل این عادت‌هاست، می‌توانید جایگزین مثبتی برایشان پیدا کنید. مثلاً بعد از یک روز سخت کاری سراغ شکلات می‌روید. آیا می‌توانید اسنک سالم‌تری را به‌عنوان پاداش به خودتان پیدا کنید؟ یا زمان‌هایی که اجازه دارید شکلات بخورید، کم کنید؟ اگر اضطراب عامل تمایل شما به شکلات است سعی کنید برای دودین بیرون بروید و به مغزتان دلیل دیگری برای ترشح دوپامین بدهید.

- پیگیر باشید. رمز ایجاد عادت‌های جدید، پیگیر بودن و پشتکار داشتن است. بله، در مرحله اولیه سخت است اما مغز شما خیلی زود به راه‌های جدید برای انجام کارها عادت می‌کند تا به‌طور طبیعی احساس خوبی داشته باشید. سیستم پاداش‌دهی خود را جوری تنظیم کنید که از پیگیری عادت‌های مثبت و جدیدتان راضی شود و به پاداشی که می‌خواهد برسد.

زندگی شادتر و مثبت‌تر با عادت‌هایی آغاز می‌شود که انتخابشان می‌کنیم. نسبت به جهت‌هایی که عادت‌ها شما را به آن‌سو می‌برند هوشیار باشید و طرز فکرتان را سلامت‌محور کنید. نگاه درست و سالم نه‌تنها برای آینده بلکه برای زمان حالتان نیز خوب است.

#### سپهرغرب، گروه خانواده - طیبه

انوری: اندسر حکایات تلگرام و حضور گسترده بانوان ایران‌زمین در محفل‌های مجازی تاکنون بسیار سخن رانده‌شد، بنابراین در این گفتار به‌هیچ‌وجه درصدد پرداختن به جنبه‌های مختلف این حضور و معایب و محاسن آن نیستیم بلکه قصد داریم قصه‌ای را روایت کنیم که در یکی از همین گروه‌های مجازی به نام «متاهل‌های بحال» آغاز شد.

اعضای این گروه که بنده هم یکی از آن‌ها هستم نه‌تنها بحال نیستند بلکه گاهی اوقات با به نمایش گذاشتن برخی از داشته‌های خود، حال یکدیگر را خراب هم می‌کنند!

قصه ماجرا ازآنجایی آغاز شد که «منیزه ۶۵» یکی از اعضای فعال گروه، با ابوتاب فراوان به ترسیم لحظه‌های ناب و عاشقانه خود با همسر مهریانش پرداخت و آن‌قدر گفت و گفت که آه از نهاد کلیه دوستان بلند شد.

تعریف‌های رؤیایی منیزه ۶۵ به‌تدریج کار را به‌جایی رساند که تک‌تک کاربران با جملاتی مانند خوش به حالت، خدا بده شانس و غیره، ناامیدی و حسرت خود را به نمایش گذاشتند. بنده که از دیرباز خود را عقل کل و مغز متفکر گروه می‌دانستم سعی کردم با طرح موضوعی مرتبط و مفید افکار و عواطف دوستان را به صراط مستقیم هدایت کرده و حسرت آنان را به سرانجامی خوش ختم کنم؛ بنابراین پس از کلی آسمان ریسمان‌یافی و مقدمه‌چینی، از آن‌ها درباره میزان وقتی که با همسرانشان می‌گذرانند سؤال کردم.

در ادامه پاسخ این عزیزان را به‌صورت

مشروح می‌خوانید:

لیلا بی‌غم ۲۹ ساله و خانه‌دار گفت: این روزها تنها ارزویم پیدا کردن یک شغل مناسب و بیرون رفتن از این چهاردیواری تنهایی است. وی با بیان اینکه خوشبختانه درآمد همسر خوب است، افزود: در شرایط کنونی و با وجود این گرانی‌ها همسرم برای تأمین مخارج زندگی مجبور است ساعات بیشتری را کار کند، اما مگر زندگی فقط پول است؟

لیلا بی‌غم تصریح کرد: اوایل از صبح تا شب خیال‌بافی کرده و حرف‌های را که می‌خواستم به همسرم بگویم در ذهنم مرور می‌کردم، اما همسرم هرروز بلافاصله بعد از رسیدن به خانه به خوابی عمیق فرو می‌رود.

