

این هفته : پنج دلیل قانع کننده برای مهربان بودن

از امروز مهربان تر و بخشنده تر باشید.....

۱. برای اینکه از زندگی بیشتر لذت ببرید، مهربان تر باشید.

می خواهید در زندگی موفق باشید؟ بخشنده شوید! به گفته استفان انهورن (سرطان شناس سوئدی)، بخشنده بودن یکی از عوامل دخیل در موفقیت است. بررسی های علمی نشان داده است وقتی شما کار خیری انجام می دهید، ناحیه ای در مغز که مربوط به لذت بردن است، فعال می شود. این همان ناحیه ای است که وقتی غذایی خوش مزه می خورید فعال است.

۲. برای اینکه از شر افسردگی رها شوید، مهربان تر باشید.

آیا می دانستید وقتی زمان خود را صرف کمک کردن به دیگران و برطرف کردن نگرانی آنها می کنید خود نیز از نظر روانی در وضعیت بهتری قرار می گیرید؟ تحقیقات پژوهشگران نشان داده است افراد بخشنده و خیر خواه خوشبخت تر بوده، احساس افسردگی کمتری می کنند و کمتر به بیماری هایی نظیر آلزایمر مبتلا می شوند.

۳. برای اینکه به خودتان کمک کنید، مهربان تر باشید

وقت گذاشتن برای دیگران به معنی هدر رفت وقت نیست. بررسی ها روی دانش آموزان دبستانی نشان داده است، دانش آموزانی که به هم کلاسی های خود در آموختن دروس کمک می کنند در ۲ سال آتی نمراتی بالاتر از آنچه دیگر هم کلاسی ها کسب می کنند، به دست می آورند.

۴. برای اینکه سلامت قلبتان را تضمین کنید، مهربان تر باشید.

محققان به مدت ۱۰ سال از ۷۱ قربانی که مورد ضرب و شتم قرار گرفته بودند خواستند به دردهای خود فکر کرده و از ضارب انتقام بگیرند. بررسی های پزشکی نشان داد ضربان قلب آنها و فشار خون شان هر بار که به این موضوع فکر می کنند، افزایش می یابد. در مقابل محققان از گروهی دیگر خواستند به بخشیدن و فراموش کردن دردهای خود فکر کنند. نتایج حاکی از کاهش استرس و ناراحتی های قلبی عروقی در این افراد بود.

۵. برای اینکه طعم خوشبختی را بچشید، مهربان تر باشید

می گویند با هر دست بدهی با همان دست می گیری. بخشیدن نه تنها یک حس لذت را به دنبال دارد، بلکه اعتماد به نفس فرد را بالا می برد. بررسی های پژوهشگران کانادایی نشان داده است که در میان افراد با درآمد یکسان آن دسته که بخشنده ترند حس خوشبختی بیشتری دارند.