

العادات السيئة تنتقل كالعدوى من أصدقاء العمر لا من رفاق السوء

العلاقات الوثيقة تخلق استجابة تلقائية نحو السلوكيات السلبية أو الإيجابية



الرغبة في تقليد الأصدقاء تدفع إلى شرك الإدمان

والشبيكات الاجتماعية نحو انتهاج طريق بعيد المدى في التفكير والسلوك. ومن بين نقاط الانطلاق الجيدة، هي أن يعكف الفرد على تطوير "عواطف التسامي" والاعتناء بها. ومن بينها الشعور بالامتنان والتعاطف مع الآخرين. وهي مجموعة المشاعر التي تمثل رابطة حسية قوية بين الفرد وأفكار وتطلعات من حوله وعواطفهم وسعادتهم، التي يجب أن تدفعه إلى التصرف بشكل إيجابي بالنيابة عنهم. وقد تطورت هذه المشاعر لدى البشر لمساعدتهم على إدارة العلاقات الاجتماعية الموسعة، وجعلهم يشعرون بالانتماء لما هو أكبر من عالمهم الفردي المحدود. وإذا تأكد هذا الأمر في دراسات إضافية، فقد يتوجب على الجميع إعادة النظر في صداقاتهم، لنفسي الإصابتة بعدوى الكثير من السلوكيات السلبية.

اهتماما كبيرا بصحتهم ورفاهيتهم، ولديهم القدر الكافي من الدعم الاجتماعي الكافي لتغيير سلوكياتهم، إلا أن الخبراء لا يستبعدون إمكانية تأثر الأشخاص غير الواعين صحيا بسلوك الأشخاص المحيطين بهم ومن يحبونهم. ويمكن لمزيد من البحث في كيفية انتشار عدوى السلوكيات أن يساعد المؤسسات الصحية على الترويج للسلوك الصحي، والحد من المعاناة المستقبلية والوفيات بسبب الأمراض غير المعدية، لكن العلماء يحذرون من صمغ أكبر من ذلك، وهو التعويل على من يطلق عليهم مصطلح "الفرشاة الاجتماعية"، أي الشخصيات المؤثرة في محيطها الاجتماعي في توجيه الناس نحو تبني سلوكيات إيجابية وأفعال تتطلب التعاون بين الناس. كما يمكن توجيه مشاعر الأصدقاء

الموت ومن الممكن تجنبها، كالتدخين والأكل بشراهة، ورغم أن هناك الكثير من المعلومات المتاحة عنها على الإنترنت، إلا أن تصرفات وسلوكيات الأصدقاء تبدو أكثر تأثيرا، ويحدث ذلك شعوريا أو لا شعوريا. ويمكن لمواقع التواصل الاجتماعي اليوم أن تؤدي دورا رئيسيا في خلق مثل هذا النوع من عدوى السلوكيات الاجتماعية الإيجابية بفضل ما أصبح متاحا على فضاءاتها من استراتيجيات ممتعة على تخفيف الوزن ومشورات حول الأنظمة الغذائية والعادات الصحية، والأهم من هذا كله أن البعض من المشتركين في هذه المواقع يساهم في خلق شبكات اجتماعية أوسع نطاقا تشترك في نفس الهدف وتعمل سوية على الوصول إليه. ورغم أن هذه الطرق عادة ما تنجح مع الأشخاص الذين يولون

جامعة برمنغهام، أن البشر لديهم استعداد فطري للاسترشاد بسلوكيات الآخرين منهم والأصدقاء الذين يأكلون معهم، إذ توصلت الكثير من الدراسات إلى أن البعض قد يتناولون كميات أكبر من الأطعمة عندما يكونون بصحبة أصدقاء يتصرفون بالشراهة. وقد يعزو الناس إقبالهم على تناول الطعام إلى المذاق أو السعر أو الجوع ولا يدركون أن السبب الحقيقي هو الصحة. وتوصلت هيغز إلى هذه النتائج بعد إجراء دراسة على عينة من الأشخاص طلبت منهم تناول الطعام إما مع صديق أو بمفردهم، وانتهت إلى أن رفقة صديق آخر من شأنها أن تعيق القدرة على تمييز علامات الشبع، بسبب الرغبة في محاكاة الأصدقاء وتناول المزيد من الأطعمة. وشددت الباحثة كريستين شولز من جامعة امستردام على أن العادات الصحية الخاطئة هي أكبر مسببات

كثيرا ما يقال إن الإنسان رهين عاداته ويتقيد باختياراته ولا يتخلى عنها حتى لو تبين له أنها تضره، ولكن يبدو أن شبكات الأصدقاء تسهم بنحو أو بآخر في تشكيل هذه العادات والسلوكيات، وقد تكون لها عواقب وخيمة.

