دراسة تكشف كيفية تأثير التفاؤل على صحة الأطفال والشباب



كشفت دراسة جديدة عن أن:"صغار السن الأعلى تفاؤلاً بشأن مستقبلهم يميلون في الواقع إلى أن يكونوا أفضل صحة بشكل ملحوظ".

ووفق موقع "ذا كونفرسيشين"، فقد بحثت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة كونكورديا بكندا، في تأثير التفاؤل على الأطفال والمراهقين والشباب على حد سواء، عبر بحث ومراجعة "60" دراسة سابقة ذات صلة أجريت على مدار أكثر من 3 عقود.

ووجد الباحثون أنه، عبر الدراسات المختلفة، كانت الارتباطات بين التفاؤل والصحة البدنية تميل إلى أن تكون إيجابية؛ مما يعني أن الشباب الأعلى تفاؤلاً أو الأقل تشاؤماً كانوا أفضل صحة.

وعلى وجه التحديد، وجد الفريق أن صغار السن المتفائلين لديهم أنظمة غذائية أفضل، ويمارسون الرياضة بشكل متكرر، ولا يستخدمون الكحول والمخدرات. كما أن صحتهم الجسدية تكون أفضل بكثير من غير المتفائلين، حيث يتمتعون بصحة قلبية وعائية أفضل، ولديهم أمراض أقل، ولا يشعرون بالألم بشكل كبير،

ويمكنهم حتى أن يعيشوا لمدة أطول من أقرانهم الأقل تفاؤلاً.

وكما ارتبط التفكير المتفائل بتحسن الصحة العقلية لدى صغار السن.

وكتب الباحثون في دراستهم أن:"الشخص الذي يميل إلى توقع النتائج الإيجابية دائماً في حياته، يكون أكثر ميلاً إلى حماية صحته بشكل استباقي عبر اتباع نظام غذائي أفضل، وممارسة الرياضة، والإقلاع عن التدخين أو الحد منه. وعلى نحو مماثل، عندما يواجه الشخص المتفائل مشكلة صحية فعلية مثل السرطان، فإنه يميل إلى اتباع نمط حياة أفضل صحة يمكنه إبطاء المرض أو تعزيز التعافي".

وأضافوا:"التفكير الأعلى تفاؤلاً يمكن أن يحمي الناس أيضاً من التأثيرات الفسيولوجية للتوتر. على سبيل المثال، وجد بعض الأبحاث التجريبية أن الأشخاص الأعلى تفاؤلاً حين يخوضون اختباراً مثيراً للتوتر، فإنهم ينجحون في الحفاظ على هدوئهم النفسي وصحتهم القلبية بشكل ملحوظ مقارنة بالمتشائمين. كما يمكن أن يحمي التفكير المتفائل الناس أيضاً من ارتفاع هرمون الكورتيزول المرتبط بالتوتر، والذي يمكن أن تكون له عواقب طويلة الأمد على الصحة البدنية".

وسبق أن ذكرت دراسة أجريت عام 2022 أن التفاؤل يمكن أن يطيل عمر الأشخاص، ويزيد بشكل كبير من احتمالية بلوغهم سن التسعين.

وكما أكدت دراسة أجريت العام الماضي أن التفاؤل يمكن أن يساعد في إبطاء الشيخوخة، والتصدي للخرف.