

(11)

كونك محقاً باسئمرار أمر مضر لصحتك

ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يعطون أنفسهم كثيراً من الأهمية ويستخفون بالآخرين إلى المعاناة من التوتر والغضب عند تعاملهم مع عالم يخيب ظنهم على الدوام. اعتقادك أنك على حق دائماً لا يعد علامة اجتماعية جيدة ولا عادة صحية سليمة. لا تستخف بأراء الآخرين، حتى لو كنت تقدر رأيك كثيراً.



"قد يكون شعورك بأنك أفضل من أي أحد آخر، أو بأنك محق دائماً، من علائم التسلط، ولكنه بالفعل يعزلك في المقام الأول عن الآخرين. ويؤدي إلى التوتر الشديد"، هكذا يقول الدكتور جيمس كوين، أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا.

تعد المفاهيم الطبية الضمنية عظيمة. "لقد وجدنا أن كل الأمور من تسوس الأسنان إلى القرحة إلى مشكلات القلب مرتبطة بهذه القدرة الأساسية في تدبر الأمور".

بالإضافة إلى طرق الوقاية من المشكلات الطبية، يساعد شعورك بأنك مرتبط بالآخرين في عملية الاستشفاء. "حتى لو تزعزع

إصرارك على تحسين حالتك، فإن ارتباطك بالآخرين يعيدك إلى الوضع الطبيعي"، هكذا يقول الدكتور كوين.

وفي النهاية، قد تتحول المعاندة إلى مسألة حياة أو موت. صور الدكتور كوين وزملاؤه مناقشات لمرضى القلب في منازلهم وصنفوها وفقاً للسلبية في مداخلاتهم. وجدوا أن احتمالية موت مرضى القلب الذين كانوا أكثر سلبية في نقاشهم مع الآخرين في خلال الأربع سنوات القادمة أرجح بـ 8.1 عن الأشخاص الذين كانت سلبيتهم في النقاش أقل. "إنها نسبة جبارة"، هكذا قال الدكتور كوين.



وجد الباحثون في جامعة برادفورد في إنجلترا أن نسبة 62% من المفكرين المستبدين - الأشخاص الذين يعتقدون أنهم على حق دائماً، وتكون قدرتهم على تسوية الأمور قليلة - يعانون من الغضب والتوتر بنسبة عالية، مما يضعف مناعة أجسامهم.

