نظرة الأمل في تأجيل الشيخوخة



◄توصل باحثون في جامعة تكساس الأميركية إلى أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة. وأضافوا إن الأشخاص الذين ينظرون الى الحياة بنظرة يملؤها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرم مقارنة بالمتشائمين.

وقالوا إن نتائج الدراسة، التي نُشرت في مجلة "سيكولوجي أند أيدجينغ"، تشير الى أن العوامل النفسية إضافة الى الموروثات والصحة البدنية، تؤدي مجتمعة دوراً في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة.

وأجرى فريق البحث في جامعة تكساس تجارب على 1558 من كبار السن للبحث في ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن. وفي بداية الدراسة قبل سبع سنوات كان جميع المتطوعين للمشاركة في الدراسة في صحة جيدة.

وقاس الباحثون تطور أعراض الشيخوخة عند المشاركين من خلال قياس فقدانهم للوزن والجهد وسرعة السير وقوة قبضتهم. وخلصوا الى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أصل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم.

وأكد الباحثون الحجاة الى إجراء مزيد من الأبحاث لتوضيح السبب في هذه العلاقة. غير أنهم تكهنوا بأن

المشاعر الإيجابية قد تؤثر مباشرة في الصحة من طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان سبب هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة.

وقال الدكتور غلين أوستير قائد فريق البحث :"أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم، إذ أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر في الوظائف البدنية وفي الصحة في شكل عام، أما من طريق آليات مباشرة مثل وظائف جهاز المناعة أو من طريق آليات غير مباشرة مثل شبكات الدعم".

وقد أشارت دراسة أخرى ونشرت في المجلة نفسها الى أن التوجه العقلي قد يؤثر في الأداء البدني. وفيها طلب فريق البحث في جامعة نورث كارولينا من 351 شخصاً من مختلف الأعمار إجراء اختبارات على الذاكرة بعدما سمعوا كلمات إيجابية وسلبية تصف العبارات الشهيرة عن الشيخوخة.

وتضمنت العبارات السلبية الاضطراب والعته والخرف، أما العبارات الإيجابية فتضمنت الإنجاز والنشاط والتميز.

وأظهرت النتائج أن أداء الذاكرة عند المشاركين في الدراسة من البالغين كان ضعيفاً بعدما تعرضوا لعبارات سلبية.

وعلى النقيض كان هناك إختلاف كبير في أداء الذاكرة بين الشباب والبالغين الذين تعرضوا لعبارات إيجابية.

وقال الباحثون إن دراستهم تشير الى أنه إذا تم التعامل مع كبار السن على أنهم أعضاء فاعلون في المجتمع فإنهم سيكونون كذلك.

وقال الباحث طوماس هيس :"قد تكون هناك أسباب إجتماعية ذات تأثير كبير في أداء ذاكرة البالغين".►