

# به دیگران کمک کنید تا در زندگی تان پیشرفت کنید (انجمن حمایت زندانیان)

این آسان است که تمام وقت و انرژی خود را روی آنچه که می‌خواهید و آنچه که دارید متمرکز کنید. تمرکز خودکار زمانی افزایش می‌یابد که با مشکلات فردی و شغلی زیادی مواجه می‌شوید. شما سرتان را پایین می‌اندازید و در مورد کارهایی که باید انجام دهید فکر می‌کنید و سخت‌تر و سریع‌تر کار می‌کنید تا بدترین و بزرگ‌ترین مشکلات را از بین ببرید. شما ممکن است از دوستان و جامعه فاصله بگیرید و به آنها بگویید زمانی که اوضاع بهتر شد پیش آنها باز می‌گردید.

اما زمانی که یک روش متضاد را انتخاب کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ زمانی که به دیگران کمک می‌کنید حتی نمی‌دانید دقیقاً چه چیزی برای بخشش دارید؟ این می‌تواند به شکل یک کار داوطلبانه در یک موسسه خیریه باشد یا کمک به یک همکار برای انجام سریع‌تر کارها.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که کمک کردن و بخشیدن ارتباط شما را با دیگران بیشتر می‌کند و در نتیجه به روش‌های جدید زیستن و حتی طول عمر منتهی می‌شود.

در اینجا روش‌های کمک به دیگران را ذکر خواهیم کرد که می‌تواند برای شما نیز مفید باشد :

کمک کردن باعث می‌شود که احساس وابستگی کنید  
کمک کردن و تعهد به افراد و گروه‌های دیگر باعث حس وابستگی به آنها می‌شود. انسان طبعاً اجتماعی است این بدان معناست که ما برای سلامت روحی و روانی مناسب به برقراری ارتباط با دیگران نیازمندیم. ارتباط با دیگران این نیاز را تأمین می‌کند. ولی گاهی اوقات نادیده گرفته می‌شود. علاوه بر ایجاد ارتباط و حس وابستگی، کمک کردن یک دلیل بزرگ‌تر دارد (شبهه موسسه خیریه ای است که به افراد بی‌خانمان کمک می‌کند و به بچه‌های کم‌درآمد غذا می‌دهد یا شرایط تحصیل را برایشان فراهم می‌کند) این دلیل باعث می‌شود که شما یک بخش لازم از جامعه باشید.

کمک کردن باعث ایجاد مهارت‌های جدید می‌شود  
در طی زمان، کمک کردن به دیگران باعث می‌شود که یکسری از مهارت‌های جدید کسب کنید، مهارت‌هایی که قبلاً خارج از توانایی‌های شما بوده است ولی می‌تواند در زمان بیکاری هم برای شما سودمند باشد. فرض

کنید شما رئیس بانک در یک منطقه کاملاً متفاوت هستید و بر حسب اتفاق انجمنی را برای ایجاد یک موسسه خیریه برگزار می‌کنید. ممکن است هم اکنون نیز در مدیریت افراد خوب عمل کنید اما با درگیر شدن در این کار مهارت‌های جدیدی در ارتباط برقرار کردن با فروشندگان و بازاریابان کسب می‌کنید.

کمک کردن باعث می‌شود که حق شناس باشید کمک کردن به دیگران و روبرو شدن با مشکلات آنها باعث می‌شود که وسعت دید شما افزایش و طرز فکر شما تغییر یابد. یعنی به این روشن بینی می‌رسید که مشکلات شما در مقایسه با آنها بسیار کوچک است. وقتی مشاهده می‌کنید که افراد دیگر در چه شرایط سختی زندگی می‌کنند و شما از نعمت سلامت، مسکن و خانواده برخوردار هستید به خاطر این نعمت‌های بزرگ از محضر خداوند سپاسگزاری می‌کنید. با استفاده از این شرایط حس قدر شناسی خود را افزایش داده و سعی کنید نهایت تلاش خود را برای کمک به دیگران انجام دهید.

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

کمک کردن به دیگران باعث می‌شود که از حوزه اجتماعی کنونی خود خارج شوید و شما را به افراد جدید معرفی می‌کند. بیشتر این افراد ممکن است روزی دوستان، معلمان و یا همکاران شما شوند. علاوه بر ایجاد روابط جدید، بخشندگی شما تأثیر مثبت بسیاری بر روی روابط کنونی شما خواهد گذاشت. زمانی که کمک‌های شما به روابط بهتر و صمیمی‌تر با دیگران منتهی می‌شود، خانواده، دوستان و همکاران شما نیز از این روابط سود می‌برند. کمک کردن به دیگران به نوعی موجب تحکیم روابط شما با شریک زندگی تان نیز می‌شود.

کمک کردن به دیگران باعث تقویت و توسعه شخصیت و هویت شما می‌شود شنیدید که می‌گویند «همه تخم مرغ‌هایت را درون یک سبد نگذار؟». روانشناسی نشان داده است که زمانی که شما بیش از حد روی یک رویا، هدف یا بعدی از زندگی شخصیتان متمرکز می‌شوید عقب نشینی از آن باعث طوفانی سهمگین خواهد شد. داشتن یک هویت یا شخصیت چند بعدی، به عنوان مثال، یک مدیر، پدر یا مادر 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 رویا یا هدف‌تان عقب نشینی می‌کنید باعث شکست و تضعیف شما نمی‌شود.

کمک کردن به دیگران باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود واقعاً چه کسی در این شرایط غیر قابل پیش بینی نمی‌تواند از اعتماد به نفس فوق‌العاده خود استفاده کند؟ با کمک کردن خالصانه باعث می‌شوید که دیگران روابطشان را با شما بیشتر کنند. شما

می‌توانید ببینید که تأثیر فوق‌العاده ای روی دیگران داشته‌اید (محققان از این موضوع به عنوان 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.

در پایان جمله ای از امام حسین (ع) در باب کمک به مردم :  
درخواستهای مردم از شما، از نعمتهای الهی است برای شما، از این نعمتها ملول و خسته نشوید.