



راز حقیقی طول عمر چیست؟

تقریباً همه مطالعاتی که در مورد طول عمر انجام گرفته، بیانگر یک «راز» هستند؛ رازی که افراد را سالم تر و خوشحال تر می کند و آن «راز»، «کمک به دیگران» است. چگونه اهدا کردن و یاری رساندن به دیگران، می تواند بر بدن تاثیرگذار باشد؟

سلامت نیوز : تقریباً همه مطالعاتی که در مورد طول عمر انجام گرفته، بیانگر یک راز است؛ هستند؛ رازی که افراد را سالم تر و خوشحال تر می کند و آن راز، کمک به دیگران است. چگونه اهدا کردن و یاری رساندن به دیگران، می تواند بر بدن تاثیرگذار باشد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله موفقیت ؛ فرض اولیه ما این است که بدن شما بسیار شگفت انگیز است. شما می توانید حتی بیش از حد توانتان کار انجام دهید، به شرطی که به درستی بدانید چه می خواهید بکنید. در آن صورت نه تنها انجام آن برایتان دشوار نخواهد بود؛ بلکه آن را در مدت زمان کوتاهی تکمیل می کنید. در سطور بعدی، فهرستی از کارهایی ارائه می شود که باید آنها را انجام بدهید و هدف این است که شما متوجه شوید تا چه حد بر مساله کیفیت و طول عمرتان کنترل دارید.

ما می خواهیم شما به این مساله پی ببرید که تمرکز روی نکته ای که موجب ایجاد تفاوت شود، می تواند به جوان تر و سالم تر ماندن شما کمک کند. برای برخی افراد، شادی، مانند قدم زدن در ساحلی است که نم باران، در سکوت به آن طراوت می بخشد. به اعتقاد ما، تعریف خاص شما از شادی، هر چه که باشد، عامل عمده آن باورتن در مورد این مساله است که شما یک تفاوت ایجاد کرده اید.

برخی تحقیقات حاکی از کاهش شصت درصدی میزان مرگ و میر در بین افرادی است که به دیگران کمک می کنند. کمک به دیگران، علاوه بر داشتن شأن و منزلت، کرامت، شادی، عشق و شور، تاثیرات مفیدی دیگری نیز دارد. راهنمایی یک فرد برای ترک سیگار، کمک به ساخت خانه برای یک خانواده نیازمند و یا حتی درس دادن به یک کودک در مدرسه و نظارت بر کارهای او و موارد مشابه، همگی کمک به دیگران محسوب می شود و هیچ تفاوتی میان آنها وجود ندارد.

افرادی که به دیگران کمک مالی می کنند، بسیار شادتر از افرادی هستند که به هموعان خود هیچگونه کمکی نمی کنند. کمک به دیگران الهام بخش قدردانی از چیزهایی است که زندگی به شما داده و این دقیقاً همان چیزی است که موجب شادمانی شما می شود و به شما کمک می کند تا هدفتان را در زندگی تعریف نمایید.

به هر حال، راز حقیقی، ممکن است درک این واقعیت باشد که آرامش واقعی و شاد بودن، تنها احساسی که بعد از نوشیدن چای و قهوه به شما دست می دهد نیست؛ شادی این است کهس رعتتان را آنقدر کم کنید که متوجه موهبت ها و هدایایی باشید که به شما اعطا شده؛ هدایایی که شما باید آنها را به دیگران انتقال دهید تا این زنجیره ادامه یابد.

ما لباس سبز پزشکان را بر تن داریم و باید به مردم، دارو بدهیم نه سم! تخصص ما، زیست شناسی است. بنابراین برای بهتر انجام دادن کارها، ایجاد تفاوت و شاد کردن شما، نسخه هایی را ارائه می دهیم.

بخشید و آن را انتقال دهید. تعداد افرادی که متوجه کمک شما می شوند، در جهان اندک است؛ کمک هایی چون، کمک مالی به فردی دیگر، داشتن برنامه مشاوره و تدریس یا حتی دادن صندلی خود در یک اتوبوس شلوغ به یک هموع. این احساس بسیار زیبا و خوب است. در واقع آنقدر خوب که برخی پژوهشگران، تاثیر بخشش و نوع دوستی های کوچک و بزرگ را مانند اثر رسیدن یک دونه به نقطه پایان می دانند، زیرا در هر دو حالت مقدار اندورفین؛ در خون افزایش می یابد. (اندورفین، هورمونی است که در هیپوتالاموس ساخته می شود و به کمک غده هیپوفیز، وارد جریان خون می شود و حس خوشحالی و سرخوشی ایجاد می کند. این هورمون درد را کاهش می دهد و فشارهای عصبی را کم می کند و با توجه به همین تاثیر است که آن را مسکن طبیعی بدن می نامند. یکی از عوامل مؤثر در ترشح اندورفین، ورزش است.)

