



و عضویت در اجتماعی به خصوص می‌تواند حس اعتماد به نفس شما را افزایش داده و از موقعیت خود لذت بیشتری ببرید. زمانی هم که از یک رؤیا یا هدفتان عقب‌نشینی می‌کنید باعث شکست و تضعیف شما نمی‌شود.

* کمک کردن به دیگران باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

با کمک کردن خالصانه باعث می‌شوید که دیگران روابطشان را با شما بیشتر کنند. شما می‌توانید ببینید که تأثیر فوق‌العاده‌ای روی دیگران داشته‌اید (محققان از این موضوع به‌عنوان تأثیر خودکار نام می‌برند). این بدان معناست که شما به توانایی خود در کمک به دیگران و موفقیت در شرایط مختلف ایمان دارید. محققان دریافته‌اند که اعتماد به نفس می‌تواند یک پیش‌بینی کننده خوب برای موفقیت باشد. پس کمک کردن به دیگران در طول زمان باعث می‌شود که به نتایج بهتر و بیشتری در زندگی دست پیدا کنید.

* عدم کمک به دیگران باعث استرس در شما می‌شود. زمانی که توانایی کمک کردن به دیگران را دارید ولی از انجام آن امتناع می‌ورزید ممکن است دچار استرس و فشار روانی شوید. محققان با انجام آزمایش‌های بسیاری در این زمینه به این نتیجه رسیده‌اند که خساست و تنگ‌نظری باعث آزاد شدن کورتیزول می‌شود که یک علامت روان‌شناسی از استرس و فشار روانی است. «وینستون چرچیل؛ ما بر حسب آنچه به دست می‌آوریم زندگی می‌کنیم و بر حسب آنچه می‌بخشیم زندگی به دست می‌آوریم.»

* کمک کردن باعث ایجاد روابط جدید و تقویت روابط کنونی شما با دیگران می‌شود

* کمک کردن به دیگران بر سلامت جسمی و روانی شما مؤثر است این نکته به نوبه خود می‌تواند یک محرک مهم و اساسی باشد. تحقیقات مختلف نشان داده که احساسات صمیمیت و آرامش که از طریق کمک به دیگران به دست می‌آوریم تأثیرات روان‌شناسی واقعی بر شرایط روانی و جسمی ما دارد و نتایج آن با گذر زمان مشخص می‌شود. به‌طور کلی کسانی که به‌طور دائم به دیگران کمک می‌کنند در مقایسه با افرادی که از این کیفیت بی‌بهره‌اند تمایل بیشتری برای ادامه زندگی دارند. آن‌ها به فشار خون بالا، ناامیدی و غم و غصه دچار نمی‌شوند بلکه از زندگی شادتری نسبت به دیگران برخوردار هستند.

تحقیقات ۵ ساله دانشمندان از ۸۴۶ نفر نشان داده است که احتمال مرگ افرادی که در شرایط استرس آور زندگی خود، به دیگران کمک کرده‌اند، کمتر از دیگران است.

* کمک کردن به دیگران باعث تقویت و توسعه شخصیت و هویت شما می‌شود.

شنیده‌اید که می‌گویند «همه تخم مرغ‌هایت را درون یک سبد نگذار؟». روان‌شناسی نشان داده است که زمانی که شما بیش از حد روی یک رؤیا، هدف یا بعدی از زندگی شخصیتان متمرکز می‌شوید عقب‌نشینی از آن باعث طوفانی سهمگین خواهد شد. داشتن یک هویت یا شخصیت چندبعدی، به‌عنوان مثال، یک مدیر، پدر یا مادر

* نکات:

- نوع دوستی که عمل به نفع دیگران بدون چشم داشت است. مجموعه‌ای از احساسات همیاری، بخشش، مهربانی و تمایل کلی برای کمک به دیگران است.
- کمک کردن بر احساس مفید بودن شما مؤثر است. با انجام کاری برای دیگران و حمایت از آن‌ها شما احساس مفید بودن خواهید کرد زیرا که وجود خود را مؤثر در دنیا و برای دیگران می‌دانید.

دوست داشتن از عشق برتر است

نوع دوستی راهی بسوی سلامت روان و بهزیستی



مرکز مشاوره: بلوار دانگجو، خیابان شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۲۷۲۲۰۶ - ۲۲۴۹۸۳۷ - ۲۲۴۰۶۶۲۱



اثرات نوع دوستی:

نوع دوستی و کمک به دیگران اثرات مختلفی بر زندگی فردی و اجتماعی شما دارد. از جمله می توان گفت:

- * کمک کردن به زندگی تان معنا می بخشد.

یا لوم نوع دوستی را فعالیتی خوب و درست می داند که

به زندگی بسیاری از انسان ها معنا می بخشد. دنیا را به جای بهتری برای زیستن بدل کردن، خدمت به دیگران، شرکت در کارهای خیر (والا ترین فضیلت)، بخشش، سودمند بودن برای دیگران و قشنگ تر کردن زندگی برای آن ها کار خوبی است و همه این ها خود سرچشمه قدرتمند معنا برای زندگی تان است.

* کمک کردن باعث می شود که احساس همبستگی کنید.

کمک کردن و تعهد به افراد و گروه های دیگر باعث حس همبستگی به آن ها می شود. انسان طبعاً اجتماعی است این بدان معناست که ما برای سلامت روانی مناسب به برقراری ارتباط با دیگران نیازمندیم. ارتباط با دیگران این نیاز را تأمین می کند و باعث می شود که شما به عنوان یک بخش از جامعه باشید.

* کمک کردن بر احساس مفید بودن شما مؤثر است.

با انجام کاری برای دیگران و حمایت از آن ها شما احساس مفید بودن خواهید کرد؛ زیرا که وجود خود را مؤثر در دنیا و برای دیگران می دانید.

