நாம் நம்பும் விதத்தில் நமக்கு வயதாகிறது

டாக்டர் டேவிட் ஆர். ஹேமில்டன்

நம்பிக்கையாளர்கள் அவநம்பிக்கையாளர்களைவிட நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள்! மாயோ கிளினிக்கில் விஞ்ஞானிகளால் நடத்தப்பட்ட 447 பேர் சம்பந்தப்பட்ட 30 ஆண்டுகால ஆய்வின் முடிவும் இதுதான். எதிர்மறையான சிந்தனையாளர்களைக் காட்டிலும் அதிக நேர்மறையான கண்ணோட்டம் உள்ளவர்களின் இளமைக்கால மரணம் 50% குறைவாக இருப்பதைக் கண்டறிந்து அதை எழுதினர்.

மனமும் உடலும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இறுதி முடிவு மற்றும் மரணம் ஆகியவற்றில் அணுகுமுறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நம்பிக்கையாளர்கள் குறைவான உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான உடல்நலப் பிரச்சினைகளையும் கொண்டிருந்தனர். குறைந்த வலி மற்றும் அதிகரித்த ஆற்றலைக் கொண்டிருந்தனர். மேலும் பொதுவாக அவநம்பிக்கையாளர்களைவிட சமாதானமான, மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியானவர்களாக இருந்தனர்.

ஜர்னல் ஆஃப் ஜெனரல்
சைக்கியாட்ரி இதழில் வெளியிடப்பட்ட 2004 ஆம் ஆண்டின் ஒரு ஆய்வு இதேபோன்ற ஒன்றைக் கண்டறிந்து பின்வரும் முடிவுக்கு வந்தது.
"நம்பிக்கை மற்றும் ஒழுக்கத்துடன் வயதான காலத்தில் ஒரு ஆக்கபூர்வமான உறவு உள்ளது. நம்பிக்கை உங்களை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது".
"நேர்மறையான அணுகுமுறை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது".
65 முதல் 75 வயதிற்குட்பட்ட 99 டச்சு ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அளித்த பின்வரும் பதில்களை விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு செய்தனர்.

- "வாழ்க்கை வாக்குறுதியால் நிறைந்ததாக நான் அடிக்கடி உணர்கிறேன்".
- "எனது எதிர்காலம் குறித்து எனக்கு இன்னும் நேர்மறையான எதிர்பார்ப்பு உள்ளது".
- "என் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியான பல தருணங்கள் உள்ளன".
- "நான் எந்த எதிர்கால திட்டங்களையும் உருவாக்கவில்லை".
- "மகிழ்ச்சியான சிரிப்பு பெரும்பாலும் நிகழ்கிறது".
- "நான் இன்னும் பல கடவுள்களைக் காண பாடுபடுகிறேன்".
- "பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் நல்ல உற்சாகத்தில் இருக்கிறேன்".

நேர்மறையான அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானது என்பதற்கான ஒரு காரணம், இது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலங்களை மேம்படுத்துகிறது. எனவே நோயை எதிர்த்துப் போராடும் திறனைக் கொண்டுள்ளது.

நாம் நம் வாழ்க்கையில் பயணிக்கும்போது வைரஸ்கள், பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் பிற நோய்க் கிருமிகளுக்கு நாம் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகிறோம் என்பது, நமது அணுகுமுறையை பாதிக்கின்றது. ஒரு நேர்மறையான, நம்பிக்கையான தோற்றம் இறுதியில் நமது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் சிறந்தது. சூழ்நிலைகளைப் பற்றிய நமது அணுகுமுறையைப் பொறுத்து ஒருவரை வித்தியாசமாகக் கையாளுகிறோம்.

ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறை சவால்களைச் சமாளிக்கவும், அவற்றை வாய்ப்புகளாகக் காணவும் உதவுகிறது, இது இறுதியில் நம் ஆரோக்கியத்திற்கு பயனளிக்கிறது.

சிக்காகோ பல்கலைக்கழக ஆய்வு ஒன்று கார்ப்பரேட் ஊழியர் குறைப்பு காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட 200 தொலைத்தொடர்பு நிர்வாகிகளின் அணுகுமுறை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை ஆய்வு செய்தது. ஆட்குறைப்பை வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாகக் கண்ட ஊழியர்கள் அதை அச்சுறுத்தலாகக் கண்டவர்களைவிட ஆரோக்கியமானவர்கள் என்று அது கண்டறிந்தது. நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டவர்களில், மூன்றில் ஒரு பங்கிற்கும் குறைவானவர்கள் சிறிது நேரத்திற்கு உடல் நலமின்மையை உணர்ந்தனர். ஆனால், எதிர்மறையான மனப்பான்மை கொண்டவர்களில் 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் நோய்வாய்ப்பட்டனர். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஒரே நிகழ்வை நேர்மறை அல்லது எதிர்மறையாகப் பார்ப்பது ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் மாறுபட்ட விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது. 2003 ஆம் ஆண்டில் டியூக் பல்கலைக்கழக மருத்துவ மையத்தின் விஞ்ஞானிகள், 866 இதய நோயாளிகளை பரிசோதித்தபோது, வழக்கமாக அதிக நேர்மறையான உணர்ச்சிகளை (மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், மற்றும் நம்பிக்கை) கொண்டவர்கள் அதிக எதிர்மறை உணர்வுகளை அனுபவித்தவர்களைவிட 11 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் உயிருடன் இருப்பதற்கு 20% அதிக வாய்ப்பு இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தனர்.

