



## دانشتنی های جالب درباره اثرات مهربان بودن با دیگران

مهربانی به معنای انجام اعمال خوب و نیک در حق دیگران بدون انتظار به دست آوردن منفعت شخصی است.

\*زهره قربانی: مهربانی به معنای انجام اعمال خوب و نیک در حق دیگران بدون انتظار به دست آوردن منفعت شخصی است. افراد مهربان علاوه بر اینکه به دیگران احترام می‌شود؛ گذارند، قلبا به آنها علاقه می‌شود؛ مند هم هستند. مهربان می‌شود؛ ها از کمک کردن به دیگران صرف نظر از میزان شباهت یا نزدیکی آنها لذت می‌شود؛ برند. به عبارت دیگر افراد مهربان همان قدر که از کمک کردن به خویشاوندان و دوستانشان خوشحال می‌شوند؛ شوند، از کمک کردن به افراد کاملا غریبه هم شاد می‌شوند.

مهربانی روی چه افرادی تاثیر می‌شود؛ گذارد؟

شاید فکر کنید تنها فردی که از مهربانی سود می‌شود؛ برد، شخصی است که مهربانی در حق وی انجام گرفته، اما خوشبختانه حدس شما تنها گویای بخشی از نتیجه عمل مهربانانه است. رفتارهای مهربانانه یک تاثیر مثبت سه جهته دارند: مسلما فردی که عمل مهربانانه در حق وی انجام می‌شود؛ شود، خوشحال می‌شود؛ شود، اما نتایج پژوهش می‌شود؛ ها نشان داده است تاثیر مثبت مهربانی، بر شخص مهربان بیشتر از فرد دریافت می‌شود؛ کننده مهربانی است، به عبارت دیگر فرد دهنده (مهربانی) از فرد گیرنده (مهربانی) خوشحال می‌شود؛ تر می‌شود؛ شود و جالب می‌شود؛ تر اینکه عمل مهربانانه بیشترین تاثیر را بر روی فردی دارد که به صورت اتفاقی شاهد این ماجرا بوده است. نتایج چند پژوهش نشان داده است، احتمال اینکه فردی که شاهد تعامل مهربانان می‌شود؛ ای بود، عملی مهربانانه انجام دهد، ۷۰٪ بیش از فردی است که چنین تعاملی را ندیده است، خوشبختانه مهربانی مسری است.

چرا باید مهربانی را به فرزندان یاد دهیم؟

نتایج پژوهش می‌شود؛ هایی که درباره مهربانی انجام شده، نشان داده است مهربانی کردن در حق دیگران دارای فواید جسمانی و روانی متعددی است که از مهمترین آنها می‌شود؛ توان به این موارد اشاره کرد:

سیستم ایمنی مهربان می‌شود؛ ها عملکرد بهتری دارد

انجام فعالیت می‌شود؛ های خیرخواهانه تاثیر بیشتری از ترک سیگار یا ورزش کردن بر سلامتی دارند. نتایج پژوهش می‌شود؛ ها حاکی از آنست که انجام اعمالی مانند کمک کردن به همسایگان، انجام فعالیت می‌شود؛ های داوطلبانه و کمک می‌شود؛ های نقدی و غیر نقدی موجب نیرومندتر شدن سیستم ایمنی بدن و در نتیجه سلامت جسمانی فرد کمک کننده می‌شود؛ شود.

مهربان می‌شود؛ ها زندگی رضایت می‌شود؛ بخش می‌شود؛ تر و طولانی می‌شود؛ تری دارند

افرادی که فعالیت می‌شود؛ های داوطلبانه انجام می‌شود؛ دهند، کمتر به دردهای جسمانی مبتلا می‌شوند؛ شوند. مهربانی کردن به دیگران دو برابر بیشتر از مصرف آسپرین از ما در مقابل حملات قلبی محافظت می‌شود؛ کند. در یک بررسی گزارش شد که میزان مرگ و میر در افرادی که بالای ۵۵ سال سن داشتند و در دو موسسه به فعالیت داوطلبانه مشغول بودند، ۴۴٪ کمتر از همسالانشان بود که به کارهای عام می‌شود؛ المنفعه نمی‌شود؛ پرداختند.

