

داروي ضد استرس مردان بزرگسال

پژوهشگران آمريكايي در بررسيهاي خود نشان دادند كه خاطرات خوب مربوط به پدران همانند يك داروي ضد استرس در مردان بزرگسال عمل مي كند...



پژوهشگران آمريكايي در بررسيهاي خود نشان دادند كه خاطرات خوب مربوط به پدران همانند يك داروي ضد استرس در مردان بزرگسال عمل مي كند.

به گزارش خبرگزاري مهر، بازي در ساحل دريا، گردش با دوچرخه، جشن تولدهاي شاد همگي خاطرات خوشي از دوران كودكي هستند كه قهرمان اصلي آنها مي تواند پدر باشد.

محققان دانشگاه ايلتي كاليفرنيا دريافتند كه يادآوري اين خاطرات خوش مي تواند مردان را در مقابل استرسهاي روزمره مقاوم كند.

ملاني مالرز سرپرست اين تيم تحقيقاتي در اين خصوص اظهار داشت: "بسياري از مطالعات گذشته درباره موضوع تاثيرات والدين بر روي زندگي فرزندان در زمان بزرگسالي بر روي نقش مادران متمرکز شده بود. ما در اين تحقيق نشان داديم كه پدران يك نقش واحد و بسيار مهم را در سلامت ذهني فرزندان خود در بلند مدت دارند."

در اين تحقيق، از 912 زن و مرد بين 25 تا 74 سال ثبت نام شد و از آنها به مدت يك هفته هر روز يك مصاحبه تلفني درباره تجربيات مختلف زندگي و درباره سطح استرسي كه در طول اين روزها احساس مي كردند گرفته شد.

از شركت كندگان خواسته مي شد كه درباره روابط خود با مادر و پدر در دوران كودكي صحبت كنند. براي مثال، آنها بايد به سئوالاتي مثل: "ارتباط خود را با مادرت در طول سالهاي رشد چطور ارزيابي مي كني؟" و يا "زماني كه به مادرت احتياج داشتني چقدر به تو توجه مي كرد و براي وقت مي گذاشت؟" پاسخ مي دادند. مشابه همين سئوالات درباره پدران نيز پرسیده شد.

با تحليل اطلاعات جمع آوري شده مشخص شد كه در بيشتر موارد (به خصوص در بين زنان) ارتباط مادر و فرزند بسيار مثبت تر از ارتباط پدر و فرزند بوده است. يادآوري خاطرات اين ارتباط مثبت موجب کاهش سه درصدي استرس نسبت به افرادي كه ارتباط خوبي با مادر خود نداشتند مي شد.

اين درحالي است كه اين تحقيقات به يك نتيجه بسيار شگفت انگيز رسيد. اين نتايج نشان داد كه در بين مردان (و نه در بين زنان) كساني كه ارتباط خوبي با پدر خود داشتند كمتر در معرض خطر تاثيرپذيري از حوادث استرس زاي روزمره قرار مي گرفتند.

براساس گزارش تلگراف، ملاني مالرز در اين خصوص توضيح داد: "نقش پدران مدرن نسبت به نقش پدران افراد سالمندتر به طور ريشه اي تغيير کرده است. امروز مي دانيم كه پدران يك روش واحد براي تعامل كردن با فرزندان خود دارند به خصوص اگر فرزندان پسر باشند."