மிகவும் திருப்தியானவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தனர்

பின்லாந்தில் உள்ள கூபோ பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் 22,461 பேருடன் நடத்திய ஆய்வில், தங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் திருப்தி அடைந்த மக்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வதைக் கண்டறிந்தனர். அவர்கள் வாழ்க்கை திருப்தியை "வாழ்க்கையில் ஆர்வம், மகிழ்ச்சி மற்றும் பொதுவான எளிமையான வாழ்க்கை" என்று வரையறுத்தனர்.

2000 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் எபிடமியாலஜியின் அறிக்கையின்படி, தங்கள் வாழ்வில் அதிக அதிருப்தி அடைந்த ஆண்கள் மிகவும் திருப்தி அடைந்தவர்களை மூன்று மடங்குக்கும் அதிகமாக நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்தனர் என்று கண்டறிந்தனர்.

வாழ்க்கையில் நமக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது நம் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தீர்மானிக்கிறது. என்ன நடக்கிறது என்பதில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியமானது.

புல் எப்போதும் மறுபுறம் பசுமையானது என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் சொந்த புல்லைக் கவனித்து மற்ற புல்வெளிகளில் அவ்வளவு கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால், நீங்கள் அதிக மகிழ்ச்சியையும் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் அனுபவிப்பீர்கள். எந்த விஷயங்களில் நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்துவது என்பது இதுதான். இது உங்கள் அணுகுமுறையை பொறுத்ததுதான்.

புகார் இல்லாத உலகம்
எத்தனை முறை புகார் செய்கிறீர்கள்? "ஒரு புகார் இல்லாத உலகம்" என்ற அவரது எழுச்சியூட்டும் புத்தகத்தில், ஆசிரியர் வில் போவன் புகார் செய்யாமல் 21 நாள் சவாலை ஏற்க ஊக்குவிக்கிறார். அதாவது சிணுங்குதல், விமர்சித்தல் அல்லது நியாயமற்ற முறையில் தீர்ப்பளிப்பதை தவிர்ப்பது என்பது இதன் பொருள். ஒரு ஊதா நிற பட்டையை மணிக்கட்டில் அணிய வேண்டும் என்றும், அதை மற்ற மணிக்கட்டுக்கு ஒவ்வொரு முறையும் நாம் புகார் செய்யும் போதும் மாற்ற வேண்டும் என்றும் அவர் கேட்டுக் கொள்கிறார்.
இது ஒரு உண்மையை அறியச் செய்வது ஆகும். பெரும்பாலான மக்கள் ஆரம்பத்தில் மணிக்கட்டு பட்டையை ஒரு நாளைக்கு 20 தடவைகளுக்கு மேல் நகர்த்த வேண்டும். ஆனால் அவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்துவதில் இது சிறந்தது. ஒரு குறுகிய நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு புகார்கூட செய்யாமல் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் செல்வது என்பது மக்களுக்கு மிகவும் எளிதாகிறது. இது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு சிறந்த ஊக்கியாகும். விஷயங்களைப் பற்றி முணுமுணுப்பது மற்றும் விமர்சிப்பது, நம்மில் பலருக்கு ஒரு வாழ்க்கை முறையாக மாறிவிட்டது. நாம் அதை எவ்வளவு அடிக்கடி செய்கிறோம் என்பதைக்கூட நாம் கவனிப்பதில்லை. இது ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது. ஆனாலும், விஷயங்களின் உண்மையைப் பற்றி நாம் அரிதாகவே புகார் செய்கிறோம், அவை நமக்கு ஒரு விதமாகத் தோன்றினால் வேறொருவருக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றாகத் தோன்றும்.

