حيث يوجد الحبّ توجد الحياة



علاقات الحبّ تدعم سعادتنا وتطيل عمرنا

ربّما لا نحتاج إلى وجود الآخرين لحمايتنا جسدياً اليوم، لكنّ الوحدة عامل خطير جدّاً يتمثّل في القلق، والاكتئاب، والحزن. لا يزال الاتصال الاجتماعي والحبّ مهمين لسعادتنا اليومية، ويبدون أنّ هذه بدورها يمكن حتى أن تؤثّر في طول عمرنا.

حدّد تقرير لدان بويتنر، نُشر في مجلة Geographic National في 2005، العوامل التي ترتبط بطول عمرنا في ثلاثة مجتمعات (مجتمع متنوّع مثل سردينيا في إيطاليا، وأوكيناوا في اليابان، والسبتيون في كاليفورنيا في أميركا)، ووُجِد أنّ أهم العوامل كانت وضع العائلة أوّلاً والحفاظ على الانشغال الاجتماعي، والعوامل الأُخرى كانت التمرين المنتظم، وتناول وجبات غذائية معتمدة على النباتات والامتناع عن التدخين. كما أنّ العلاقات الاجتماعية وعلاقات الحبّ وثيقة الصلة جدّاً بسعادتنا، وحتى بصحّتنا.

غياب الحبّ يجعلنا غير سعداء

قد يبدو هذا بديهياً، لكن يمكننا أن نرى كم هو مفيد أن نحبّ ونكون محبوبين بالتفكير ما هو تأثير الألم العاطفي وغياب السعادة الذي يمكن أن يظهر على صحّتنا العاطفية والجسدية. إحدى فوائد التطوّرات الأخيرة في علم الأعصاب كانت القدرة على مراقبة نشاط الدماغ بواسطة صور الرنين المغناطيسي الوظيفية (FMRI) حيث يمكن للعلماء أن يروا فعلياً أي أجزاء من الدماغ هي الفعّالة تحت أي من الظروف. على سبيل المثال، باستخدام (FMRI) لمسح الدماغ، من الممكن أن نرى أنّ ألم الفقد العاطفي والرفض يبدو كثيراً مثل الألم البدني الذي يصيبك لنقل عند كسر ساقك. بالنسبة إلى الدماغ والجسم الألم هو ألم، سواء أكان مصدره عاطفياً أم جسدياً.

لذا، رغم أنّ القلب المكسور والساق المكسورة قد تبدو أشكالاً مختلفة تماماً من الألم، فالجسم يختبرها بطرائق متشابهة. هناك أسباب جيّدة تفسّر لماذا تعالج أدمغتنا الألم بهذه الطريقة، لأنّ الألم هو إشارة إلى أنّ إقامة العلاقات الاجتماعية هو ما سيحمينا.

المصدر: كتاب كيف تكو سعيداً؟