



خوش‌بینی زنان طول عمرشان را زیاد می‌کند

زنانی که نسبت به آینده‌شان خوش‌بین هستند، ممکن است عمر طولانی‌تری داشته باشند.

همشهری آنلاین: زنانی که نسبت به آینده‌شان خوش‌بین هستند، ممکن است عمر طولانی‌تری داشته باشند.

به گزارش رویترز پژوهشگران در دپارتمان علوم اجتماعی دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد که این بررسی را انجام داده‌اند، می‌گویند، بر اساس یافته‌هایشان زنان خوش‌بین کمتر در معرض خطر مرگ به علت سکتة مغزی، بیماری‌های تنفسی، عفونت و سرطان قرار دارند.

به گفته این پژوهشگران، بررسی‌های پیشین هم نشان داده‌اند افراد خوش‌بین عادات سالم‌تری در زندگی دارند، ازجمله بیشتر ورزش می‌کنند، رژیم‌های غذایی سالم‌تری دارند و کیفیت خوابشان بهتر است.

آنان می‌گویند دیدگاه مثبت به زندگی می‌تواند مستقیماً بربر روندهای زیستی در بدن تأثیر بگذارد. تحقیقات قبلی هم نشان‌دهنده همراهی خوش‌بینی بیشتر با میزان کمتر التهاب، سطوح پایین‌تر چربی‌های خون و مقدار بیشتر مواد آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن بوده‌اند.

در این بررسی جدید سوابق ۷۰۰۰ زن را که در یک تحقیق طولانی شرکت داشتند و هر دو سال یک‌بار در فاصله سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۲ از آنان پرسش شده بود، مورد بازبینی قرار گرفت.

پژوهشگران میزان خوش‌بینی و سایر عوامل احتمالی مؤثر بر آن مانند نژاد، فشارخون بالا، رژیم غذایی و فعالیت بدنی را در نظر گرفتند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که خطر مرگ به علت هر بیماری در طول این مدت در بین زنان خوش‌بین نسبت به زنان با خوش‌بینی کمتر حدود ۳۰ درصد پایین‌تر بوده است.

همچنین در زنان که بیش‌ترین مقدار خوش‌بینی را داشتند، خطر مرگ ناشی از سرطان ۱۶ درصد کمتر، خطر مرگ ناشی بیماری قلبی، سکتة مغزی یا بیماری تنفسی حدود ۴۰ درصد کمتر و خطر مرگ ناشی از عفونت ۵۰ درصد کمتر بود.

مقدار خوش‌بینی در این بررسی بر اساس نظر این زنان درباره عباراتی مانند «در یک وضعیت نامعین، انتظار دارم که با بهترین اتفاق‌ها روبرو شوم» اندازه‌گیری شده بود.

البته این بررسی فقط همراهی میان خوش‌بینی و افزایش طول عمر را نشان می‌دهد، اما رابطه سببی میان این دو را ثابت نمی‌کند،

کارشناسان می‌گویند در جهت عکس رفتارهای سالم هم ممکن است خوش‌بینی را افزایش دهند.

اگر شخصی احساس سلامت و انرژی کند، ساده‌تر است که خوش‌بین هم باشد. فردی که سبک زندگی سالمی را انتخاب می‌کند، با احتمال بیشتری ممکن است شکرگزار زندگی‌اش باشد و با احتمال بیشتری روابط عمیق‌تر با دیگران برقرار کند و از شغلش راضی باشد.

یافته‌های این بررسی در ژورنال اپیدمیولوژی آمریکا منتشر شده است.