

طبق پژوهشها مشخص شده که افراد موفق کسانی بودند که در راه اهداف مورد نظر خود، شکست و عدم موفقیت را فقط به عنوان تجربه جدید قبول داشته و نتایج مثبتی از آنها برداشت میکردند و حتی در بدترین شرایط هم، امید به موفقیت و پیروزی را از دست نمیدادند.

روانشناسان در یک آزمایش حیرت انگیز به نقش "امید" در افزایش توانایی موجودات در مقابله با مشکلات و پایداری آنان در برابر فروپاشی روانی ناشی از فشارهای شدید روانی پی بردند.

در این آزمایش از تعدادی موش آزمایشگاهی استفاده شد. موشها را به دو دسته مساوی تقسیم کردند. ابتدا دسته اول را درون ظرف آبی رها کردند بطوریکه مجبور باشند برای جلوگیری از غرق شدن خود دائما دست و پا بزنند تا زمانی که بعلت خستگی دست از تلاش برداشته و غرق شوند. اولین موش 17 دقیقه پس از به آب افتادن توانایی دست و پا زدن خود را از دست داده و غرق شد. سایر موشها نیز یکی پس از دیگری چند دقیقه بعد به همین ترتیب به قعر آب فرو رفتند.

سپس این آزمایش را با دسته دوم تکرار کردند با این تفاوت که قبل از زمان غرق شدن اولین موش در آزمایش قبلی یعنی 17 دقیقه، آب ظرف را تخلیه کرده و موشها از غرق شدن نجات یافتند و آنها را به محل خود برگرداندند. مدتی بعد مجدداً آزمایش را با دسته اخیر تکرار کردند. این مدت بگونه ای تنظیم شده بود که موشها ضمن رفع خستگی آزمایش قبل، خاطره تجربه گذشته را فراموش نکرده باشند.

پس از به آب انداختن آنها زمان را اندازه گرفتند. نتیجه غیر منتظره بود. اولین موش پس از 26 ساعت (نه دقیقه) دست از تلاش برداشت!

به عبارت دیگر توانایی مقابله آنان بعلت تجربه امید بخش قلبی بنحو چشمگیری (از نظر زمانی حدود 100 برابر) افزایش یافته بود. این آزمایش تأیید کننده مطالبی است که دکتر ویکتور فرانکل پایه گذار مکتب لوگوتراپی (معنا درمانی) سالها قبل در کتاب خود با عنوان "انسان در جستجوی معنا" ذکر کرده است. وی در تشریح روحیه زندانیان نازی ها که خود نیز یکی از آنها بود به این نکته اشاره میکند که تحت شرایط طاقت فرسای زندان عده ای بودند که ناگهان دچار شکست روان شده و در صبح یک روز هیچگونه حرکتی نمی کردند و هیچ نمی شنیدند و فقط به یک نقطه خیره می شدند (به اصطلاح می بردند) اکثر این افراد کسانی بودند که خانواده ای نداشتند و یا خانواده خود را در جنگ از دست داده بودند. کسانی که کسی را نداشتند که پس از رهایی چشم انتظار آنان باشد. آنان امید خود را از دست داده بودند. وی می نویسد:

«آن زندانی که امیدی به آینده خود نداشت محکوم به فنا بود. وی با از بین رفتن امید، اتکا روحانی خود را نیز از دست می داد، باعث سقوط خود میشد و گرفتار پوسیدگی روحی و جسمی می گردد. این حالت ناگهان و بطور بحرانی پیش می آمد و همه به نشانه های آن آشنا بودیم. همه بیم آن لحظه را داشتیم اما نه برای خودمان بلکه برای دوستان. چون شخص وقتی خود گرفتار این بحران می شد دیگر رنجی نمی برد. معمولاً شروع این حالت اینگونه بود که زندانی یک روز صبح بر نمی خواست که جامه بپوشد، خود را بشوید و برای رژه آماده شود. التماس و تهدید و فشار سودی نداشت. همانجا روی زمین افتاده بود و به سختی تکان می خورد. اگر این بحران بعلت بیماری بود نمی گذاشت او را به بخش بیماران ببرند و هیچ کاری برای آرامش دردش نمی کرد. خلاصه زندگی را باخته بود. همانجا، در بستر در کثافت و مدفوع خود می ماند و دیگر چیزی آزارش نمی داد...»

نسبت مرگ در هفته میان زاد روز مسیح در 1944 و سال نو 1945 بسیار زیادتر از هر هفته دیگر بود. این تفاوت بخاطر سرما و خرابی غذا و بیماریهای همه گیر نبود بلکه به آن علت بود که زندانیان امید داشتند جنگ در آخر سال 1944 پایان پذیرد و در سال نو به خانه های خود باز گردند. چون سال نو نزدیک می شد می دیدند که اخبار رسیده از میدان جنگ چندان امیدوار کننده نیست. دل شکستگی جای امید گرفت و بسیاری از آنان قدرت مقاومت خود را از دست دادند، بیش از آن تاب نیاوردند و مردند...

هر تلاشی برای بازگرداندن نیروی درونی زندانی باید بر این متکی باشد که هدفی در زندگی او بیابد و آنرا باو نشان دهد. سخن نیچه را که میگوید: "کسی که چرائی برای زنده بودن دارد با هر چگونه ای خواهد ساخت" باید به عنوان شعاری در درمان روانی بیماران و بهداشت روانی زندانیان پذیرفت...

اگر فردی دانست که رنج کشیدن سرنوشت اوست ، باید آنرا چون وظیفه ای بپذیرد. باید بپذیرد که حتی در رنج بردن نیز او یکتاست و در این دنیا دیگری نمی تواند بار رنج او را بدوش بکشد ، این فرصت یگانه اوست که چگونه این بار را به منزل برساند... این یکتایی و وحدانیت است که هر فرد را از فرد دیگر ممتاز می کند و معنایی به هستی و بقای او می دهد و در کارهای خلاقه اثری ژرف بجای می گذارد ، چنانکه در عشق انسانی نیز گذاشته است. وقتی عدم امکان تعویض مردم را به یکدیگر در نظر آوریم ، مسئولیت فرد را در برابر موجودیت خود و برای ادامه آن آشکار می بینیم. مردیکه به مسئولیت خود در برابر کسی یا کاری که به انتظار اوست واقف شد "چرای" زندگی خود را درک کرده و خواهد توانست با هر "چگونه ای" بسازد... «
(دکتر ویکتور فرانکل ، انسان در جستجوی معنا)

تحقیقات انجام شده نشان میدهد که برخی از اشخاص در حال مرگ در ایام خاصی توانسته اند با اتکا به نیروی اراده ، مرگ خود را برای مدت کمی به تاخیر اندازند.
این تحقیق براساس آمار مرگ و میر بین سالهای 1960 تا 1984 بر روی چینی های کمتر از 75 سال و حدود 1900 یهودی آمریکائی انجام شده است.
نتایج این تحقیقات نشان میدهد که میزان مرگ و میر یهودیان درقبل از عید پاک 24 درصد کمتر است و مرگ آنان در هفته های بعد از عید افزایش می یابد.
در نزد زنان سالخورده چینی میزان مرگ و میر پیش از عید سالانه 35 در صد کاهش میابد و پس از عید به همین مقدار بالا میرود. این زنان سالخورده در مراسم سنتی عید سالانه چینی ها نقش بسیار مهمی دارند.