

نیکی کردن برای سلامتی مفید است

احترام گذاشتن به یک رهگذر، دادن جای خود به خانمی سالخورده داخل اتوبوس، لبخند زدن به همسایه و... مهربانی به صفتی کمیاب تبدیل شده است؛ ویژگی‌ای که برای آن ارزش خیلی زیادی قائل هستیم...



احترام گذاشتن به یک رهگذر، دادن جای خود به خانمی سالخورده داخل اتوبوس، لبخند زدن به همسایه و... مهربانی به صفتی کمیاب تبدیل شده است؛ ویژگی‌ای که برای آن ارزش خیلی زیادی قائل هستیم. اما آیا می‌دانستید که نیکی کردن سبب می‌شود که احساس خوبی در شما به وجود آید و حتی با این عمل در حق خودتان خوبی می‌کنید؟ عجیبه نه؟ و با این حال...

جالب است بدانید که مهربانی به مرور زمان چقدر بار معنایی تحقیرآمیزی به خود گرفته است. وقتی می‌گوییم «او آدم مهربانی است»، در واقع می‌توان مترادف‌های چون «هالو»، «ضعیف»، «بدون قاطعیت» یا حتی «فاقد ذکاوت» و «عاری از حس انتقادی» را برداشت کرد. با این حال نیکی کردن بدون ریا و تظاهر و بدون هیچ چشمداشتی بزرگ‌ترین فضیلت به شمار می‌رود. این فضیلت حتی می‌تواند شما را سالم و سرحال نگهدارد. به همین دلیل تا جایی که می‌توانید نیکی کنید!

مهربانی همان خوشبختی است

بنا به تحقیقی که در ژاپن روی 175 نفر انجام شده پرسشنامه‌هایی را در اختیار افراد قرار دادند تا از این طریق به دقت بسنجند تا چه اندازه‌ای نیکی کردن در انگیزه، رفتار و زندگی روزانه آنان نقش دارد. در عین حال، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا 10 واقعه‌ای که اخیراً احساس عمیقی در آنان به وجود آورده و منبع استرس و یا بر عکس شادی بوده است را توصیف کنند. در آخر، برداشت شخصی این افراد از خوشبختی به کمک مقیاسی که در نظر گرفته بودند ارزیابی شد و بنا به آن مقیاس افراد را به دو گروه تقسیم کردند: گروه اول شامل 81 نفری می‌شد که احساس خوشبختی می‌کردند و در گروه دوم 94 نفر قرار داشتند که کمتر از گروه اول احساس خوشبختی می‌کردند.

نتیجه به دست آمده حاکی از آن است که افرادی که در زندگی روزانه‌شان مهربان‌تر هستند و انگیزه، رفتار و عملکرد روزانه‌شان بر پایه مهربانی و عطوفت است، همان افرادی هستند که خود را خوشبخت‌تر از دیگران می‌دانند. این افراد همچنین وقایع شادی‌آور بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند. از این‌رو نیکی و محبت نه تنها برای اطرافیان خوشایند است بلکه برای خود فرد نیز منبع نشاط است.

داروی ضد استرس

مطالعات متعدد در این زمینه حاکی از آن است که محبت اثرات مثبتی بر تولید سروتونین در مغز دارد. سروتونین ناقل شیمیایی است که احساسات را متعادل کرده و کمبود آن موجب اضطراب، تشویش و افسردگی می‌شود. نقش اکثر داروهای ضد استرس آن است که به‌طور شیمیایی موجب تحریک و تولید سروتونین می‌شوند تا علائم اندوه و دل‌تنگی را فروشانند. همان‌طور که دکتر وین دیر، روان‌شناس و مولف کتاب «قدرت نیت» خاطر نشان می‌کند: عمل نیک هر چند ساده نه تنها در فرد نیکوکار بلکه در شخص ذی‌نفع نیز، موجب تحریک و تولید سروتونین می‌شود.

نکته جالب‌تر آن است که همین پدیده در مغز اطرافیان و افرادی که شاهد عمل نیک هستند نیز روی می‌دهد! نیکی کردن تأثیر مفیدی بر خلق و خوی فرد نیکوکار، شخص ذی‌نفع و حتی فردی که تنها شاهد این عمل بوده است و خلاصه همه افرادی که با آن در ارتباط هستند می‌گذارد. به همین دلیل تا جایی که می‌توانید نیکی کنید!

زمانی که نیکی می‌کنید در حقیقت در حق خودتان خوبی می‌کنید. محبت و از خودگذشتگی موجب آرامش ذهن و مایه خشنودی است. زمانی که خود را نسبت به دیگران با محبت، خیرخواه و دست و دل‌باز نشان می‌دهید، لذت خاصی به شما دست می‌دهد. این در حالی است که لذت و خوشی موجب کاهش ترشح کورتیزول، یکی از هورمون‌های استرس، می‌شود. از این گذشته، به همین دلیل است که هانس سلی، متخصص غدد و پیشگام در شرح پدیده استرس، نیکی کردن را سفارش کرده و از آن به «از خودگذشتگی خودخواهانه» یاد می‌کند. به عبارتی دیگر، برای آنکه احساس خوبی داشته باشید، عمل نیک انجام دهید.

بهترین اعتماد به نفس

از نظر منطقی، چنانچه مهربانی موجب خوشحالی بیشتر انسان شود و از افسردگی و استرس او بکاهد، همچنین می‌بایست سبب شود تا قضاوت بهتری در مورد خودمان داشته باشیم. برای پی بردن به درستی این موضوع، سونیا لیوبومیرسکی، روان‌شناس دانشگاه استنفورد دانشجویان را به دو گروه تقسیم کرد و از نیمی از آنان خواست تا به مدت 10 هفته، اعمال نیکی چون احترام گذاشتن به دیگران، کمک کردن در شستن ظرف‌ها و غیره انجام دهند. در آخر هفته مشخص شد افرادی که به‌طور مرتب اعمال نیک انجام داده بودند در مقایسه با افرادی که هیچ عمل نیکی از آنان سر نزده بود، خلق و خوی بهتری داشتند و

بهترین تصویر را از خود در ذهن داشتند.

مراقب مهربانی‌های کاذب باشید!

یکی از استادان دانشگاه فرنچفورت، طی 2 سال واکنش 4000 نفر از اپراتورهایی را که در یک مرکز تلفن مشغول به کار بودند را مورد مطالعه قرار داد. آن دسته از اپراتورهایی که مجبور بودند به هر جور مخاطبی با مهربانی پاسخگو باشند، بعد از کار استرس بیشتری داشتند، ضربان قلبشان تا مدت زمان زیادی تند می‌ماند و احتمال افسردگی در آنان بیشتر بود.

از این حکایت می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که مهربانی خوب است اما تظاهر به مهربانی برای سلامتی زیان آور است.

doctissimo.fr- June 2009

ترجمه سیده حسینعلی عراقی