وی با اشاره به اینکه دیگر علاقه‌ای به گفت‌وگو با همسرم ندارم، اذعان کرد: واقعاً خدا را شکر می‌کنم که گوشه‌ای تلفن همراه ساخته شد و گرنه من تابه‌حال از تنهایی دیوانه شده بومد.

سمیرا سیگل ۳۲ ساله و شاغل با تأکید بر اینکه این روزها هیچ‌کس وقت رمانتیک بازی ندارد، بیان کرد: من و همسرم آن‌قدر مشغله داریم که گاهی حتی چند روز با یکدیگر هم‌کلام هم نمی‌شویم!

وی خلق لحظات عاشقانه و باهم بودن را مختص دوران نامزدی دانست و گفت: هر چیزی دورانی دارد بنابراین زوجین بعد از ازدواج باید از خیال‌بافی عاشقانه دست بردارند و با جدیت برای پیشرفت زندگی خود تلاش کنند.

مریم beauti ful از سخنان سمیرا بسیار عصبانی شد و با ناراحتی عنوان کرد: معنای واقعی زندگی همین باهم بودن‌های صمیمانه است، انسان تنها حتی اگر در بهترین موقعیت اجتماعی و اقتصادی هم باشد شرایط برایش رنج‌آور خواهد بود.

وی با تأکید بر اینکه در طول هفته حتماً ساعاتی از روز را با همسرش وقت می‌گذراند، خاطرنشان کرد: مشغله‌های همسرم بسیار زیاد است اما باین‌وجودهر هفته چندساعتی را به خومان اختصاص داده و به سینما یا پارک می‌رویم.

در ادامه یکی دیگر از اعضای گروه به نام افسانه بی‌پناه، با تأکید بر اینکه این روزها بسیاری از زوجین دیگر برای یکدیگر وقت نمی‌گذارند، مطرح کرد: همسرم همه اوقاتش را به شغل و امورات شخصی خود می‌پردازد و دیگر فرصتی برای من ندارد.

وی با اشاره به اینکه برای بازگشتن به روزهای پر نشاط اوایل ازدواج دست به هر کاری می‌زنم، اما داد: این روزها احساس می‌کنم

او با گوش‌ی خود ازدواج‌کرده و اصلاً من را نمی‌بیند.

افسانه بی‌پناه با بیان اینکه فقط به خاطر آرامش دخترم به این زندگی ادامه می‌دهم، ابراز کرد: برای جلب‌توجه همسرم بسیار تلاش کردم اما متأسفانه او هیچ تمایلی به بودن در کنار ما ندارد.

وی با اشاره به اینکه همسرم همیشه تاریخ تولد من و سالگرد ازدواجمان را فراموش می‌کند، عنوان کرد: وقتی برای من وقت نمی‌گذارد یعنی مرا دوست ندارد زیرا انسان برای عزیزانش وقت و انرژی می‌گذارد. اظهارنظر و درد و دل‌های اعضای گروه تا نیمه‌شب ادامه داشت غافل از اینکه همین بیدار ماندن‌ها، خود دلیل نداشتن وقت و انرژی برای ساختن فرداهای شاد و مشترک است.

شاید بهتر است بسیاری از ما برای ساعتی هم که شده گوش‌ی خود را کنار بگذاریم و پای صحبت‌های روانشناس و مؤسس مرکز مشاوره سپیدار همدان بنشینیم تا برایمان از اهمیت وقت گذاشتن برای یکدیگر و راهکارهای ساده خلق لحظات مشترک بگوید: محمد ترکمان با بیان اینکه بی‌تدرید داشتن همسر خوب، متعهد و وفادار یکی از مهم‌ترین عوامل نشاط‌آور و فراهم‌کننده احساس خوشایند خوشبختی است، اظهار کرد: ازآنجایی که هر یک از زوجین در ایجاد ارتباطی صمیمانه و شاد به یک اندازه نقش دارند باید به‌دقت متوجه این نکته باشند و بدانند که در یک رابطه دوطرفه به‌هیچ‌وجه نمی‌توان مشکل را از یک سمت دانست.

مؤسس مرکز مشاوره سپیدار همدان با اشاره به اینکه زوج‌های موفق هر هفته بیش از پنج ساعت برای یکدیگر وقت می‌گذارند، عنوان کرد: متأسفانه این روزها بسیاری از زوجین وقت بسیار کمی برای یکدیگر در نظر گرفته شده و لحظات باهم بودن آن‌ها به‌شدت کاهش یافته‌است.