احتمال ابتلا مهربان می‌شود؛ ها به افسردگی کم است

نتایج یک پژوهش طولی نشان داده است، هنگامی که ما وقت، انرژی یا پول خود را به دیگران می‌شود؛ بخشیم؛ رضایت از زندگی، رضایت از خود و سلامت جسمی می‌شود؛ مان ارتقا می‌شود؛ یابد، طول عمرمان افزایش می‌شود؛ یابد، احتمال ابتلاءمان به افسردگی کاهش پیدا می‌شود؛ کند و احساس بهزیستی می‌شود؛ مان افزایش می‌شود؛ یابد، می‌شود؛ به ویژه اگر مهربانی کردن را از سنین پایین آغاز کرده باشیم.

مهربان shy&;ها فشار خون پایین shy&;تری دارند

بر طبق اظهارات دکتر دیوید همیلتون انجام اعمال مهربانانه موجب ایجاد گرمای هیجانی شده و این گرمای هیجانی به نوبه خود باعث ترشح هورمون آکسی shy&;توسین می shy&;شود. آکسی shy&;توسین هم باعث ترشح ماده شیمیایی آکسید نیتریک می shy&;شود. این ماده شیمیایی رگ shy&;های خونی را باز می shy&;کند. این امر موجب کاهش فشار می shy&;شود به همین دلیل آکسی shy&;توسین را به عنوان هورمون محافظت کننده قلب می shy&;شناسند. آکسی shy&;توسین از طریق کاهش فشار خون از قلب محافظت می shy&;کند.

مهربان shy&;ها پرانرژی shy&;ترند

بیش از نیمی از شرکت shy&;کنندگان در یک پژوهش گزارش کردند که بعد از کمک کردن به دیگران احساس قوی shy&;تر و پرانرژی shy&;تر بودن کرده shy&;اند. تعداد زیادی از شرکت shy&;کنندگان هم گفته shy&;اند که بعد از مهربانی کردن، احساس آرامش بیشتر و افسردگی کمتری کرده و احساس ارزشمندی shy&;شان افزایش یافته بود.

مهربان shy&;ها اضطراب کمتری دارند

در یک بررسی پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیا از افرادی که سطح اضطرابشان بالا بود، خواستند در هفته حداقل شش عمل مهربانانه انجام دهند. نتایج پژوهش نشان داد کمک کردن به دیگران موجب افزایش معنادار خلق مثبت شرکت shy&;کنندگان در پژوهش شد. به علاوه این کار باعث افزایش رضایت از روابط و کاهش اجتناب اجتماعی در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی شد.

مهربان shy&;ها شادترند

سونیا لیوبومیرسکی استاد دانشگاه و نویسنده کتاب مثبت shy&;اندیشی می shy&;گوید: افرادی که به انجام کارهای مهربانانه می shy&;پردازند، به مرور زمان شادتر می shy&;شوند. وقتی که با دیگران مهربان هستید احساس می shy&;کنید انسان بهتری هستید، اخلاق shy&;مدارانه shy&;تر عمل می shy&;کنید، خوش shy&;بین shy&;تر و مثبت shy&;ترید.

نتایج پژوهش الیزابت دان نیز نشان داده است افرادی که پولشان را برای کمک به دیگران خرج می shy&;کنند، از افرادی که پولشان را برای خودشان خرج می shy&;کنند، شادترند.

مهربان shy&;ها شبکه حمایتی گسترده shy&;تری دارند

همه ما هنگام انتخاب همسر، دوست، همکار یا هم اتاقی shy&;مهربان shy&;ها را ترجیح می shy&;دهیم. کمک کردن افراد مهربان به دیگران موجب می shy&;شود که شبکه نیرومند و گسترده shy&;ای از دوستان و آشنایان داشته باشند که آنها را دوست دارند. معمولاً در مواقع لزوم افراد مهربان می shy&;توانند روی کمک دوستان و آشنایان شان حساب کنند.

