

افزایش طول عمر یا خوش بینی



در گذشته مردم معتقد بودند که آدم‌های خوب عمر کوتاهی دارند. این باور در قرن‌های ابتدایی رشد پیدا کرده بود.

در آن زمان کودکان بسیاری می‌مردند و انسان‌ها به راحتی با یک عفونت ساده جان می‌سپردند. اما آیا به‌راستی رابطه‌ای میان شخصیت و سلامت وجود دارد؟ برپایه مطالعات علمی، اثبات این امر که افکار مثبت یا منفی می‌تواند روی سلامت فرد تأثیرگذار باشد با دشواری‌هایی همراه است اما هنوز دانشمندان در پی اثبات این قضیه هستند.

همچنین شواهد بسیار زیادی وجود دارد که انسان‌های منظم، دارای ثبات اجتماعی و خوش‌بین، خیلی کمتر از افراد تنها، بدبین و ناراضی از زندگی، در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف و در نهایت مرگ قرار می‌گیرند. تحقیقات گویای این مطلب هستند که خوش‌بینی، در نهایت زندگی طولانی‌مدتی را برای شما به ارمغان می‌آورد، هرچند آن را تضمین نمی‌کند. طی تحقیقاتی که طی 23 سال توسط دانشگاه «پیل» و «میامی» در «اوهايو» انجام شد این نتیجه به دست آمد که افراد بالای 50 سالی که به افزایش سن خود با یک دید مثبت و به عنوان یک تجربه شیرین نگاه می‌کنند به طور متوسط تقریباً 7/5 سال بیشتر از دیگران، زندگی می‌کنند. البته محققان عوامل مختلفی از قبیل نژاد، جنسیت، میزان سلامتی، طرز تفکر و تنهایی را نیز در نظر گرفتند.

انسان آفتابی باشید

تحقیقات دیگری نیز در ارتباط با خوش‌بینی و افزایش طول عمر وجود دارد. محققان مرکز مطالعات «مایو» زندگی و خصوصیات اخلاقی 447 نفر را طی 30 سال مورد بررسی قرار دادند. کسانی که به عنوان «خوش‌بین» نامگذاری شده بودند نصف افرادی که «بدبین» یا تلفیقی از «هر دو» بودند به مرگ‌های ناگهانی دچار می‌شدند. همچنین این افراد همزمان با افزایش عمر، مشکلات کمتری در مورد سلامت فردی خود پیدا می‌کردند، محدودیت‌هایشان کمتر بود، دردهای کمتر و انرژی بیشتری نسبت به دو گروه دیگر داشتند.

در مطالعه‌ای به نام «نیمه پر یا خالی لیوان؟» پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی به این معنا که مردم وقایع زندگی‌شان را برای خود یا سایرین تعریف‌کنند باعث می‌شود تا در مقابل بیماری قلبی در حد بسیار زیادی مصونیت پیدا کنند. همچنین افراد خوش‌بین خیلی سریعتر از بدبینان پس از عمل باز قلب بهبودی حاصل می‌کنند. احساسات منفی گریزناکانه و بدبینی مزمن را باید به عنوان عاملی در افزایش بیماری‌های قلبی در نظر گرفت.

در این قسمت راه‌هایی ذکر شده که ثابت می‌کند اخلاق و ویژگی‌های فردی در سلامت و طول عمر افراد دخیل هستند. عصبانیت و نامیدی‌های مزمن منجر به مصرف دخانیات یا استفاده از سایر غذاهای ناسالم می‌شود. یک فرد خوش‌بین با اراده محکم‌تری قدم در راه ترک عادات ناشایست می‌گذارد. یا سعی می‌کند به هیچ‌وجه به آنها معتاد نشود. این خوش‌بینی است که باعث می‌شود فرد در جست‌وجوی مشاور پزشکی و پیروی از او باشد. او راهی را برمی‌گزیند که از آن طریق خود را از دچار شدن به بیماری‌های مختلف دور نگه دارد. این امکان هم وجود دارد که خوش‌بینی روی سیستم دفاعی بدن تأثیر مثبت گذاشته و آن را تقویت کند. البته تحقیقات انجام‌شده در این زمینه تا این لحظه نتایج مستدلی را پیرامون این مطلب ثابت نکرده‌اند.