وی با بیان اینکه کم شدن زمان باهم بودن بدون شک بر کیفیت رابطه تأثیر منفی می‌گذارد، افزود: درواقع می‌توان گفت که همه ما کیفیت رابطه را بر اساس مدت‌زمانی که برای یکدیگر وقت می‌گذاریم ارزیابی می‌کنیم بدین معنی که اگر من را دوست داری برای من وقت می‌گذاری و اگر برای من وقت نمی‌گذاری یعنی من در اولویت زندگی‌ات نیستم.

این روانشناس با اشاره به اینکه گاهی علت وقت نگذاشتن ما به این دلیل است که گمان می‌کنیم حفظ رابطه، ارتباطی با وقت گذاشتن ندارد، توصیه کرد: چنان‌چه حفظ و کیفیت رابطه برایتان مهم است حتماً برنامه‌ریزی‌هایی برای باهم بودن داشته باشید و وقت را برای یکدیگر بخرید.

به گفته ترکمان، هرچند مشغله‌های فراوان تا حدودی مانع باهم بودن اعضای خانواده است، اما با استفاده از روش‌های بسیار ساده می‌توان گام‌های بسیار بلندی برای باهم بودن و بهبود روابط برداشت.

وی اذعان کرد: در زمان خداحافظی، زوج‌ها حداقل دو دقیقه برای یکدیگر وقت گذاشته و با احساسی خوشایند همسر خود را به محل کارش روانه کنند.

#### ■ تجدید دیدار

## خانواده

sepehrgharb.news@gmail.com

## با گذراندن اوقات مشترک، شادی و صمیمیت را به خانواده هدیه کنید

برای ایجاد تغییر منظر معجزه باشیم بلکه سرنوشتمان را به دست گرفته و از خودمان آغاز کنیم.

این روانشناس ادامه داد: خود را اصلاح‌کرده و برای روزهای آتی، برنامه‌ریزی کنیم علاوه بر این با نگاهی دقیق به رفتارهای خود، انجام وظایف فراموش‌شده را دوباره از سر بگیریم.

#### ■ خلایقیت به خرج دهیم

مؤسس مرکز مشاوره سپیدار همدان اظهار کرد: ازآنجایی که همه انسان‌ها نسبت به وقوع اتفاقات خوشایند ناگهانی احساس خوبی دارند بنابراین بدون معطلی اندکی خلایقیت به خرج داده و اتفاقات متنوع و جدید را به زندگی خود هدیه کنیم.

وی ابراز کرد: این اتفاقات غافلگیرکننده حتماً نباید پیچیده، پرهزینه و سخت باشد بلکه با یک اقدام کوچک عاشقانه مانند درست کردن یک جای زغالی، اضافه کردن یک پسوند یا پیشوند عاشقانه جدید به نام همسر، پوشش تازه و غیره می‌توان لحظه‌ای زیبا و پرمحبت را خلق کرد.

#### ■ تاریخ‌های مهم را زنده کنیم

ترکمان با اشاره به اینکه بسیاری از زوجین بعد از گذشت چند سال نسبت به روزهای مهم مانند سالگرد ازدواج و غیره بی‌تفاوت می‌شوند، عنوان کرد: برای گریز از یکنواختی و داشتن زندگی شادتر، برنامه‌ای طراحی کرده و روزهای تکرار نشدنی زندگی خود را جشن بگیرید.

#### ■ خاطرات دل‌چسب خود را تازه کنیم

این روانشناس توصیه کرد: خاطرات مشترک و زیبای خود مانند دین یک فیلم، گوش دادن به موسیقی، نخستین مکان دیدار و به زندگی مشترکمان هدیه کنیم.

#### ■ فکر کنیم تازه ازدواج‌کرده‌ایم

وی با تأکید بر اینکه باید جمله از ما گذشته است را فراموش کنید، افزود: متأسفانه برخی از زوجین بعد از گذشت مدتی نسبت به انجام بسیاری از کارهای یادشده بی‌ رغبت شده و حوصله انجام آن‌ها را ندارند، اما باید یاداند که برای حفظ رابطه زناشویی و ارتقای کیفیت آن باید مانند روزهای نخستین ازدواج، کارهای عاشقانه را باالزوی و مستمر انجام دهند.