كما أن الشباب الذين يعانون أصدقاؤهم من مزاج سيء، تزيد معدلات تحولهم إلى مزاج سيء، والعكس صحيح.

ويرى عدد من العلماء أن رؤية الأشخاص لأنفسهم قد تشكل أحيانا من خلال تفاعلاتهم اليومية مع شبكة الأصدقاء والمقربين منهم، ومن غير المستبعد أن يساهم البعض من الأصدقاء بنحو أو بآخر في تشكيل قيمهم وسلوكياتهم حتى من دون أن يدركوا مدى تأثير ذلك على حياتهم.

وهذا ما يطلق عليه العلماء "عدوى السلوكيات الاجتماعية"، فعندما يتصرف أحد الأصدقاء بطريقة غير معهودة أو غير متوقعة، فإن سلوكيات الصديق الثاني قد تتأثر تباعا لذلك.

وأثبتت دراسة أجريت على وسائل الوقاية من الشمس، أن الناس قد يتراخون في اتباع طرق وقائية إذا وجدوا أن أصدقاؤهم المقربين يتبعون سلوكيات تخالف ما دأبوا عليه من عادات وسلوكيات وقائية. في الوقت الذي يفترض فيه بالجميع الحذر الشديد من مخاطر أشعة الشمس.

وبسبب قوة الارتباط العاطفي بين أصدقاء العمر، فإنهم يمكن أن يلعبوا أيضا دورا مهما في توجيه سلوكيات بعضهم وتحقيق أهداف إيجابية مشتركة قد يجدون في العادة صعوبة في الوصول إليها بمفردهم. وربما يشمل ذلك الإقلاع عن التدخين أو تجربة حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية بهدف تخفيف الوزن. ويعتقد الخبراء أن السلوكيات الإيجابية أو السلبية تنتقل كالعدوى عبر الأصدقاء أو أفراد الأسرة الواحدة، وأنه بالإمكان تغيير الكثير من الأنماط السلوكية غير الصحية بالاعتماد على عملية الاحتكاك اليومية والتواصل المباشر معهم، وهذه الاستراتيجية قد أثبتت أنها أنجح بكثير من مجرد مجموعة معينة من الأشخاص بلائحة من النصائح أو الحكم لحثهم على تغيير عاداتهم السلبية. وأكدت سوزان هيغز، الباحثة في العوامل البيولوجية والنفسية للشهية

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



تخلق شبكة الأصدقاء نوعا من التقليد أو الاستجابة التلقائية نحو مجموعة من العادات والسلوكيات السيئة التي تضر بالصحة مثل التدخين، أو الشراهة في الأكل، أو الإدمان على المخدرات والكحول، خاصة عندما يكون التواصل بين الأصدقاء وثيقا، ويكونون مقربين من بعضهم مكانيا واجتماعيا ولفترة طويلة من الزمن. وعلى العكس من ذلك، فإن العلاقات غير المتينة سواء مع بعض رفاق المدرسة أو زميل في العمل ليس لها تأثير كبير على السلوكيات الاجتماعية للناس.

وأكدت دراسات عدة أن التأثير بسلوكيات الأصدقاء يحدث لا شعوريا، إذ يحاول الدماغ البحث باستمرار عن سلوكيات مثيرة للاقتداء بها، وقد يكون لهذا الأمر عواقب وخيمة.



سوزان هيغز:
الناس يعززون إقبالهم على تناول الطعام إلى المذاق أو السعر أو الجوع ولا يدركون أن السبب الحقيقي هو الصحة

ومن الظواهر غير المفاجئة أن يرتبط التدخين بين المراهقين بالشعبية، فعندما يدخن المراهقون المحبوبون بين زملائهم، تزيد معدلات التدخين في محيطهم وتراجع أعداد من يقلعون عنه.

صدمة الاغتصاب تقود إلى مشاكل في التنفس

وييلفتون - توصلت دراسة حديثة إلى أن الاغتصاب والصدمة الجنسية قد يكون لهما عواقب طويلة الأمد على الصحة الجسدية والعقلية. ووجد الباحثون في جامعة أوتاغو بنيوزيلندا بقيادة اختصاصي الجهاز التنفسي البروفيسور بوب هانوك، وأخصائي الصحة الجنسية الدكتور جين مورغان من مجلس صحة مقاطعة أيكاتو، أن تاريخ الاغتصاب مرتبط بـ"اختلال التنفس" لدى كل من النساء والرجال، مع تشخيص الربو المتأخر لدى بعض النساء.



آثار مدمرة

وأوضحوا أن "اختلال التنفس"، الذي يعرف أيضا بمتلازمة فرط التنفس، ينطوي على التنفس بعنف شديد أو بوتيرة سريعة جدا، ويمكن أن يصاب بعض الناس بالحمى في الصدر وإحساس بالوخز في أطراف الأصابع وحول الفم وقد تصاحب ذلك نوبة هلع. وبين الباحثون أنه في حين أن الدراسات السابقة وجدت أن تاريخ الأحداث السلبية والصدمة النفسية، بما في ذلك الصدمة الجنسية، يرتبط بالربو المبلغ عنه ذاتيا، ولم يقع فحص الروابط مع مشاكل الجهاز التنفسي الأخرى.

وشرح الأستاذ هانوك للفريق الذي تم تعيينه لتقييم ما إذا كانت تجربة الاغتصاب، وهي شكل متطرف من الصدمة النفسية، ارتبطت باختلال التنفس بين المشاركين في دراسة الصحة والتنمية متعددة التخصصات في دنيدن. وشملت هذه الدراسة المطولة حول الصحة والسلوك مجموعة مكونة من 1037 شخصا ولدوا في دنيدن في عام 1972 أو 1973 وتتبعهم بانتظام طوال حياتهم.

وأفاد حوالي 20 في المئة من النساء و4 في المئة من الرجال في الدراسة، بأنهم تعرضوا للاغتصاب في مرحلة ما من حياتهم. وكان الرجال والنساء الذين أبلغوا عن تعرضهم للاغتصاب أكثر عرضة للإصابة بخلل في التنفس في سن 38 سنة. وارتبط الاغتصاب بالتشخيصات المبلغ عنها ذاتيا للربو وأعراض اللهث (تنفس بصغير) بين النساء، ولكن ليس بين الرجال. وقال الباحثون "إذا كان هذا ارتباط حقيقي بين السبب والنتيجة، فإن هذه التحليلات تشير إلى أن 23 في المئة من جميع حالات الربو بين النساء في سن 38 عاما، أو ما يقرب من ثلث حالات الربو عند البالغين يمكن أن يعزى إلى الاغتصاب". وأكدوا أنه في حين كان الاغتصاب وعواقب التنفس غير المنتظم أقل شيوعا بين الرجال، كان الارتباط بين الاغتصاب ومتلازمة فرط التنفس قويا بنفس القدر أيضا باضطرابات نمط التنفس.

موضة القميص ذو الأكمام القصيرة نجم الموضة النسائية

ولتأكيد الطابع الصيفي تمتاز بعض الموديلات بطابع السفاري؛ حيث تشتمل على جيوب أمامية وتكتسى بألوان البيج والكاكي أو تتألق بمظهر هاواي، الذي ترسم ملامحه أشكال النخيل والفواكه الاستوائية كالأناناس، لتستحضر في ذهن صورة العطلات الشاطئية المرحية.

وأكد الخبراء أن موضة القمصان المزينة بالكشكش لاقت رواجا كبيرا في الآونة الأخيرة؛ لافتين إلى أنها توحى بالكثير من الأنوثة عند تنسيقها بالأساليب الصحية، ويمكن تنسيقها مع سروال جينز أزرق ذي خصر عال وصندل من دون كعب أو حذاء رياضي لإطلالة كجول. كما أنه يمكن تنسيق القميص ذو الأكمام القصيرة المزين بالكشكش مع السروال القماش أو التنورة البليسيه.

يمثل القميص ذو الأكمام القصيرة نجم الموضة النسائية في صيف 2020 ليمتدح المرأة إطلالة أنيقة تحفظ الأنظار. وأوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أن القميص ذا الأكمام القصيرة يستحضر روح الخسبيات الجذابة، مشيرة إلى أنه يظل هذا الموسم بكل الألوان وكل النقشات، كي تجد كل امرأة ما يناسب نوقها وأسلوبها. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن القميص ذو الأكمام القصيرة يزدان بالتقليمات والكاروه والنقط والزهور، بينما تتألق بعض الموديلات بنقوش جلود الحيوانات مثل الزبيرا لتمتدح المرأة إطلالة جريئة تحفظ الأنظار.

23 في المئة من حالات الربو بين النساء في سن 38 عاما، يمكن أن تعزى إلى الاغتصاب

وأضاف "يجب أن يدرك المهنيون الصحيون إمكانية حدوث تجارب صادمة مسبقة تؤدي إما إلى خلل في التنفس أو الإصابة بالربو المتأخر، والنظر فيما إذا كانت الاستشارة النفسية أو أشكال العلاج الأخرى ستساعد مرضاهم". وركز الباحثون على الاغتصاب لأنها تجربة صادمة بشكل خاص يمكن تعريفها بوضوح، إلا أن هانوك يقول إنه من المحتمل أن يكون للأشكال الأخرى من الاعتداء الجنسي وغير الجنسي آثار مماثلة. وأفاد "إننا بحاجة إلى التحقيق فيما إذا كانت الأشكال الأخرى من الصدمات الجنسية والبدنية والنفسية مرتبطة أيضا باضطرابات نمط التنفس".