وجدان بیدار

باید توجه داشت که در کنار خوش‌بینی عوامل دیگری نیز در نظر گرفته می‌شوند. از آنجا که شخصیت انسان‌ها از همان زمان تولد و در دوران کودکی شکل می‌گیرد، گروه تحقیقاتی دانشگاه کالیفرنیا پژوهش‌های خود را در سال 1920 بر عده‌ای کودک شروع کردند. نتایج این تحقیقات حیرت‌انگیز بود. کودکانی که از همان آغاز کودکی از وجدان خود استفاده می‌کردند و تقریباً بچه‌های وظیفه‌شناسی بودند در دوران زندگی خود با مشکلات و بیماری‌های کمتری برخورد می‌کردند. وجدان و وظیفه‌شناسی در این پژوهش‌ها براساس خصوصیات اخلاقی زیر تعریف شده بود: نظم شخصی، توانایی توکل کردن، بیم و هراس، ارزش‌فائل شدن و آرزوی رسیدن به اهداف. حتی اثبات شده که دارا بودن این خصوصیات در زندگی خیلی بیشتر از خوش‌بینی به شما کمک می‌کند و سبب می‌شود تا سراسر عمرتان سالم و سرزنده زندگی کنید. شاید خوش‌بینی هم جزئی از وجدان و ضمیر ناخودآگاه هر شخص باشد. نمی‌توان گفت که فکرکردن قبل از انجام عمل که یکی از پیش‌نیازهای وجدان سالم است، همان خوش‌بینی محسوب می‌شود. اما وجدان می‌تواند پایه و اساس خوش‌بینی را برای فرد فراهم آورد.

عقل و شانس را باید در نظر گرفت

خوش‌بینی بیش از اندازه یا پیروی از وجدان بیش از حد لازم نیز بی‌فایده است و عواقب خاص خود را به همراه دارد. خوش‌بین بودن کورکورانه شما را به دردمس می‌اندازد و بدبینی نیز به نوبه خود فوایدی را به همراه دارد؛ اگر از سانحه رانندگی بترسید، آنگاه با احتیاط رانندگی می‌کنید؛ اگر از سرماخوردگی دل خوشی نداشته باشید، از خودتان بهتر مراقبت می‌کنید تا سرما نخورید.

در این قسمت یک سؤال مهم مطرح می‌شود: «آیا خوش‌بینی باعث بهبود وضعیت سلامت افراد می‌شود یا افراد سالم خوش‌بین می‌شوند؟» در این قسمت فاکتورهای داخلی را هم باید محاسبه کرد؛ تحصیلات، نژاد، عوامل وراثتی، جنسیت، دسترسی به فناوری‌های نوین پزشکی و از همه مهم‌تر ثروت، همچنین گفته می‌شود چیزی به عنوان شانس هم در این زمینه کاربرد دارد.

بنابراین خوش‌بینی یکی از عوامل مهمی است که باید زمینه رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آورد. یک فرد بدبین به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. اگر شما خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستید باید ببینید تا چه حد خوش‌بین یا بدبین هستید.

شاید شما به طور ذاتی انسانی چندان آفتابی نباشید، شاید کودک با وجدان و وظیفه‌شناسی نبوده باشید، اما باز هم جای امیدواری وجود دارد آن هم برای ایجاد

خوش‌بینی، هیچ وقت برای تغییر و تحول دیر نیست. همه ما می‌توانیم از زندگی نهایت لذت را ببریم. بنابراین بیشتر مراقب خودتان باشید، درست غذا بخورید، سیگار نکشید و نرمش روزانه را نیز فراموش نکنید. حتی اگر شما خیلی خوش‌بین هستید و در زمان کودکی رفتار بی‌نظیری داشته‌اید، باز هم انجام این موارد در زندگی به شما کمک می‌کند.

منبع: ریدرز دایجست

ترجمه - رزیتا شاهرخ

همشهری آنلاین