



# المتشائمون أطول عمراً وأكثر صحة من المتفائلين؟

عكس الدراسات العلمية السابقة التي أكدت أن المتفائلين يعيشون عمراً أطول من المتشائمين، أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص المتشائمين يعيشون حياة أطول ويتمتعون بصحة أفضل من سواهم.

وأشارت الدراسة التي أجراها علماء من جامعة إرلنغن نورنبيرغ الألمانية إلى أن "المبالغة في التفاؤل حيال المستقبل كثيراً ما تتسبب في تزايد إمكانية الموت المبكر أو الإصابة بالإعاقة أو العجز لدى اصحاب النظرة الايجابية، مقارنةً بالمتشائمين.

وقد جُمعت البيانات على مدى 10 سنوات وشملت الدراسة 40 ألف شخص من فئات عمرية مختلفة وُجهت اليهم بعض الأسئلة عن مدى الرضا الذي من الممكن أن يتحقق لديهم بعد مرور 5 سنوات على أن يتجدد اللقاء مع المشاركين في الدراسة بعد مرور هذه الفترة وتتم مراجعة توقعاتهم.

وتبين أن النظرة المتشائمة الى الحياة تجعل الإنسان أكثر حذراً وأكثر حرصاً على حياته، كما تدفعه إلى الحفاظ على صحته واتباع التعليمات اللازمة للوقاية من الأمراض وتفادي المخاطر.

[المصدر:1](#)

[الصورة](#)