



کمک به دیگران؛ روشی ساده برای سلامتی و افزایش طول عمر!

به نظر شما مهربانی دقیقاً چه کاربردی در زندگی انسان دارد؟ آیا این مفهوم و خصوصیت مثبت می تواند به نتایج خارق العاده ای که انتظارشان را نداریم، منتهی شود؟

نصر: به نظر شما مهربانی دقیقاً چه کاربردی در زندگی انسان دارد؟ آیا این مفهوم و خصوصیت مثبت می تواند به نتایج خارق العاده ای که انتظارشان را نداریم، منتهی شود؟

شاید کمی تعجب کنید اما بر اساس مطالعه ای که به دست محققان دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس انجام شده است، ویژگی مهربانی قادر به افزایش طول عمر خواهد بود. در واقع افرادی که مهربانی خصیصه اصلی آنها به شمار می رود، بیش از دیگران با وضعیت سلامت جسمانی و روانی مشابه عمر می کنند.

پاول پیرسال نویسنده و عصب روانشناس سرشناس آمریکایی در کتاب خود تحت عنوان "نسخه لذت" می گوید: مهربانی و عادت به کمک کردن به دیگری تنها یک عمل انسانی پسندیده و لذت بخش نیست. این رویکردهای رفتاری در نگاه روانشناختی سبب رضایت درونی فرد از خود می شوند. اما همه چیز به همین جا ختم نخواهد شد. مهربانی علاوه بر فواید روحی، به سلامت جسمانی و حتی افزایش طول عمر فرد هم می انجامد.

عوامل ریشه ای و ارتباط ارزشمند آیا تاکنون شده از خود سوال کنید که علت ریشه و اصلی تمایل انسان به مهربانی به هم نوعان خود، حیوانات، گیاهان و به طور کلی هرآنچه که در عالم هستی وجود دارد چیست؟ کمک کردن و مهربانی پتانسیل بالایی برای آزاد سازی ذهن آدمی از مشکلات و کاهش استرس و اضطراب مرتبط به آن دارد.

به بیان دیگر در حالی که مهربانی یکی از بنیادی ترین غرایز انسانی و حتی حیوانی محسوب می شود، تلاش برای دست یابی به آرامش نیز نقش مهمی در این دسته از رویکردهای رفتاری ایفا می کند.

تصور کنید که بخشی از نیروی جسمی و روانی ما صرف چالش های دیگران شده و کمک به حل این مشکلات به فرد احساس توانمندی، مفید بودن و خشنودی می دهد. دکتر هربرت بنسون از متخصصین با تجربه مدرسه پزشکی هاروارد، نتیجه بیش از 30 سال مشارکت خود در مطالعات علمی مختلف را در اختیار ما قرار می دهد: زمانی که به دیگران کمک می کنیم، بدون آن که متوجه این امر شویم خود را فراموش خواهیم کرد.

مهربانی باعث تحریک بدن به آزاد سازی یک سری مواد شیمیایی شبه مورفین به نام اندورفین ها می شود که در ادامه احساس دریافت پاداش، لذت، خوشحالی و اعتماد به نفس را به ما تزریق می کنند. در همین حین تعداد و شدت پیام های درد ارسالی به مغز نیز کاهش می یابد و در مجموع فرد حال خوبی را تجربه می کند.

وی معتقد است که نوع دوستی، کمک به دیگری و رفتارهای مبتنی بر مهربانی، ضمن بهبود وضعیت خواب شبانه، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش احساس درد، منتج به افزایش طول عمر هم می شوند!

با استناد به پژوهشی مربوط به سال 2010 که اطلاعات کامل آن از طریق انتشارات سیج قابل دسترسی است، حمایت ها و مهربانی های مالی افراد سخاوتمند به نیازمندان یکی از اصلی ترین علل احساس شادی عمیق و دائمی در زندگی آنها بوده است. این مطالعه و تحقیقات مشابه ثابت کرده اند که افراد مهربان (چه به صورت مالی و چه عاطفی) طول عمر بیشتری دارند و مجموعاً زندگی با کیفیت تری را سپری می کنند.

از طرفی دیگر دیده شده که ترشح هورمون اکسی توسین که تحت عنوان "هورمون عشق" هم شناخته می شود، از طریق کاهش فشار خون و کمک به بهبود سلامت کلی دستگاه قلبی-عروقی سبب ارتقا سطح عزت نفس، خوش بینی، کاهش استرس و حالت خجالت زدگی و در نهایت افزایش طول عمر خواهد شد.

در مقاله ای که به وسیله مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا منتشر شده است، مقایسه جالبی انجام شده است. افرادی که بیشتر برای کمک به دیگران داوطلب می شوند، کمتر احساس درد و ناراحتی می کنند. بر همین اساس کمک به دیگران به طور میانگین 2 برابر آسپیرین در برابر بیماری های قلبی از فرد محافظت می کند، هرچند سایر عوامل از جمله سلامت جسمانی، ورزش، جنسیت و عادت هایی مانند استعمال دخانیات در سلامت و طول عمر افراد نیز موثر هستند.

بیش از نیمی از شرکت کنندگان یک پژوهش علمی توضیح داده اند که پس از کمک به دیگران احساس مطلوبی از قدرت و افزایش انرژی را تجربه می کنند. آنها همچنین اظهار داشتند که این عادت تا اندازه زیادی به درمان افسردگی و اختلال اضطراب اجتماعی نیز یاری می رساند.

همچنین دانش پزشکی روز دنیا به این نتیجه رسیده است که مهربانی شیمی بدن انسان را تغییر می دهد و به ساخت تفکر مثبت در کنار تعدیل خلق و خو کمک می کند. لازم به ذکر است که صرف عمل مهربانی سبب افزایش سروتونین می شود.

سروتونین در حقیقت یک داروی ضد افسردگی طبیعی در مغز است که با علائم افسردگی مبارزه می کند و به عنوان ماده اولیه در دارو درمانی شماری از اختلالات روحی مورد استفاده قرار می گیرد.

در طرف مقابل و در مطالعه ای از انجمن روان شناسی آمریکا می خوانیم که خشم و عصبانیت (متضاد مهربانی و نوع دوستی) احساسی غیر مولد است. این احساس تنها به خود خدمت کرده و دائماً منجر به تشدید وضعیت منفی حاکم می شود. خشم می تواند هرگونه افکار مثبت و سازنده ای را نابود کنند و خطرات سلامتی کوتاه مدت و بلند مدت متعددی داشته باشد:

- سردرد
- مشکلات گوارشی مانند درد شکم
- بیخوابی
- اضطراب فزاینده
- افسردگی
- فشار خون بالا
- مشکلات پوستی مانند آگزما
- حمله قلبی
- سکتة
- کاهش طول عمر

همانطور که تحقیقات نشان می دهند، رفتارهای متضاد مهربانی مانند خشم مزمن نتیجه ای جز مشکلات متعدد برای سلامت انسان و از همه مهم تر کاهش کیفیت زندگی و طول عمر وی ندارند. هر یک از ریسک فاکتورهای سلامتی مانند اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا یا اختلالات پوستی نهایتاً تعداد سال های باقی مانده از عمر فرد و یا در بهترین حالت احساس لذت از زندگی شخصی و اجتماعی را به شدت کاهش می دهند.

خبرگزاری عصرایران