* کمک کردن باعث می شود که حق شناس باشید.

کمک کردن به دیگران و روبرو شدن با مشکلات آن ها باعث می شود که وسعت دید شما افزایش و طرز فکر شما تغییر یابد؛ یعنی به این روشن بینی می رسید که مشکلات شما در مقایسه با آن ها بسیار کوچک است. وقتی مشاهده می کنید که افراد دیگر در چه شرایط سختی زندگی می کنند و شما از نعمت سلامت، مسکن و خانواده برخوردار هستید به خاطر این نعمت های بزرگ از محضر خداوند سپاسگزاری می کنید.

همچنین پژوهش ها نشان می دهد که کمک به دیگران عزت نفس و قدرت به انسان می بخشد. در دانشگاه دوک، بیمارانی که دچار حمله قلبی شده بودند، پس از آنکه مسئولیت کمک به سلامتی بقیه ی بیماران را به عهده می گرفتند، ۶۰٪ سریع تر بهبود پیدا می کردند. تحقیقی در دانشگاه هاروارد نشان می دهد که شاهد کار محبت آمیز بودن، تنش را کم می کند و قدرت، احساس مثبت و امیدواری را در شما می افزاید. در چنین مسائلی ما می توانید ترشح خفیف اندورفین مغز را حس کنید که پس از دیدن یا انجام عملی محبت آمیز موجب نشاط شما می شود. این موضوع «تعالی کمک کننده» نام دارد.

لوبومیرسکی استدلال می کند که کارهای نیک به زندگی معنا

می بخشند، احساسات شما را به مرتبه مثبتی می رسانند و شادی

را از راه های زیر افزایش می دهند:

* افراد را نسبت به اطرافیان مهربان تر می کنند.

* موجب ایجاد حس صمیمیت و همکاری می شوند.

* اجازه می دهند تا افراد خود را بخشنده ببینند.

* موجب اطمینان و توانایی افراد می شوند و آن ها را نسبت به توانایی کمک کردن به خود، خوش بین می کنند.

* موجب می شوند که افراد به یکدیگر علاقه مند و باهم دوست شوند.

* موجب سپاس گزاری می شوند.

در فرهنگ اسلامی - ایرانی ما نیز بر نوع دوستی و کمک به دیگران تأکید شده و از آن با عناوینی چون: گذرگاهی برای آخرت، مزرعه آخرت، معامله ای پرسود، نوشه ی راه، نصرت الهی و... یاد شده است.

* پیامبر اکرم - صلی الله علیه و اله - فرمودند: هر کس نیازی از برادر مؤمنش را برآورد مانند آن است که عمری خدای بزرگ را عبادت کرده باشد.

* امام حسین (ع): درخواست های مردم از شما، از نعمت های الهی است برای شما، از این نعمت ها ملول و خسته نشوید.

**بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی بدرد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار**

برای همه ما پیش آمده در اتوبوس یا مترو فردی را می بینیم که ایستادن برایش سخت است و جای خود را به او می دهیم، به حرف ها و درد دل های یک دوست و حتی شاید یک غریبه را گوش می دهیم، همکار و همکلاسی مان قسمتی از پروژه اش را نمی داند به او یاد می دهیم، به هم اتاقی خود در انجام کار شخصی اش کمک می کنیم، زلزله یا حادثه ای طبیعی اتفاق می افتد و برای کمک به افراد آسیب دیده یا به آنجا می رویم یا وسایل و پول می فرستیم، برای هزینه تحصیل دانشجویی یا هزینه ماهانه یک خانواده مبلغی را می پردازیم، همه این ها نمونه هایی از رفتارهای نوع دوستانه است که برای کمک به دیگران بدون پاداش و چشم داشت انجام می دهیم. پژوهش ها نشان داده است که اعمال خیر خواهانه و کمک به دیگران سبب افزایش بهزیستی روان شناختی و جسمانی افراد می شود. افراد نوع دوست به نفع دیگران بدون چشم داشت عمل می کنند و معتقدند که دیگران نیز به اندازه آن ها اهمیت دارند. نوع دوستی و کمک به دیگران به زندگی شما معنا بخشیده و احساس مفید بودن را در شما زنده نگه می دارد. این عمل ارتباطات شما را توسعه داده و منجر به افزایش مهارت ها و تجربه های شما همراه با تأثیراتی در سلامت روان و جسم شما می شود. نوع دوستی که عمل به نفع دیگران بدون چشم داشت است، مجموعه ای از احساسات همیاری، بخشش، مهربانی و تمایل کلی برای کمک به دیگران است. روان شناسان مثبت گرا از مداخلات مبتنی بر مهربانی و بخشش به عنوان مداخله های افزایش شادکامی و ارزشمندی زندگی استفاده می کنند و سازمان بهداشت جهانی تأکید زیادی بر شادکامی به عنوان مؤلفه ی سلامتی دارد.

افراد مهربان معتقدند که دیگران نیز به اندازه آن ها اهمیت دارند. همچنین، از نظر آن ها دادن بارز تر از گرفتن است. از دیدگاه روان شناسی افرادی که کمک کردن به دیگران را (اعم از انسان، حیوان و گیاهان) یکی از دغدغه های اصلی خود می بینند، به بالاترین جایگاه انسانی رسیده اند. اریک فروم معتقد است؛ با آنکه کارهای محبت آمیز را بدون هیچ چشم داشتی انجام می دهیم، ولی به احتمال زیاد زمانی که نیاز داریم، این کار مثبت شما جبران خواهد شد. به عبارت دیگر، با سرمایه گذاری محبت در بانک احساسات، موجودی ای خواهید داشت که در زمان نیاز می توانید از آن برداشت کنید.