

الإيثار يحسّن صحة اليافعين



وجدت دراسة حديثة، أن لتفضيل الآخرين على النفس وإيثارهم عليها، أثر إيجابي على اليافعين، وهو ما يؤكد القيمة الصحية للإيثار وهي صفة عكس الأنانية.

وأجرى الباحثون من قبل دراسات حول تأثير السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، كالإيثار والمعاونة، في حياة اليافعين على المدى البعيد.

وقد أظهرت تلك الدراسات أن اليافعين الذين لا يتعاملون بأنانية، يكونون أقل شراسة ولا يقومون بالسلوكيات الجانحة. أما الدراسة الحديثة التي نشرت نتائجها لأول مرة، بمجلة «اليافعين»، فقد بحثت لأول مرة العلاقة بين الكرم وبين تقدير الذات لدى اليافعين.

وشملت تلك الدراسة 681 يافعاً، في المرحلة العمرية ما بين 11 و 14 عاماً، من مدينتين مختلفتين بالولايات المتحدة، وتمت متابعتهم لـ 4 فترات مختلفة، وطلب منهم تقييم ذواتهم باستخدام مجموعة مكونة من 10 تعابير، منها «أحياناً أشعر بالآ فائدة مني»، و«أنا راضي عن نفسي».

وتم استخدام الإجابات لتقييم معدلات تقدير الذات لدى المتطوعين خلال فترة الدراسة؛ وإلى جانب نقاط تقييم تقدير الذات، طلب منهم عكس سلوكياتهم الاجتماعية الإيجابية، من خلال اختيار بعض عبارات التأكيد، مثل «أساعد الناس

الذين لا أعرفهم، حتى وإن كان في ذلك صعوبة»، و«أغيّر مساري لأصافح أصدقائي»، و«استمتع بقضاء حوائج الأسرة».

ويقول الباحثون إن اليافعين الذين صنفوا على أنهم كرماء تجاه الغرباء، كان لديهم أعلى تقدير للذات، مقارنة بأقرانهم الذين هم أقل إثارة، واستمر ذلك التأثير لمدة عام منذ قيامهم بالسلوك الإيثاري. وأكثر من ذلك وجد الباحثون، أن النتائج بقيت ثابتة لم تتغير بالفئات العمرية المختلفة، ووجد الباحثون أن تأثير الكرم تجاه الغرباء، أقوى مفعولاً في تقدير اليافعين لذواتهم من تأثيره تجاه الأصدقاء والأقارب. وتشير نتائج الدراسة إلى ضرورة قيام الآباء وأولياء الأمور، بتمكين اليافعين للقيام بأعمال تخدم الآخرين، فالتركيز على احتياجات ومشاكل الآخرين، يفيد اليافعين الذين يشعرون بتقدير أقل لذواتهم، أو من يعانون مشاكل الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.