اما برخلاف شادی و سرخوشی پس از ورزش که موقتی است، شادی حاصل از کمک کردن، دوام طولانی تری دارد. بر اساس مدارک به

دست آمده، نود درصد افرادی که این تجربه را کسب کرده اند، ضریب سلامتی شان بسیار بالاتر از دیگران است. افکار شما در مورد کمک به دیگران، یاور شماست و نیز به نظر می رسد که این افکار، در بدن شما به گونه ای عمل می کند که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود، احساسات مثبت را افزایش می دهد و درد را کم می کند و شما را از فشارهای روحی و روانی رها می سازد.

بررسی های جداگانه حکایت از این واقعیت دارد که افراد خیری که دچار حمله قلبی می شوند، خیلی سریع تر از بقیه بهبود می یابند و میزان مرگ و میر در افرادی که به طور داوطلبانه به دیگران کمک می کنند، شصت درصد کمتر از سایر افراد است.

ما از شما می خواهیم راهی بیابید که وقتی چیزی را به فردی می دهید، او نیز متوجه شود که باید آن کرامت را به فرد دیگری منتقل کند و مطمئن باشید که خوشحال هم می شود، زیرا اغلب مردم با وجود اینکه به کمک احتیاج دارند، نمی خواهند آن کمک در قالب صدقه باشد. آنها دوست دارند این احساس را تجربه کنند که می توانند چیزی را به دیگران انتقال دهند. این امر همچنین باعث می شود که بخشیدن به دیگران، جذاب تر شود، زیرا شما در حال آماده سازی زنجیره ای از یاری هستید که در آن، تعداد افرادی که به آنها کمک می شود، فراتر از تعدادی است که با مهربانی تان تصور می کردید.

بنابراین در هنگام بخشش، صریح و روشن باشید و بپرسید که دریافت کننده آن، از چه راهی می خواهد آن بخشش را به دیگران منتقل کند، تا این زنجیره ادامه یابد. سعی کنید موقعیت هایی را انتخاب کنید که در آن، این انتظارات روشن و واضح باشد.

عشق و اشتیاق را انتقال دهید. بسیاری از افراد فکر می کنند که باید به خیریه کمک کنند و یا کاری مشابه آن انجام دهند، ولی این تنها راه بخشش نیست! پس دادن و انقتال، یک وظیفه نیست، اما امتیاز آن، از کاری که انجام داده اید، بیشتر است. شما مجبور نیستید که حتما پولتان را ببخشید؛ می توانید زمان، عشق و شوقتان را اهدا نمایید. هر قدر در ذهنتان به کاری که انجام می دهید بها بدهید، به همان میزان به بدنتان کمک می کنید تا سلامت تر باشد.

قدردانی و سپاس خود را نشان دهید. والدینی که در حال تربیت یک کودک هستند می دانند که برای آموزش برخی رفتارها به کودک چقدر باید وقت صرف کنند. وقتی فردی هدیه ای به شما می دهد، از او تشکر کنید. وقتی کسی برایتان در را باز می کند، از او سپاسگزار باشید. از پیشخدمت رستوران تشکر کنید که با وجود شلوغی رستوران، اسباب بازی کودک شما را که زیر میز افتاده، برمی دارد و در خیابان صدایتان می کند تا آن را به شما بدهد.

این مساله مهم است که به عنوان یک فرد بالغ برای رفتن به مرحله بعد از شما تشکر کنیم. سعی کنید قدردانی کردن را تمرین کنید؛ مثلا می توانید به طور منظم قدردانی کردن را تمرین کنید؛ مثلا می توانید به طور منظم سپاس خود را بر روی کاغذ بنویسید و آن را به دیگران ارسال کنید.

شما با قدردانی کردن از دیگران پاداش هم می گیرید؛ بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که پانزده دقیقه سپاسگزاری روزانه (از نعمت های خداوند و داشته ها و غیره) می تواند به طور چشمگیری موجب کاهش هورمون های استرس در بدن شود. بنابراین، از همین لحظه بخشش و سپاسگزاری را شروع کنید و تاثیر آن را بر سلامتی تان ببینید.