

(32)

انظر إلى الجانب المشرق

في معظم الأشياء التي تحدث معنا تتوفر لنا الفرصة لاعتبار أسوأ أو أفضل المفاهيم الضمنية. حتى العقبات المزعجة تحمل في طياتها إشعاعات من الأمل من الممكن التركيز عليها، وقد تحمل أسعد المناسبات معها خيوطاً من القلق أو اليأس قد تؤثر عليك. لا يعد تركيزك عليها مجرد تحول في الشخصية ولكن طريقة حياة. إن تعلم رؤية الجانب الأفضل، والنتيجة المشرقة، والخير في كل ما يحدث، لن يزيد من متعتك في الحياة فقط؛ ولكن سيطيل عمرك.

•••

تبلغ أني من العمر الثانية والثمانين، توفي عنها زوجها. ولكن أني تستمتع في كل يوم تعيشه.

"أستطيع فعل أي شيء أريده اليوم"، تقول أني، وقد تفعل بالتأكيد.

"بإمكانك حرمان نفسك، والشعور بالأسف على حالك". ولكن أي نوع من الحياة هذه؟ عليك الخروج والاستمتاع بجمال الأشياء من حولك. هناك سبب في إرسال أمهاتنا لنا للعب في الخارج

عندما كنا أطفالاً. لأن المكان الذي ننمو فيه ونكبر - خارج المنزل ونحن نعمل شيئاً في حياتنا".

تقول آني: "إن لديها نظاماً يومياً يساعدها على التركيز في كل ما هو جيد في هذه الحياة. "أستيقظ كل صباح، وأقف أمام المرأة، وأقول لنفسني: أنت رائعة".

تؤمن آني منذ وقت طويل أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى الصحة الجيدة. "عليك اتباع هذه الطريقة. أما إذا أردت الانتظار والحزن على ما فاتك. ستجد أن الأمور ليست بالجودة المفروض أن تكون عليها، وستمزق نفسك بهذه العملية".



إن الأشخاص المتفائلين الذين يقدرون أنفسهم عندما تسير الأمور على نحو جيد وينظرون إلى الأوقات الصعبة على أنها مدة مؤقتة، يعيشون مدة أطول من الأشخاص المتشائمين. تبعاً لدراسة استغرقت ثلاثين عاماً من قبل مايو كلينيك، اتضح أن نسبة وصول الأشخاص المتشائمين للعمر المتوقع في هذه الحياة تقل بنسبة 19% عن غيرهم.

