

親切は脳に効く



THE FIVE SIDE EFFECTS OF
KINDNESS

DAVID R. HAMILTON PhD

親切は 脳に効く

有機化学博士
デイビッド・ハミルトン 著
堀内久美子 訳

サンマーク出版

発売日: 2018年6月8日
出版: サンマーク出版
著者: デイビッド・ハミルトン
PDF

ベストセラー作家で精神科医の樺沢紫苑氏、絶賛！

「読むと、猛烈に親切がしたくなる！」

人にやさしくすれば、めぐりめぐって自分にいいことがかえってくる。

こんな意味の「情けは人のためならず」ということわざがありますが、
実は、これは科学的に見ても正しかったことがわかりました！

誰かに親切にすると、見返りを期待しているわけではなくても、
いい意味での「副作用」が得られると著者はいいます。

親切は、親切にした相手だけではなく本人にも幸福感をもたらす、
心臓と血管の健康によく、アンチエイジングにもなる。
そして人間関係を改善し、「波及効果」によってさらなる親切を生むというのです。

このように親切が心と体、そして人間関係にいいのは、
親切によって脳内幸せホルモン「オキシトシン」が分泌されるから。

本書では、スコットランド出身の有機化学博士が、
「親切の五つの副作用」とそれが起こる科学的なメカニズム、
親切とオキシトシンとの関係、オキシトシンの増やし方などについて、
最新の心理学、医学、生理学、社会学の研究結果を引用しながら
わかりやすく解説します。

さらに、巻末には今すぐに取り入れられる
「自分でできる五十の親切な行為リスト」もまとめられています。

あなたも早速親切をしてみて、その副作用を味わってみませんか？

* 目次より

- 第一の副作用 親切は、幸せをもたらす
- 第二の副作用 親切は、心臓と血管を強くする
- 第三の副作用 親切は、老化を遅らせる
- 第四の副作用 親切は、人間関係をよくする
- 第五の副作用 親切は、伝染する

<https://rapidgator.net/file/a56778dcd97bb885467a04fd405ebc4b/dzL07itra.pdf.rar.html>

