

יאיר ניצני מרים גבה



מועדון חברים

לפי מחקרים, כדי להיות מאושרים צריך מעגל קרוב של חברים. בדקתי איזה סוגים יש במלאי



איור: טל לזר

שבוע צפיתי, כמו עוד 15 מיליון בני אדם, בהרצאת TED מרתקת של חוקר בשם רוברט וולדינג, העיר סקת בשאלה "מה גורם לנו להיות חיים מאושרים ובריאים?" וולדינגר הלז הוא הרביעי העומד בראש קבוצת מחקר באוניברסיטת הרווארד, שבמהלך 75 שנים רצופות חקרה את חייהם של 724 גברים משתי קבוצות סוציו-אקור נומיות שונות בכוסטון.

החוקרים עקבו אחרי מצבם הרפואי והנפשי של הנחקרים מאז שהיו נערים זבי חוטם ועד סוף חייהם, ראינו את בני משפחותיהם, דובנו את נשותיהם והציקו לגרושותיהם. מסקנת החוקרים מהפרויקט הארוך הזה היתה קצרה: בניגוד למה שמקובל לחשוב, מה שיעשה אתכם מאושרים הוא לא עושר או פרסום, אלא יחסים טובים עם המשפחה, חברים וקהילה. על פי המחקר, מי שהיו לו מערכות יחסים איכותיות וחברים קרובים, חי יותר שנים באושר, בלי קשר לרמת הכולסטרול שלו, לחיבה שלו למאכלים שהיום מסומנים בסופר במדבקות אדומות, ולשאלה אם קיים את חופשותיו באי פרטי במלדיביים או דווקא באכסניית "אש על הפשפש".

אם האושר טמון בקשרים טובים עם משפחה וחברים, כדאי לעבוד עליו. משפחה, כידוע, לא בוחרים, ואתה נולד לתוך חבורה קיימת של טיפוסים שקיבלת בירושה. לפעמים נפלת על משפחה נחמדה ולפעמים על משפחת אדמס, חבורת קר-ציות, נורניקים ויצורים קטנוניים שרק בגלל איזה סכא רבא משותף אתה נאלץ לבלות איתם בכל ליל סדר ולחלוק איתם ריקוד רכבת בחתונות.

גם המשפחה הקרובה שיצרת עם רעייתך לא ממש בשלי-טה, ולא תמיד מסכה לך אושר ובריאות. למרות הניסיונות לחנך אותם, ההשפעה שלך על אישיותם של ילדיך מוטלת בספק, ולפעמים בא לך פשוט להכריז איתם סכסוך עבודה ולהפסיק את המימון, או לנסות למצוא משפחה חלופית ב"יד 2". לא רק שהם לא מוסיפים לך בריאות, לפעמים מביאים את העצבים, מעלים לך את לחץ הדם, תורמים לתעוקות החוזה, להגדלת הערמונית ולנשירת השיער שלך. אתה בעיקר לא מצליח להבין איך בדיוק הם קשורים אליך, ומה בגנים שלך הפך אותם לכאלה בלתי נסבלים.

מי שכן ניתנים לבחירה, שליטה וניווט מסוים הם החברים שאספת במהלך חיך. חברים הם אכן דבר נפלא, ועל פי המחקר הם יכולים לעזור לך להיות בריא ומאושר. אבל צריך לזכור שגם עולם החברים אינו נטול אינטרסים וקשיים, ובכדי לתחוק את התחום ולעשות בו סדר, כדאי לחלק אותם לכמה קטגוריות ולתת בהם סימנים.

פרלמנט. מדובר בדרך כלל בחברים שחצו את ה-50 ייית כן שהשם מגיע מכך שהם מהדרור שעוד היה מקובל לעשן בו סיגריות ("פרלמנט"), והם נהנים לבלות ביחד, או לפחות נהנים לא לבלות ביחד עם האישה שנשארה בבית. הם נהנים לספר זה לזה סיפורים על הקורות אותם השבוע ולהתווכח על פוליטיקה וענייני היום. חוץ מדיונים אקטואליים, בטונים שממש לא מזכירים את הפרלמנט הבריטי, המפגשים כוללים אכילה והצקה למלצרות באווירת טרום מי טו. עוד לא נולד חבר פרלמנט ששינה את דעתו הפוליטית בגלל מה ששמע מחבריו בהתכנסויות כאלה.

חברים מהצבא. פופולרי אצל גברים שהפליצו אחד על השני בטירונות, שכבו יחד במארכים ועם החברה של ההוא שלא יצא באותה שבת הביתה. גם עשרות שנים אחר כך עדיין קיימת ביניהם אחוות לוחמים שאינה ניתנת לפיצול. נכון שעם השנים אתה מגלה שאנשים שסחבת על הגב במסע אלונקות חושבים ההפך ממך בכל דבר שאתה מאמין בו, כולל ענייני שלום, שטחים ואופיר אקונים, אבל עדיין השותפים לאוהל מהטירונות/סנור/שומרון/בה"ד 1 הם חברים לכל החיים, למרות שהיום הפעילות הצבאית היחידה שהם מסוגלים לעשות זה לראות "פאודה".