■از مقایسه زندگی خود با دیگران به‌شدت بپرهیزیم

ترکمان با بیان اینکه در صورت مقایسه زندگی خود با دیگران هیچ‌وقت رنگ آرامش را نمی‌بینیم، تأکید کرد: بدون توجه به زندگی دیگران سراغ زندگی و خواسته‌های خود برنامه‌ریزی و تلاش کنیم زیرا با نگاه به زندگی دیگران درواقع برای رسیدن به ملاک‌های آن‌ها خود را وارد چرخه‌ای از کارهای بیپوده کرده‌ایم که هیچ نتیجه‌ای جز ایجاد زحمت برای خود و همسرمان ندارد.

مؤسس مرکز مشاوره سپیدار همدان در پایان با تأکید بر اینکه موارد یادشده زیاد وقت‌گیر نیستند، یادآوری کرد: برای آرامش و شادی زندگی خود ارزش قائل شده و با وقت گذاشتن برای یکدیگر آن را به دست بیاوریم. زندگی خاتمه گفتنی است؛ ازآنجایی که این روزها بسیاری از زوجین در کارهای روزمره خود غرق‌شده و برای باهم بودن زمان کافی نمی‌گذرانند، پس با مشکلات فراوانی روبه‌رو می‌شوند که می‌توان طلاق عاطفی را مهم‌ترین آن‌ها دانست.

مشکلات اقتصادی و سخت بودن تأمین معاش خانواده هر هیچ‌کس پوشیده نیست اما باوجود تمام این مشکلات و مشغله‌ها بازهم می‌توان راهی برای باهم بودن پیدا کرد و این مهم فقط مستلزم یک برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه است.

از سوی دیگر، برخی از افراد با این تفکر که دیگر از ما گذشته است از خلق لحظات عاشقانه با همسر، خودداری کرده و به‌این‌ترتیب زندگی مشترک خود را به‌سوی سراسیمگی یکنواخت سوق می‌دهند، بنابراین از زوجین عزیزی که با این طرز تفکر تیشه به ریشه زندگی خود می‌زنند عاجزانه خواستاریم که هر چه سریع‌تر به خود آمده و با به‌کارگیری شیوه‌های خلاقانه، تازگی و طراوت روزهای نخستین زندگی مشترک را به رابطه خود هدیه بدهند.



روزنامه صبح سبز کشور



### چرا روابط دوستانه در ۲۰ سالگی با ۳۰ سالگی، این‌همه متفاوت است؟

دوستی‌ها در ۳۰ سالگی می‌میرند



سپهرغرب، گروه خانواده: در هر برهه‌ای از زندگی، کیفیت و کمیت روابط دوستانه تغییر می‌کند. با افزایش سن معمولاً ارتباط با دوستان تا حد زیادی کاهش می‌یابد که اغلب، مشغله‌های زندگی و دگرگیری‌های کاری را مسبب این امر می‌دانید اما مسئله چیز دیگری است...

دهه دوم زندگی یعنی ۲۰ سالگی، دورانی است که افراد معمولاً با افراد بیشتری دوست می‌شوند و تمایل دارند بیشترین اوقات خود را با آن‌ها بگذرانند اما با ورود به دهه سوم یعنی ۳۰ سالگی داستان به گونه دیگری می‌شود؛ ممکن است به این نتیجه برسید که حتی ارتباط با صمیمی‌ترین دوستان هم اشتباه محض بوده یا یکسری از دوستانتان را از زندگی حذف کنید و با آدم‌های جدیدی آشنا شوید، اما چرا روابط دوستانه در دهه دوم زندگی با دهه سوم این‌همه متفاوت است؟

Psychology and Aging and منتشرشده، کمیت و کیفیت در روابط دوستانه اهمیت دارد. پژوهشگران دریافتند که در سن ۲۰ سالگی انظر کمی، تعداد دوستان بیشتر اما سطح کیفی روابط پایین‌تر است، و برعکس در سن ۳۰ سالگی سطح کیفی دوستی افزایش و تعداد دوستان کمتر می‌شود.

#### ■ چرا روابط دوستانه در دهه دوم زندگی عمیق‌تر است؟

در آستانه جوانی یعنی ۲۰ سالگی به دلیل ورود به دانشگاه با دوستان جدیدی آشنا می‌شوید و بیشترین زمان خود را با دوستانتان در محیط دانشگاه سپری می‌کنید؛ با توجه به اینکه در این‌ دوران بسیاری از ارزش‌ها و خط قرمزها را برای خودتان تعریف نکرده‌اید، راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، در این بازه زمانی افراد هنوز هدف، علاقه و سلاقی خود را به‌درستی مشخص نکرده و نشناخته‌اند، ازاین‌رو محدودیتی برای گسترش ارتباطات خود نمی‌بیند و آن دایره دوستی را وسعت می‌دهند. ارتباط با دوستان تا حدی برای جوانان ۲۰ ساله اهمیت دارد که ممکن است ترس از دست دادن دوستان، آن‌ها را از ازدواج بازدارد چراکه این افراد نگاهشان به ازدواج محدودیت و از دست دادن آزادی فردی است. قطع ارتباط با یک دوست، بسیار برای آن‌ها شوار است چنانکه ممکن است تا مدت‌ها فکرشان را مشغول کند.

