

(99)

أنجز ما عليك من أجل صحة أفضل

إن الأشخاص الذين يفعلون ما يقولون هم في الغالب أكثر صحة من الأشخاص الذين لا ينجزون ما عليهم في حياتهم. حقق العادات الراسخة من الأمانة والوفاء، وستحقق المنفعة لصحتك ولحياتك.



وجد أستاذ علم النفس ألان كريستينسين من جامعة أيوا أن تصرفاتنا واتجاهاتنا في الحياة تؤثر على صحتنا. "ستكون بحال أفضل إذا كان ضميرك حياً"، يقول ألان.

إن الضمير الحي يعني الاجتهاد، والإحساس القوي بالسيطرة على النفس، والرغبة بمواجهة التحديات الشخصية. باختصار: إنه التزام بمتابعة الوجهة الذي رسمتها لنفسك من غير معارضة ونفور.

يقول البروفيسور كريستينسين: من المهم جداً التفكير بالطريقة التي يواجه فيها المرضى العالم وأنفسهم بقدر أهمية متابعة حالتهم الجسدية. "جميعنا يميز بين الأشخاص الذين يميلون نحو التلهف أو الكسل. إجمالاً نحن نعتقد فقط أن هذه هي تركيباتهم، ولا نلقي بالاً بأن هذا العامل قد يكون مهم لصحتهم

الجسدية. ولكن علينا الانتباه؛ لأن هذه الخصائص قد تقصر من عمرهم.

بالرغم من أننا لا ن فكر عادة بأن مثل هذه الخصائص الثابتة والمستمرة سهلة التغيير – يقول البروفيسور كريستينست – هناك سبب لأن نعتقد بأن الأشخاص يمكنهم تغيير درجة ضميرهم الحي. إلى جانب ذلك، على الأطباء أن يكونوا مؤهلين لاستخدام المعلومات فيما يتعلق بالهوية الشخصية للمرضى التي قد تضعهم في موضع المسؤولية ليحكموا إلى أي مدى يحتاجون للمتابعة وإلى أي مدى من العنف يعاملونهم به.



في دراسة أجريت على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، وجد الباحثون من جامعة أيوا بأن الأشخاص أصحاب الضمير الحي، المندفعين نحو أهدافهم، والجديرين بالثقة احتمالية الموت المبكر لديهم أقل بمعدل 36٪.

