



المتفائلون يعيشون لمدة أطول

الموقف العقلي الإيجابي بطول العمر الاستثنائي، والذي يُعرّف بأنه الحياة لأكثر من ٨٥ عامًا.

كما قام الباحثون بتحليل بيانات من ٦٩٧٤٤ امرأة و١٤٢٩٩ رجلاً على مدى ١٠ سنوات، من الملاحظ لدى النساء وأكثر من ٣٠ عامًا من الملاحظة لدى الرجال.

وعند الحديث عن المشاركين في الدراسة، وجد الخبراء أن الأشخاص الذين لديهم أعلى معدلات

أشارت دراسات إلى أن التفاؤل يساعد الناس، على العيش حتى عمر ٨٥ عامًا على الأقل.

وتتضمن مشاعر التفاؤل الأمل في حدوث أشياء جيدة، ويظهر بحث جديد مرة أخرى أن الاقتران بوجود جانب مشرق للحياة، هو مفتاح صالح لحياة أطول.

ووفقاً لموقع «ميديك فور يوم»، ذكرت كلية الطب بجامعة بوسطن في أحد أبحاثها أنه يرتبط



المتفائلون يعيشون لمدة أطول

تفاؤل كانوا أكثر عرضة بنسبة ٧٠٪ للعيش حتى ٨٥ عامًا، مقارنة بممثلي المجموعة الأقل تفاؤلاً.

كما أوضحت الدكتورة لورا كوبز انسكي، المؤلفة المشاركة في الدراسة، أن ملاحظات الأشخاص تظهر أن المتفائلين أكثر قدرة على إدارة المشاعر، والسلوك في الحياة اليومية، مما يجعلهم أكثر فاعلية في التعامل مع التوتر من أقرانهم الكئيبين.

هم أيضا أكثر عرضة لاتباع العادات الصحية، وهناك عدد أقل من المدخنين بينهم.

هذه المشاعر الإيجابية التي يميل المتفائلون إلى تجربتها، بشكل عام، لها تأثير مفيد على الصحة ووظيفة المناعة.

اقتراحات للمشاهدة

Optimists Live Longer — Much Longer!

للمشاهدة



التصنيف والتوليد
دورية

بإشتراكك ستستفيد أكثر من خدمات دورية: الملف الإعلامي، تويتر، مقالات الكتاب وغيرها

الأخبار تغريدات تويتر الملف الإعلامي المطبوعات الدورية كتاب المقالات الأحصاءات

132968 أجمالي الزائرين
1 الزائرين الحاليين

التقويم الأحوال الجوية

18	الخميس	5
مارس	شعبان	شعبان
2021	Thursday	1442 هـ
March		Sha'ban

موافيت الصلاة

المدينة	الفجر	الشروق	الظھر	العصر	المغرب	المساء
الرياض	4:41	5:59	12:01	15:27	18:04	19:34
مكة المكرمة	5:10	6:26	12:29	15:54	18:31	20:01
الدمام	4:27	5:46	11:48	15:14	17:50	19:20
القاهرة	4:35	6:01	12:04	15:30	18:05	19:23
دبي	5:07	6:25	12:27	15:53	18:29	19:59
لندن	4:33	6:06	12:12	15:24	18:12	19:27
باريس	5:30	6:57	13:00	16:17	19:01	20:28
بيروت	4:21	5:44	11:47	15:13	17:48	19:07

03:08:47 pm

أخبار الساعة

ميريام فارس تطمئن على صحتها: مثل الحصان سيديتي

أخبار متنوعة

وزارة الصحة Ministry of Health

الصحّة: تسجيل "381" حالة إصابة جديدة بفيروس كورونا

وزارة الصحة Ministry of Health

6 وفات و381 إصابة

الأكثر قراءة

أهمية مرحلة رياض الأطفال 5 قراءة

بعد أن كان بيلا "واتساب" المحطور... 5 قراءة

وزير المالية: طرح مشروعات التخصيص 5 قراءة

التحالف يدمر طائرة مسيرة مفتحة والعناصر 4 قراءة

النشرات دورية

تابعونا على