#### ■ سست شدن روابط دوستانه در دهه سوم زندگی

■ «با ورود به سن ۳۰ سالگی، دید، اهداف و فعالیت افراد تغییر می‌کند؛ دلان می‌خواهد آرزوهای شخصی‌تان را دنبال کنید و در این برهه از زندگی احساس می‌کنید بودن در کنار دوستان مانع از رسیدن به اهدافتان می‌شود؛ این است که تصمیم می‌گیرید روابط دوستی خود را کمی محدود کنید تا فرصت بیشتری برای خود داشته باشید. پل دوبرستین، پروفیسور روان‌پزشکی در دانشگاه ماساچوست این تغییر رفتار را بسیار طبیعی و لازمه زندگی اجتماعی و فردی شخص و بلوغ عاطفی می‌داند.» (۱)

■ «بر اساس بسیاری از تحقیقات، روابط دوستانه می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی انسان‌ها تأثیرگذار باشد. یک مطالعه اخیر در رابطه با افرادی که مبتلا به سرطان تخمدان بوده‌اند، نشان داده‌است که درمان‌های شیمی‌درمانی در افرادی که دارای روابط دوستانه و حمایت اجتماعی فراوانی هستند، مؤثرتر از افرادی که فاقد روابط دوستان هستند، انجام می‌شود.

شلدون کوهن، استاد روانشناسی دانشگاه Carnegie Mellon در پیتزبورگ، می‌گوید: روابط دوستانه به افراد کمک می‌کند تا با اضطراب کنار بیایند، همچنین دوستان شما را تشویق می‌کنند، مراقبت بیشتری از خودتان داشته باشید و افرادی که روابط دوستانه گسترده‌تری دارند از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند.» (۲)
■ «طی تحقیقی که در سال ۱۹۷۰ با شرکت ۱۰۰ دانشجوی روجستر انجام گرفت از شرکت‌کننده‌ها درخواست شد تا روابط اجتماعی خود را به‌طور روزهانه ثبت کنند. از دانشجویانی که در دهه پنجم (بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی) زندگی بودند خواسته شد تا درباره شرایط فعلی سلامتی‌شان، احساسات، تفرک است، کیفیت روابط دوستانه نیز سخن بگویند. نتیجه بررسی نشان داد هرچه کیفیت روابط اجتماعی که از سی‌سالگی آغاز می‌شود بهتر باشد، شخص در ۵۰ سالگی احساس بهتری نسبت به خود و زندگی دارد.

کوناختاچاریا، پژوهشگر نیز معتقد است افراد بعد از ۳۰ سالگی بیشتر به فکر عمیق کردن روابطشان با خانواده و دوستان قبلی خود هستند و طرز خود را درگیر روابط کوتاه‌مدت و گذرا و جدید می‌کنند.» (۳)
■ به هر ترتیب نباید از تأثیر دوست بر سلامتی غافل شد چنانچه محققان دریافته‌اند که پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند روحیه شما را طریق آزاد کردن آگسی خود به بدن بالا ببرد، بنابراین داشتن دوست خوب، سن و سال نمی‌شناسد و حضور آن در هر مرحله‌ای از زندگی لازم و ضروری است چراکه حقیقتاً هیچ‌کس نمی‌تواند شما را مانند دوستانتان تشویق کند و به شما روحیه دهد.

بی‌نوشته‌ا:

۱- ترجمه‌شده از مقاله "This Is How Your ۳۰ s and Friendships Differ in Your۲۰ s" که در سایت curiosity.com منتشر شده‌است.

۲- ترجمه‌شده از مقاله "Benefits of Top۵ everydayhealth.com" که در سایت everydayhealth.com منتشر شده‌است.

۳- ترجمه‌شده از مقاله "This Is How Your ۳۰ s and Friendships Differ in Your۲۰ s" که در سایت curiosity.com منتشر شده‌است.

■ هدی سادات پاکندهاد