

ارتباط خوش بینی با عمر طولانی



ارتباط خوش بینی با عمر طولانی خوش بینی و نیمه پر لیوان را دیدن می‌تواند به شما کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید.

ارتباط خوش بینی با عمر طولانی خوش بینی و نیمه پر لیوان را دیدن می‌تواند به شما کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ یک مطالعه نشان می‌دهد افراد خوش بینی که نیمه پر لیوان را در نظر می‌گیرند از عمر طولانی‌تری برخوردار بوده و شانس بیشتری برای رسیدن به تولد ۸۵ سالگی خود دارند.

متخصصان بر این باورند که افراد با دید مثبت با استرس، بهتر کنار می‌آیند که این امر تأثیرات سوء استرس بر سلامت جسمانی آنان را محدود می‌کند.

این افراد هم چنین بیشتر اهدافی را برای خود تعیین کرده و باور دارند که به آن‌ها دست خواهند یافت و از این رو بیشتر ورزش کرده و غذاهای سالم می‌خورند.

متخصصان دانشگاه بوستون حدود ۷۰ هزار زن ۵۸ تا ۸۶ ساله را به مدت یک دهه و حدود ۱۵۰۰ مرد ۴۱ تا ۹۰ ساله را به مدت سه دهه پس از ارائه پرسشنامه‌هایی برای بررسی دیدگاهشان به زندگی، تحت نظر قرار دادند.

نتایج نشان داد افراد خوش بین بین ۱۱ تا ۱۵ درصد عمر طولانی‌تری داشته و شانس بیشتری برای رسیدن به تولد ۸۵ سالگی خود دارند.

به طور دقیق‌تر زنان خوش بین ۱۴.۹ درصد طول عمر بیشتری داشته و این میزان برای مردان ۱۰.۹ درصد به دست آمده بود.

زنانی که بیشترین خوش بینی را داشتند ۵۰ درصد بیشتر شانس رسیدن به ۸۵ سالگی را داشته و مردانی که بیشترین خوش بینی را داشتند ۷۰ درصد از شانس بیشتری برای رسیدن به این سن برخوردار بودند.

هم چنین افرادی که خوش بین بودند با احتمال کمتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ و افسردگی مواجه بودند اما احتمالاً حتی در صورت داشتن این فاکتورها نیز از طول عمر بیشتری نسبت به دیگر افراد برخوردار خواهند بود.

دکتر لوینا لی، مولف اصلی این مطالعه اظهار داشته در حالی که تحقیقات، بسیاری از عوامل خطر بیماری‌ها و مرگ زودرس را مشخص کرده‌اند، آگاهی کمی نسبت به عوامل مثبت روانی - اجتماعی که می‌توانند شانس بهره‌مندی از پیری سالم را افزایش دهند، وجود دارد.

به گفته این متخصص این مطالعه از اهمیت بهداشت عمومی بالایی برخوردار است، چرا که نشان می‌دهد خوش بینی یکی از این سرمایه‌های روانی اجتماعی است که پتانسیل افزایش طول عمر انسان را دارد.

از آن جایی که خوش بینی می‌تواند آموخته شود، این مطالعه برای افراد مسن امیدبخش خواهد بود. مراقبه، رفتار درمانی شناختی و تمرین‌های نویسنده‌گی ممکن است افراد را به داشتن دیدگاهی مثبت و روشن به زندگی ترغیب کند.

این مطالعه تعریفی از خوش بینی را ارائه داده است و طبق این تعریف "این عقیده که آینده خوشایند خواهد بود، زیرا می‌توان نتایج مهم را کنترل کرد" همان خوش بینی است.

در مقابل، افراد بدبین با این دیدگاه که "مشکلات دائمی هستند و کاستی‌های فرد را منعکس می‌کنند" ممکن است "احساس ناامیدی" داشته باشند.

به گفته متخصصان خوش بینی ممکن است به این دلیل سالم باشد که افراد خوش بین با در نظر گرفتن موقعیت های منفی به عنوان "چالش" و نه "تهدید" راحت تر با استرس مقابله می کنند.

براساس این مطالعه، افراد خوش بین هم چنین تمایل بیشتری به ورزش دارند و مردان خوش بین نیز لاغرتر بوده و کمتر به مصرف الکل روی می آورند.

به نوشته روزنامه دیلی میل، متخصصان با اشاره به ضرورت انجام مطالعات بیشتر در مورد دلایل اهمیت خوش بینی، بر ارتباط بین خوش بینی و سلامتی تاکید کرده اند./اپسنا