புகார் செய்வது நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களைக்கூட பாதிக்கிறது. இதை நாங்கள் அரிதாகவே கவனிக்கிறோம். ஆனால், இந்த முட்கரண்டியை சரிபடுத்த விரும்புகிறோம். நாங்கள் முட்கரண்டியை அணுகும்பொழுது, அருகிலுள்ள பிற விஷயங்கள் அதனுடன் ஒத்திருக்கும். தொடர்ந்து மக்களை வலுவாக சுற்றிக் கொள்ளும்போது இதுதான் நிகழ்கிறது. இதனிடையே நாங்கள் அவர்களை வாழ்க்கை மற்றும் உலகத்தில் உள்ள தவறுகளை கண்டுபிடிக்கத் தூண்டுகிறோம். தொடர் குறைகாணல் என்பது ஒரு பாக்டீரியாவாக மாறுகிறது. இதை நாம் நம்முடன் சுமந்து செல்கிறோம், இது நாம் சந்திக்கும் பெரும்பாலான மக்களை பாதிக்கிறது.

நம் எண்ணங்களும், அணுகுமுறையும் நம் செயல்களை ஊக்குவிக்கின்றன. மேலும், நமது செயல்கள் நம் உலகை உருவாக்குகின்றன. எனவே, நமக்கு எண்ணங்களும், மனப்பான்மையும் நம் உலகை உருவாக்குகின்றன. நாம் எந்த வகையான உலகத்தை தேர்வு செய்கிறோம்?

நாம் புகார் செய்வதை நிறுத்தினால், ஒரு சிறந்த உலகத்தை உருவாக்கும் பணியில் ஈடுபடலாம். அதே நேரத்தில் நம் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்காக சாதகமான ஒன்றை நாம் செய்கிறோம்.

வருத்தப்படுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் நன்றி உள்ளவர்களாக இருப்பதில் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கவும். நன்றியுணர்வு நன்றியை ஈன்றெடுக்கிறது. பாராட்டக்கூடியவற்றில் நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் கவனிக்கும் மற்றும் அனுபவிக்கும் பல விஷயங்களுக்கு நீங்கள் நன்றி உள்ளவர்களாக இருக்க முடியும், அது உங்கள் இதயத்திற்கு நல்லது.

பணம் மகிழ்ச்சியை வழங்குகிறது... எப்போது?
"பணம் மகிழ்ச்சியை வழங்குகிறது ... நீங்கள் மற்றவர்களுக்காக செலவிடும்போது."
கனடாவின் பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா பல்கலைக்கழகம் மார்ச் 20, 2008 அன்று வெளியிட்ட செய்திக் குறிப்பின் தலைப்பு இது. தங்களுக்கு தாங்களே செலவழிப்பவர்களைக் காட்டிலும் பணத்தை விட்டுக் கொடுக்கும் நபர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் காட்டும் ஆராய்ச்சியை இது விவரிக்கிறது.
எலிசபெத் டன் மற்றும் பிற விஞ்ஞானிகள் பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில் 2008 ஆம் ஆண்டு நடத்திய ஆராய்ச்சி முடிவு 'அறிவியல்' இதழில் வெளியிடப்பட்டது. அந்த முடிவின்படி தங்கள் பணத்தை சமூகத்திற்காக செலவழித்தவர்கள்... தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு நன்கொடை அளித்தவர்கள் அல்லது தங்களுக்கு செலவழித்ததைவிட மற்றவர்களுக்கு பரிசாக அளித்தவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர்.
ஆராய்ச்சியாளர்கள் 630க்கும் மேற்பட்ட அமெரிக்கர்களின் தேசிய பிரதிநிதி மாதிரியைப் பார்த்தார்கள். அவர்களில் 55 சதவீதம் பெண்கள். பங்கேற்பாளர்களிடம் அவர்கள், அவர்களின் பொது மகிழ்ச்சியை மதிப்பிடவும், அவர்களின் வருடாந்திர வருமானத்தைப் பகிரவும், விலைப்பட்டியல், தங்களுக்கான பரிசு, மற்றவர்களுக்கு அளித்த பரிசு மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்களுக்கான நன்கொடைகள் உள்ளிட்ட அவர்களின் மாதச் செலவுகளை பகிர்ந்து கொள்ளவும் கேட்டுக் கொண்டனர்.
"

ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு வருமானம் ஈட்டினாலும், மற்றவர்களுக்காக பணத்தை செலவழித்தவர்கள் அதிக மகிழ்ச்சியைப் பெற்றார்கள். அதே நேரத்தில் தங்களுக்கு அதிகமாக செலவு செய்தவர்கள் அவ்வாறு பெறவில்லை!" என்று டன் கூறுகிறார்.

