أن تكون سعيدًا لا يعني أن تعيش لمدة أطول

كتبه بول غالاغر | 31 ديسمبر ,2015

ترجمة حفصة جودة

السعادة قد تجعل الحياة تمضي جيدًا، لكنها لا تجعلك تحيي لمدة أطول وذلك طبقًا للأبحاث الجديدة والتي تُنهي هذا الاعتقاد الخاطئ بأن الحزن والضغط يقودان للمرض.

ففي دراسة تم إجراؤها لمدة عشر سنوات على مليون سيدة وجدوا أن الحالة العاطفية الجيدة ليس لها تأثير مباشر على سن الوفاة وأن الأبحاث السابقة كانت تخلط بين السبب والتأثير.

فالحالة الصحية السيئة التي تهدد الحياة تسبب الحزن بكل وضوح ولهذا السبب تم ربط الحزن بزيادة معدل الوفيات كما يقول الباحثون.

تمت الدراسة بشكل موسع وكانت النتيجة أن الحزن ليس سببًا مباشرًا في أي من الوفيات في السيدات، كان هذا صحيحًا لكل أشكال الوفيات؛ لوفيات السرطان ووفيات أمراض القلب، وكان

صحيحًا أيضًا بالنسبة للضغط والحزن.

توصلت الأبحاث إلى أن التدخين يجعل الناس أكثر حزنًا من غير المدخنين، على أي حال، مع الوضع في الاعتبار التاريخ المرضي والتدخين وأسلوب الحياة والعوامل الاجتماعية والاقتصادية وجدوا أن الحزن ذاته ليس له علاقة بزيادة نسبة الوفاة.

يقول المؤلف المشارك الأستاذ بجامعة أكسفورد السير ريتشارد بيتو "ما زال البعض يعتقد بأن الضغط والحزن قد يسببان المرض مباشرة لكنهم ببساطة يخلطون بين السبب والتأثر، الأشخاص المرضى بالطبع يميلون للحزن أكثر من الأصحاء، لكن دراسة المليون سيدة بالمملكة المتحدة أظهرت أن السعادة والحزن بذاتهم ليس لهم أي تأثير مباشر في معدلات الوفيات".

تم نشر التحقيق في مجلة لانسيت ضمن دراسة المليون سيدة – دراسة قومية لصحة المرأة – والتي تشارك بها أكثر من مليون سيدة من المملكة المتحدة وتبدأ أعمارهن من الخمسين، وذلك في مشروع تعاوني بين أبحاث السرطان بالمكلة المتحدة والخدمات الصحية الوطنية.

بعد ثلاث سنوات من مشاركتهن في الدراسة تم إرسال استبيان للسيدات يقمن فيه بتقييم ذاتي لصحتهن وسعادتهن وشعورهن بالضغط وشعورهن بالتحكم وإذا ما كن يشعرن بالاسترخاء، خمس من كل ست سيدات قلن إنهن يشعرن بالسعادة في العموم، واحدة فقط من كل ست سيدات كانت تشعر بالحزن عمومًا.

الحزن مرتبط بالحرمان، والتدخين وقلة ممارسة الرياضة وعدم العيش مع شريك، كانت الروابط الأقوي في أن السيدات اللاتي كانت صحتهن سيئة كن يملن للقول بأنهن غير سعداء ويشعرن بالضغط وعدم التحكم وعدم الاسترخاء.

كانت التحليلات الرئيسية تتضمن 700.000 سيدة بمتوسط عمر 59 عامًا، خلال عشر سنوات من الدراسة تم ربط هؤلاء السيدات بتسجيل إلكتروني للوفيات وتوفي خلال تلك المدة 30.000 منهن.

قال العلماء إنهم بعد أن قاموا بتنحية الاختلافات في الصحة وأسلوب الحياة جانبًا، كانت نسبة الوفيات بين اللاتي قلن إنهن غير سعيدات هي نفس نسبة الوفيات بين اللاتي كن سعيدات.

تقول المشرفة بيتي ليو الأستاذة بجامعة نيو ساوث ويلز بإستراليا: "المرض يجعلنا غير سعداء لكن الحزن نفسه لا يجعلنا مرضى، لم نجد أي تأثير مباشر للحزن أو الضغط على معدل الوفيات حتى في دراسة العشر سنوات لمليون سيدة".

الأبحاث السابقة لتقليل نسبة الوفيات والتي كانت مرتبطة بالسعادة والتحكم والاسترخاء أو مرتبطة بقياس الرفاهية لم توضح بشكل صحيح التأثير القوي للمرض على الحزن والشعور بالضغط.

تأثير السعادة والرفاهية على المجتمع أصبح موضوعًا للدراسة والقياس بشكل كبير، فقد قام دافيد

كاميرون بتقديم دليل السعادة عام 2012 بقياس الرفاهية القومية بينما كانت مدرسة ويست ميدلاندس الأولى في البلاد التي تقدم دروسًا في السعادة هذا الأسبوع، وفي مدرسة ساكريد هارت الابتدائية في تايبون سوف يدرس جميع الطلاب – من سن الحضانة وحتى العام السادس – هذه المادة الجديدة جنبًا إلى جنب مع الرياضيات واللغة الإنجليزية وذلك عقب ردود الفعل الإيجابية لليوم التدريبي للمعلمين الذي تم في شهر نوفمبر.

تقول مديرة المدرسة ميلاني جي إنها قامت بالبحث في مختلف الأفكار لتتأكد أن رفاهية الطلاب واحتياجاتهم النفسية سوف يتم تلبيتها.

المصدر: الإندبندنت

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9637/