فعالیت

شیشه مهربانی

هدف:

ترغیب کودکان به انجام اعمال مهربانانه از طریق دادن پاداش  
وسایل لازم:

یک شیشه خالی (شیشه سس، مربا و hellip&;)  
مهره shy&;های رنگی، دانه حبوبات، سکه یا اشیای دیگری به منظور پر کردن شیشه  
وسایل لازم مثل کاغذهای رنگی، منجوق، برچسب و hellip&; برای تزئین شیشه

گروه سنی مناسب: بالای ۳ سال

شیوه اجرا:

فرزندانتان را صدا کنید. شیشه خالی و وسایل تزئینی را به آنها نشان دهید و بگویید که قرار است از این به بعد یک شیشه مهربانی داشته باشید. فرزندانتان می‌شود؛ می‌توانند شیشه را هر طور که دوست دارند تزئین کنند. پس از اینکه شیشه آماده شد، به فرزندتان بگویید از این به بعد به ازای هر عمل مهربانانه؛ ای که یکی از اعضای خانواده انجام دهد، یک سکه (لوبیا، مهره؛ های رنگی یا هر چیز دیگری) داخل شیشه می‌اندازید و وقتی شیشه پر شد یک اتفاق خوب برای خانواده می‌افتد. می‌توانید درباره اینکه اتفاق خوب چه باشد با فرزندانتان مشورت کنید (مثلا رفتن به سینما، شهر بازی، تئاتر و ...)

بهتر است برای کودک توضیح دهید منظورتان از عمل مهربانانه چیست. برای کودکان خردسال مهربانی می‌تواند در بر گیرنده این موارد باشد:

دادن اسباب؛ بازی به خوه‌ر و برادر یا دوستان

بغل کردن دیگران وقتی ناراحت هستند

کمک کردن به چیدن میز شام

به کار بردن کلمات قشنگ موقع حرف زدن و ...

معرفی انیمیشن: چگونه اژدهای خود را تربیت کنیم

کارگردان: کریس سندرز و دین دبلوا

صدایندگان: جی باروشل، جرارد باتلر، کریگ فرگوسن، آمریکای فررا، جونا هیل و ...

محصول: آمریکا (۲۰۱۰)

هی‌کاپ پسر جوانی از نسل وایکینگ؛ هاست که بر اساس سنت قبیله برای ورود به مرحله بزرگسالی باید یک اژدها را بکشد. هی‌کاپ از بین اژدها؛ ها ترسناک؛ ترین آنها یعنی ؛خشم شب؛ را انتخاب می‌کند. او که موفق شده خشم شب را به دام بیندازد به خاطر اینکه شخصیت مهربانی دارد، نمی‌تواند او را بکشد. هی‌کاپ نه تنها با اژدها بلکه با خانواده و همسالانش که گاهی او را مسخره می‌کنند نیز مهربان است. هی‌کاپ علاوه بر مهربانی از توانمندی خلاقیتش به منظور کشیدن تصویری از اژدهایی که هیچ؛ کس تابحال آن را ندیده است و ساختن بالی برای ؛خشم شب؛ استفاده می‌کند. توانمندی عشق به یادگیری هی‌کاپ را می‌توان در مطالعات گسترده او درباره اژدها دید. به علاوه هی‌کاپ فرد باشهامتی است زیرا قبل از اینکه آموزش خاصی ببیند، به دنبال اژدها می‌رود و به رغم ترسش به ؛خشم شب؛ نزدیک می‌شود. توانمندی رهبری هی‌کاپ به او کمک می‌کند، هنگامی که اژدهای بزرگ به شهر حمله می‌کند با مدیریت گروه هم‌کلاسی؛ هایش شهر را نجات دهد.

\*دکترای روان شناسی