חבר רופא. חשוב מאוד לקיים קשר קבוע וחברי עם רופא אח, או 30. הרי ידוע שחברות נמדדת על פי היכולת לצלצל למישהו באמצע הלילה עם כאב שיניים או דופק מואץ שאתה מדמיין שהוא שבץ, למרות שסתם הגזמת עם קפה. וכמוכן, חבר רופא לא נמדד בכמות המחקרים שפרסם במגזין "מכבי", אלא גם בכמה מסועפת רשת הקשרים שלו עם רופאים אחרים, וכיצד הוא יכול לקצר לך תור. ואגב, נשאלת השאלה למה הרופא, מצידו, צריך אותך. כי מה כבר יש לי להציע לו? להגיד שהוא מוזמן להתקשר אלי בכל מצב 24/7 ואני מבטיח להגיע מייד ולשיר לו את "האשם תמיד"?

חבר טכני. כמו החבר הרופא, חשוב להחזיק גם חבר עם ידי זהב, כזה שבניגוד אליך יודע לתקוע דיבל או להרכיב ספרייה. בעידן הטכנולוגי שבו אנחנו נמצאים צריך גם חבר שמבין במחשבים ובסלולר, כזה שיחסוך לך הזמנת טכנאי בכל פעם שבמחשב נלחץ לך הקאפס לוק.

חבר/ה מהמין השני. עניין שיעזור לך לקבל פרסי פקטיבה מהצד השני בענייני יחסים איתה והבעיות שלך עם בן/בת הזוג. זה גם שומר על מתח קבוע בכך שאשתך/בעלך יידעו ש"לא איכרת את זה" ושאת/ה עדיין "שועל" שמסוגל לקיים קשר עם המין השני. במיוחד לגבי הגברים: כדי לוודא שאתה כאן לא על תקן "החבר הטכני" (ע"ע).

חבר לזר. עד כמה שזה נשמע מוזר, לפעמים אתה צריך מישהו שבניגוד לכל החברים המצליחנים שלך, ייתן לך הרגשה טובה של מי ששיחק אותה בחיים. החבר הזה שאין לו עבודה, שהמשפחה שלו שונאת אותך, שאין לו חברים ושאתה מבחינתו שילוב של ביל גייטס, סופר נני וג'ורג' קלוני. פגישה חודרנית איתו תחזיר לך את הביטחון שאתה סיפור הצלחה – יחסי.

חבר עשיר ונדיב. לא תמיד עשיר ונדיב הולכים ביחד. היתרון בשילוב הזה הוא שהוא יכול עקרונית לסייע לך בשעת צרה, להקים איתך עסק ולשלם עליך במסעדות יקרות. רק צריך להביא בחשבון שמבחינת החבר העשיר, יש סיכוי גבוה שאתה על תקן החבר הלוזר (ע"ע). אחרת, מה בדיוק הוא עושה איתך? ●

yairn@israelhayom.co.il

חברי ילדות. החברים הוותיקים אבל גם המסוכנים ביותר. החיסרון הבולט הוא שאי אפשר לבלף אותם עם סיפורים על מה היה פעם לפני ששינית תרמית. אם היית החננה של הכיתה, תקשה למכור להם את הפסאדה החדשה של גבר-גבר שהרגע חיסל בעצמו את קאסם סולימאני. לעומת זאת, תקבלו הרבה נקודות על השינוי אם הייתם השמן של הכיתה והפכתם לאיש הברזל, או אם היית הברווזון המכוער ועכשיו את על השער של "ווג" בבגד ים.

חברים דרך הילדים. מדובר בקבוצה אינטרסנטית שחברה לך יחדיו רק לצורכי הסעות, חוגים, ימי הורים וטינוף על מורים. לעיתים מתפתחות מתוכה חברויות אמיתיות בין הורים, שנמשכות שנים אחרי שהילדים שהיו ביחד בגן שרה כבר לומדים בתיכון ולא סובלים זה את זה. למרות זאת, לנצח הם יישארו שמורים אצלך בטלפון בשמות ארוכים כמו "ירון אבא של עומר הבן" או "נעמה אמא של ליה – דווקא נראית טוב".

החבר'ה של אשתך. אחד המפתחות לזוגיות מאושרת הוא הפרדת חברים. ומהחברה הזו, של חברי הילדות של אשתך, מומלץ במיוחד להתרחק. לא בחרת בהם מרצונך, הם בטוח צוחקים עליך מאחורי הגב, יודעים עליה דברים שאתה מעדיף להרחיק, ויש להם כל מיני דאחקות מטומטמות מלפני מאה שנה שאין לך חלק בהן, בסגנון: "ווכרים איזה צחוקים היה כששוורץ בלי השיניים נפל למים בבניאס?" מי זה שוורץ? לאן נעלמו השיניים שלו? והאם במקום להגיע למפגש הזה לא היה עדיף שאני אטביע את עצמי בבניאס? למרות הכל, אתה ממשיך להגיע למפגשים האלה, כי האישה לוחצת וגם כי אתה יודע שאחד מהם עוד מאוהב בה מכיתה ח' וכדאי להשגיח.

חברים לספורט. אני עוד לא מצאתי כאלה, אבל אני רואה מסביב קבוצות של חברים לרכיבה על אופניים, לריצה, למשחקי קטרגל ועוד. יש גם חברויות של ריקודי עם, אבל הביאו בחשבון שזה בדרך כלל נגמר בכך שבן הזוג עובר לגור עם הרועה הקטנה מן הגיאי בחצי צעד תימני.

● במקביל לקבוצות החברים, חשוב לרדאוג גם לחברים אישיים בכמה קטגוריות: