ما هو عدد الأصدقاء المثالي لك؟

الأصدقاء يساهمون كثيرا في تحسين صحتك. إنهم يحمون صحتك بنفس قدر الإقلاع عن التدخين وممارسة الرياضة. العلاقات الاجتماعية القوية تدعم الصحة النفسية، مما يؤدي إلى وظيفة أفضل للمناعة، انخفاض مستويات التوتر، وتنشيط القلب والأوعية الدموية.

لسوء الحظ، الكثير منا لا يتمتع بعدد يكفي من الأصدقاء.

"صفر" هو الرد الأكثر شيوعا عندما يسأل الناس كم عدد الأصدقاء الفعليين لديهم. يبدو أن الرجال البالغين سيؤون بشكل خاص في الحفاظ على الصداقات. قد يبدو ذلك غريبا في عصر الفيسبوك، التويتر، والتواصل الالكتروني الذي لا حدود له. ولكن، "الأصدقاء" الذين يدورون في أبعاد التواصل الالكتروني ليسوا هم الذين سيهتمون بك عندما يتعلق الأمر بصحتك وسعادتك.

قد تكون حجم الشبكة الاجتماعية لدى الإنسان محدودة بسبب حجم جزء معين من الدماغ البشري، يسمى القشرة المخية الجديدة، وهي موقعا حاسما لوظائف الدماغ العليا. هذا العدد من الأشخاص – عادة ما يشار إليه ب ١٥٠، ولكن في الواقع النطاق يتراوح بين ١٠٠ و ٢٠٠ – وهو الحجم التقريبي للدائرة الاجتماعية للشخص، أو المجموعة المتغيرة باستمرار من الأصدقاء وأفراد العائلة التي تدعوها إلى حفل كبير. في حين قد يكون لديك أقل بكثير من ١٥٠ من هؤلاء الناس في حياتك، عقلك بالفعل لا يمكن أن يعقد اتصال وثيق مع أكثر من ١٥٠ شخصا في الوقت ذاته. ضمن هذه المجموعة، أقرب ١٥ علاقة خاصة بك – بما في ذلك أفراد الأسرة أو "الأقرباء" هم الأكثر أهمية عندما يتعلق الأمر بصحتك العقلية والبدنية.

في حين أن الأقرباء هم أكثر عرضة ليكونوا إلى جانبك عندما تكون بحاجة إلى مساعدة، أصدقاؤك الجيدون يميلون إلى إشعال الطاقة في الجهاز العصبي الخاص بك، فيفرج جسمك عن النيوروببتيدس التي تسمى الاندورفين والتي تشعرك بإحساس جيد.