

التفاؤل يطيل العمر بإذن الله

عثر فريق من العلماء على دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء. فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرحي البال المتفائلين في نظرتهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم.

وجاء في بحث أنجزه الفريق التابع لجامعة ييل في ولاية كونيتيكت، أن الأشخاص الذين يتملكهم الخوف من الشيخوخة تظهر عليهم أعراض التقدم في السن بسرعة أكبر.

وخلافا لذلك يضيف العلماء في البحث الذين نشره في مجلة (بيرسوناليتي أند سوشيال سايكولوجي)- فإن من يتقبلون الأمر برحابة صدر يمكن أن يعيشوا سنوات أطول ممن يحاولون الكف عن التدخين أو يمارسون التمارين الرياضية.

وتبين للباحثين أن من لا يخيفهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط سبع سنين ونصفا أكثر من أولئك الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم.

كما أعرب الفريق الذي تقوده الدكتورة ريبكا ليفي، عن اعتقادهم بأن التعامل السلبي مع عملية الشيخوخة يكون له تأثير مباشر على التشبث بالحياة.

أفضل من انخفاض ضغط الدم

وقال العلماء إن إيجابيات القبول بقانون الشيخوخة أكبر بكثير من العمليات ذات الطابع الفزيولوجي كخفض ضغط الدم والكوليستيرول اللذين يعتقد أنهم يمنحان فرص حياة تبلغ أقصى درجاتها أربع سنوات إضافية.

كما أن تأثير التعامل الإيجابي مع التقدم في السن يكون أوضح من عوامل أخرى كالحفاظ على خفة الوزن والامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية- وهي عوامل يسود الاعتقاد بأنها يمكن أن تضيف في أقصى الأحوال ثلاث سنوات إلى حياة المرء.

وقد بنى الباحثون خلاصاتهم على بحث شمل ٦٦٠ متطوعا تتراوح أعمارهم بين خمسين عاما فما فوق.

وقد قورنت معدلات الوفاة عند من شملهم البحث بكيفية إجابتهم على استطلاع للرأي أجري قبل ٣٢ عاما.

فقد سئل المستجوبون عن موافقتهم أو اعتراضهم على مجموعة من المقولات من قبيل "بقدر ما تصيح كبيرا في السن بقدر ما تصبح عديم الفائدة".

ويقول فريق الدكتورة ليفي إن التشبث الأكيد بالحياة يفسر بشكل جزئي العلاقة بين التفكير الإيجابي وطول العمر.

الإجهاد

غير أن هؤلاء الباحثين يشيرون إلى أن هذا ليس بالسبب الوحيد لذلك، فبرأيهم يلعب الإجهاد دورا آخر في التأثير على القلب.

وكان بحث سابق قد أظهر أن قلوب وشرابين المنشائمين من التقدم في السن لا تستجيب بشكل جيد للإجهاد والضغط.

ويقول الباحثون إنه من المحتمل أن التشبع بمواقف المجتمع السلبية من الشيخوخة قد يكون لها تأثير على المرء وفيه من دون أن يعلم بذلك.

وقال العلماء إن دراستهم "تحمل رسالتين، أولاها محبطة ومفادها أن النظرة السلبية للذات تقلل من احتمالات الحياة، والأخرى مشجعة، فحواها أن النظرة الإيجابية للذات يمكن أن تطيل العمر".

ونبه العلماء في الوقت ذاته إلى أن تعامل المجتمعات الغربية بشكل غير إيجابي مع المتقدمين في السن يمكن أن يفاقم المشاكل.

www.fiseb.com



المكتبة الإلكترونية المجانية

لسهل الطرق المعرفة الكتب الإلكترونية