

با بخشیدن خود عمرتان را افزایش دهید

دانشمندان دانشگاه براندیز ماساچوست، ارتباط بین بخشیدن افراد به خاطر اشتباهات خودشان و اجتناب از آسیب‌های ناشی از تنش به بدن را کشف کردند.



دانشمندان دانشگاه براندیز ماساچوست، ارتباط بین بخشیدن افراد به خاطر اشتباهات خودشان و اجتناب از آسیب‌های ناشی از تنش به بدن را کشف کردند.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) در این پژوهش، دکتر روهلدر و تیم علمی‌اش از 41 شرکت‌کننده برای رتبه‌بندی سطوح همدردی و دلجویی از خودشان سوال کردند. سوژه‌ها سپس آزمایش تنش را یک بار در روز و به مدت دو روز تجربه و دانشمندان سطوح (IL-6) interleukin-6 را که نوعی عامل التهابی مرتبط با تنش است، قبل و بعد از هر آزمایش محاسبه کردند.

نتایج نشان داد، پس از آزمایش تنش نخست، شرکت‌کنندگان دارای سطح بالاتر «همدردی با خود»، به طور قابل‌توجهی سطوح پایین‌تر IL-6 را داشتند؛ با این حال، تیم علمی در روز دوم با کمال ناباوری دریافت افراد دارای سطوح پایین‌تر «همدردی با خود»، پیش از آزمایش، سطوح IL-6 بالایی داشتند. چنین موضوعی نشان می‌دهد این افراد روز قبل نیز تنشی را تجربه کرده بودند.

مقادیر بالای IL-6 در روز نخست و سطوح بالای خط پایه آن در روز دوم نشان می‌دهد افراد دارای همدردی پایین با خود به ویژه در مقابل اثرات تنش آسیب‌پذیر هستند.

بر اساس نتایج حاصل‌شده، تنش به آسانی می‌تواند طی زمان به وجود آید و محرک تنش به ظاهر کوچکی مانند ترافیک می‌تواند در صورت عدم وجود استراتژی‌های مناسب برای برخورد با آن، بر سلامت فرد اثر بگذارد.

مطالعه جدید، شیوه‌های کارآمدی را برای مقابله با تنش و کاهش بیماری‌ها نه تنها با تسکین عواطف منفی بلکه با افزایش ایده‌های مثبت درباره همدردی با خود افراد ارائه می‌دهد.

جزئیات این پژوهش در مجله Brain, Behavior and Immunity منتشر شد و می‌تواند به شیوه نوینی در بروز تنش پایین‌تر و ارتقا سلامتی بینجامد.