

În funcție de IQ

Inteligența încetinește procesul de îmbătrânire! Idei pentru a ne menține tineri!

Oamenii de știință susțin că bătrânețea este indusă de mintea noastră, deci există o legătură considerabilă între nivelul de inteligență al unei persoane și modul în care acesta se raportează la îmbătrânire.

În opinia cunoscutului psiholog Angela Nuțu, există un clișeu care spune că vârsta noastră este direct proporțională cu modul în care credem că suntem și cu modul în care ne simțim. "Toate atitudinile și așteptările noastre cu privire la îmbătrânire chiar joacă un rol important în cât de repede se produce acest fenomen în corpul nostru. Astfel, cei care își păstrează o minte puternică și pozitivă au trupuri sănătoase și îmbătrânesc mai greu față de cei care sunt tot timpul îngrijorați de anii pe care îi au. Dar oare acesta să fie secretul, atâta timp cât gândești ca o persoană mai tânără vei îmbătrâni mai greu și te vei îmbolnăvi mai puțin? Și cum faci să gândești și să te simți mai tânăr? Răspunsul ar fi că inteligența influențează starea fizică și vârsta pe care le resimțim. Cu cât o persoană are un coeficient de inteligență mai ridicat, cu atât are șanse să se mențină tânără un timp mai îndelungat. Cu cât ai fost mai inteligent în adolescență și în tinerețe, cu atât mai bine te vei simți la 70 de ani. Vârsta psihologică (Subjective age – sau cât de tânăr te simți) este o expresie care confirmă faptul că inteligența pare să încetinească îmbătrânirea", explică psihologul Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

■ GENERAȚIA ACTUALĂ VA ÎMBĂTRÂNI MAI ... GREU ■ Specialistul afirmă că acest lucru este o veste bună atât pentru generația actuală, care este într-o permanentă evoluție și este mereu conectată la tot ceea ce este nou, dar și pentru generațiile anterioare care nu au fost la fel de conectate la tehnologie, dar s-au aflat de asemena într-o continuă evoluție. Așadar, este de dorit să avem un nivel de inteligență mediu sau chiar ridicat. "Statistic vorbind, oamenii sunt mai inteligenți cum nu au fost vreodată în istoria omenirii. În timpul vieții noastre am beneficiat de cele mai multe și uimitoare explozii tehnologice, iar în genere, chiar dacă nu întotdeauna vin concomitent, inteligența conduce către o spiritualitate mai înaltă. Când fac cunoștință prima dată cu o tehnologie, oamenii sunt atât de absorbiți de strălucirea ei încât uită de aspectul spiritual al vieții. În timp, cu cât se vor obișnui cu acea tehnologie, o vor asimila și o vor folosi în evoluția lor spirituală. Atunci când se întâmplă asta, oamenii sunt mai fericiți ca oricând și procesul de îmbătrânire fizică și psihică încetinește considerabil. Omenirea se află la un mic pas de a-și asimila tehnologia și de a o folosi în progresia sa spirituală", explică psihologul Angela Nuțu.

■ ȘASE IDEI NUMAI BUNE PENTRU A NE MENȚINE MEREU TINERI ■ Mai mult decât atât, pentru a ne menține mereu tineri, psihologul Angela Nuțu propune 6 idei care vor încetini procesul nostru de îmbătrânire:

la decizii bune în legătură cu sănătatea ta! "Oamenii mai inteligenți iau pur și simplu decizii mai bune în legătură cu starea lor de sănătate. Informează-te, fă-ți controale medicale regulate, cultivă o atitudine conștientă și relaxată în legătură cu starea ta de sănătate. Mens sana in corpore sano!", ne sfătuiește specialistul.

Fii o persoană cu o mai mare „deschidere spre experiență” – persoanele deschise către experiențe noi sunt asociate cu un IQ mai ridicat. "Acest lucru se poate datora faptului că un nivel ridicat de inteligență ne ajută să procesăm cu mai multă ușurință informații complexe, ne crește curiozitatea despre lume, iar sentimente precum entuziasm, curiozitate și poftă de viață ne fac să ne simțim mai tineri. De altfel, deschiderea spre experiențe noi este una dintre trăsăturile de personalitate „Big Five” fiind deci recunoscută ca o trăsătură importantă și prezentă de-a lungul vieții", spune Angela Nuțu.

Când ai făcut ultima dată ceva pentru prima dată? Fă tot timpul ceva nou! Cei care practică stabilitatea și rutina nu vor putea deveni niciodată aventurieri și nu vor putea trăi viața la adevărata ei intensitate. Specialistul ne îndeamnă să încercăm cât mai multe lucruri noi și să ne păstrăm mintea deschisă ideilor noi pentru a ne păstra tinerețea cât mai mult timp. Deschiderea către nou este bine să înlocuiască stereotipurile legate de vârstă. Oricând poți învăța o limbă nouă sau călători undeva unde

nu ai mai fost. Totul depinde de cât de liber gândești și de cât îți dai voie să acționezi.

Bucură-te de aventură și experiență, dar și de stabilitatea emoțională! „O gândire echilibrată nu ne oferă doar un stil de viață sănătos, ci și longevitate. Este foarte important să știm să ne adaptăm situațiilor pe care viața ni le oferă și să nu percepem evenimentele într-o manieră atât de personală. Este important să vedem jumătatea plină a paharului, știind că nu evenimentele în sine contează, ci modul în care noi le interpretăm”, explică psihologul Angela Nuțu.

Nu-ți mai impunem restricții! "Am 50 de ani, deci nu mai pot să mă îmbrac ca la 20..." Acesta poate fi un exemplu de credință limitativă după care multe persoane trecute de 50 de ani își ghidează viața. Ele reprezintă doar limitări pe care noi înșine ni le impunem mental și apoi fizic. Din ce în ce mai mulți oameni își dau seama cât de important este să fii tu însuși și să faci ceea ce simți. Iar odată cu vârsta, acest lucru îți este tot mai la îndemână. Doar dă-ți voie să fii tu însuși!

Trăiește în prezent, nu în trecut și continuă să îți faci planuri de viitor! "Majoritatea persoanelor în vârstă trăiesc din amintiri, iar tinerii cu planurile. Ei bine, din momentul în care ai început să te raportezi la trecut ca și cum viitorul nu mai există, atunci se accentuează procesul de îmbătrânire. Fă în așa fel încât să ai tot timpul noi proiecte de viitor, fă ceva pentru cei din jurul tău, implică-te și dăruiește din experiența și înțelepciunea pe care le-ai acumulat", conchide psihologul.

Cu **e-Tax Mobile SPIT** îți poți plăti taxele și impozitele de oriunde! Descarcă aplicația!