மகிழ்ச்சியான மக்கள் பணத்தை கொடுத்தவர்கள்தான் இது பெரும்பாலான மக்கள் நினைப்பதற்கு முரணானது எவ்வாறு எனில், "நம்முடைய எல்லா பணத்தையும் நமக்காகவே வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதும், அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதும், நாம் எவ்வளவு அதிகமாக சேர்த்து வைக்கிறோமோ அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்போம் என்பதும் ஆகும்". ஆனால் நாம் கொடுப்பது பெரிய தொகைகளாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

இந்தக் கோட்பாட்டை சோதிக்க டன் மற்றும் அவரது குழு மற்றொரு பரிசோதனையை நடத்தியது.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு நாளில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஐந்து டாலர் அல்லது 20 டாலர் பணம் கொடுத்தனர். மாலை 6 மணிக்குக்குள் பணத்தை செலவிடுமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். பங்கேற்பாளர்களில் பாதி பேர் பணத்தை அவர்களுக்காக செலவழிக்க அறிவுறுத்தப்பட்டனர். பாதி பேர் மற்றவர்களுக்காக பணத்தை செலவழிக்க நியமிக்கப்பட்டனர். தங்களுக்காக செலவழித்தவர்க ளைக் காட்டிலும், மற்றவர்களுக்காக பணத்தை செலவழித்த பங்கேற்பாளர்கள் நாள் முடிவில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக தெரிவித்தனர்.

இந்த கண்டுபிடிப்புகள் செலவின ஒதுக்கீட்டில் மிகச் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்கின்றன.

ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் மகிழ்ச்சியில் உண்மையான லாபத்தை ஈட்டுவதற்கு ஐந்து டாலர் என்ற குறைவான பணமே போதுமானதாக இருக்கும் என்று டன் கூறுகிறார்.
பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா ஆராய்ச்சியானது, வருமானத்தின் அளவு என்பது மிகவும் முக்கியமல்ல என்பதைக் காட்டுகிறது. ஒரு சிறிய சம்பளத்தை சம்பாதிப்பது, அதனுடன் தாராள மனப்பான்மையைக் காட்டுவது என்பது மில்லியன் கணக்காக சம்பாதிப்பதை விடவும், அதை உங்களுக்காகவே செலவழிப்பதை விடவும் அதிக மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. பணம் பிரச்சனை அல்ல. நீங்கள் பணக்காரராகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க முடியும், நீங்கள் ஏழையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க முடியும்.
"உங்களிடம் உள்ளதைச் செலவு செய்வதில் மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. இது உங்களுடையது!"
ஹார்வர்டைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் 1989 ஆம் ஆண்டில் ஒரு புதிய பரிசோதனையை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் 70 வயதுக்கு மேற்பட்ட தன்னார்வலர்களை ஒரு பின்னோக்கு மையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று 1959 ஆம் ஆண்டாக நினைத்து ஒரு வாரத்திற்கு செயல்படச் சொன்னார்கள்.

எனவே, மையத்தில் உள்ள சூழல் அந்த ஆண்டில் எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான ஒரு பொழுதுபோக்காக இருந்தது. இசை, பத்திரிகைகள், தன்வார்வலர்களின் உடைகள் மற்றும் டிவியில் காண்பிக்கப்பட்டவை கூட அந்த சகாப்தத்தை பிரதிபலித்தன. தொண்டர்களும் ஒருவருக்கொருவர் உரையாட வேண்டியிருந்தது.

அது 50 கள், அந்தக் கால தலைப்புகள் மற்றும் நடப்பு வாரங்களைப் பற்றி விவாதித்தது.
தொடக்கத்தில், விஞ்ஞானிகள் உயரம், விரல் நீளம், வலிமை, மன அறிவாற்றல் மற்றும் கண்பார்வை உள்ளிட்ட உடலியல் அளவீடுகளை எடுத்தனர்.

10 நாட்களுக்குப் பிறகு மையத்தில் அவர்கள் மீண்டும் அந்த அளவீடுகளை எடுத்துக் கொண்டனர். மேலும் தன்னார்வலர்கள் பல ஆண்டுகளாக உடலியல் ரீதியாக இளமையாகிவிட்டதைக் கண்டுபிடித்தனர். அவர்கள் உயரமாக வளர்ந்தனர். விரல்கள் நீளமாக வளர்ந்தன.

மனநல செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தின, கண் பார்வை மேம்பட்டது. வயதாவதை நாம் மிகவும் நம்புகிறோம். நாம் எப்படி செயல்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம் என்பது நம் ஆன்மாவில் ஆழமாக பதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இருப்பினும், சில ஆசிரியர்கள் வயதாகி விடுவது கலாச்சாரமானது என்று சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.
நாம் நம்பும் விதத்தில் நமக்கு வயதாகிறது. இது வயது, தப்பெண்ணங்கள் மற்றும் மரபாராய்ச்சி பற்றிய தவறான புரிதல்களால் ஏற்படுகிறது.

/ முற்றும் /

(தியானப்பிரபஞ்சத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது)

தமிழாக்கம்: முனைவர் ச. நந்தகோபால், ஈரோடு