

خوش‌بین باشید! به چند دلیل

بررسی‌ها متعدد نشان داده‌اند که افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین عمر طولانی‌تری خواهند داشت. اما پرسش اصلی این است که چرا این‌گونه است.



بررسی‌ها متعدد نشان داده‌اند که افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین عمر طولانی‌تری خواهند داشت. اما پرسش اصلی این است که چرا این‌گونه است.

بررسی‌های گوناگون این یافته‌ها را نشان داده‌اند:

&8226# در افراد به شدت خوش‌بین میزان مرگ و میر به میزان قابل‌توجهی پایین‌تر است.
&8226# در بیماران خوش‌بینی که تحت عمل جراحی بای‌پس عروق کورونری قلب قرار گرفته‌اند نسبت به بیماران مشابه بدبین، 50 درصد احتمال کمتری وجود دارد که نیاز به بستری شدن مجدد پیش بیاید.
&8226# افراد دارای عواطف مثبت فشار خون پایین‌تری دارند.
&8226# بدبین‌ترین افراد با احتمال دو برابر بیشتر نسبت به خوش‌بین‌ترین افراد ممکن است دچار بیماری قلبی شوند.
اما آیا خوش‌بینی است که افراد را سالم نگه می‌دارد، یا افراد سالم دیدگاه خوش‌بینانه‌تری به زندگی دارند؟

دانشمندان برای حل این مسئله در تجزیه و تحلیل‌های‌شان در سال‌های اخیر مشکلات پزشکی از قبل موجود را هم در نظر گرفتند و نتایج را تعدیل کردند. بررسی‌هایی که این تعدیل‌ها را انجام دادند نشان دادند که بیماری‌های از قبل موجود منافع ناشی از خوش‌بینی را خنثی نمی‌کند.

به عنوان مثالی از اینکه انسان‌ها چگونه روحیه‌شان را حفظ می‌کنند، پژوهشگران دریافتند افراد سالمندی که دچار بیماری‌های گوناگون هستند، باز فکر می‌کردند به خوبی پیر شده‌اند. یک بررسی دیگر نشان داد که افراد بیمار و معلول بر خلاف تصور عمومی خودشان را غرق مصیبت تصور نمی‌کنند.

یک بررسی دیگر نشان داد که خوش‌بینی فعالیت را در همان نقطه‌ای از مغز تشدید می‌کند، که در میان افراد افسرده دچار اختلال کارکرد است.

اما چرا خوش‌بینی این همه سودمند است؟

شاید به این علت افراد خوش‌بین از سلامت بهتر و عمر طولانی‌تری برخوردارند که سبک‌های زندگی سالمتری دارند، شبکه‌های اجتماعی قدرتمندی می‌سازند، و مراقبت پزشکی بهتری دریافت می‌کنند.

همچنین مشخص شده است که استرس عمر را کوتاه می‌کند. استرس باعث آزادی هورمون‌هایی می‌شود که باعث زوال هر چیزی در بدن از لته‌ها گرفته تا قلب می‌شوند. افراد خوش‌بین ممکن است میزان پایین‌تری از هورمون‌های استرس داشته باشند.

وراثت نیز ممکن است نقشی ایفا کند. ممکن است ژن‌ها برخی از افراد مستعد خوش‌بینی کنند، و همین ژن‌ها بر سلامت و طول عمر اثر بگذارند.

برای مشخص شدن اسرار خوش‌بینی هنوز تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، زیرا ممکن است سازوکارهای متعددی دخیل باشند.