

تأثیر بخشندگی در سلامت جسمی و طول عمر

همواره گفته شده که بخشنده بودن بهتر از گیرنده بودن است، اکنون دانشمندان ثابت کرده‌اند که بخشندگی و کمک به دیگران در سلامت جسمی تأثیرگذار است و موجب طول عمر می‌شود.



همواره گفته شده که بخشنده بودن بهتر از گیرنده بودن است، اکنون دانشمندان ثابت کرده‌اند که بخشندگی و کمک به دیگران در سلامت جسمی تأثیرگذار است و موجب طول عمر می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات 5 ساله دانشمندان از 846 نفر نشان می‌دهد که احتمال مرگ افرادی که در شرایط استرس آور زندگی خود به دیگران کمک کرده‌اند، کمتر از دیگران بوده است.

در میان این شرایط استرس آور زندگی می‌توان به موضوعاتی چون ابتلا به بیماری‌های جدی، بیکاری، مشکلات مالی و یا مرگ یکی از نزدیکان اشاره کرد.

شرکت کنندگان در این تحقیق میزان زمانی که این افراد طی 12 ماه گذشته به کمک دوستان، همسایگان یا خویشاوندانی که با آنها زندگی نمی‌کنند، شتافته‌اند را گزارش کردند. این کمک‌ها می‌تواند شامل حمل و نقل، پیام رسانی، خرید، انجام کارهای منزل، نگاه داری از بچه‌ها و یا کارهای دیگر باشد.

مایکل جی پولین از دانشگاه بوفالو در آمریکا اظهار داشت: این تحقیق در درک ما از تأثیر بخشندگی به دیگران در سلامت جسمی و حفظ فرد بخشنده و نیکوکار در مقابل تأثیرات منفی استرس نقش مهمی ایفا کرده است.

وی افزود: نتیجه گیری ما این است که کمک به دیگران میزان مرگ و میر را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد، چرا که این مسئله فرد را در مقابل استرس و مرگ و میر ناشی از آن حفظ می‌کند. همان طور که عنوان تحقیق نشان می‌دهد ما این فرضیه را آزمایش کردیم که کمک کردن به دیگران می‌تواند ارتباطی بین کاهش استرس و مرگ و میر برای فرد کمک کننده داشته باشد یا خیر.

این محقق یادآور شد: طی این تحقیق 5 ساله ما به این نتیجه رسیدیم که احتمال افرادی که در مواجهه با شرایط استرس آور زندگی به دیگران کمک کرده بودند، کمتر از دیگران بوده است.

نتایج این تحقیق فراتر از تحلیل‌های پیشین رفته و مزایای جسمانی و سلامتی کمک کردن به دیگران را نشان می‌دهد.

این تحقیق با همکاری دانشگاه‌های "استون بروک" و "گرد ولی" انجام شده و نشان می‌دهد که اگرچه مشخص است که انزوای اجتماعی و استرس تأثیر منفی روی سلامتی دارد اما این تحقیق به این بخش مسئله پرداخته است که آیا افرادی که از دیگران کمک دریافت می‌کنند و یا مورد حمایت قرار می‌گیرند نیز در مقابل استرس حفظ شده و این مسئله روی سلامتی آنها تأثیر گذار است یا خیر.

نتایج این تحقیق قرار است در مجله آمریکایی سلامت عمومی منتشر شود.