



بدبین‌ها بخوانند: نگرش مثبت برای قلب شما خوب است

دانشمندان مدت‌هاست که می‌دانند شخصیت‌های نوع A و افرادی که به طور مزمن خشمگین، مضطرب یا افسرده هستند، در معرض خطر بالاتر حملات قلبی هستند.

همشهری آنلاین: دانشمندان مدت‌هاست که می‌دانند شخصیت‌های نوع A و افرادی که به طور مزمن خشمگین، مضطرب یا افسرده هستند، در معرض خطر بالاتر حملات قلبی هستند.

اکنون یک بازمینی پژوهش در دانشگاه هاروارد درباره روی دیگر این سکه، نشان می‌دهد سرخوش و خوش‌بین بودن ممکن است به محافظت در برابر بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش آسوشیتدپرس، جولیا بوهم سرپرست این پژوهش در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد گفت به جای اینکه صرفاً بر کاهش خطر بیماری قلبی متمرکز شویم، توجه به تقویت کردن عوامل مثبت در سلامت قلب هم مفید است.

این پژوهشگران به مرور چندین بررسی درباره اثر دیدگاه مثبت - که با معیارهای گوناگون روانشناختی تعیین می‌شد- بر سلامت قلب پرداختند. به گفته بوهم به خصوص به نظر می‌رسد خوش‌بینی عاملی تعیین‌کننده باشد، چرا که شماری از بررسی‌ها نشان داده‌اند که در خوش‌بین‌ترین افراد نسبت به بدبین‌ترین افراد خطر اولین حمله قلبی به نصف کاهش پیدا می‌کند.

اما علت چیست؟ پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهند که استرس ناشی از صفات منفی روانشناختی ممکن است به آسیب دیدن شریان‌ها و خود قلب منجر شوند.

پژوهش فعلی نشان داد که افرادی دید مثبت‌تری به زندگی دارند، فشار خون، کلسترول و وزن طبیعی‌تری دارند، و با احتمال بیشتری احتمال دارد ورزش کنند، غذاهای سالم‌تری بخورند، به اندازه کافی بخوابند و از سیگار کشیدن پرهیز کنند. البته بوهم هشدار می‌دهد که پژوهش بیشتری لازم است تا مشخص شود آیا دید مثبت به زندگی باعث عادت سالم‌تر زندگی می‌شود- یا بر عکس عادات سالم‌تر زندگی دید مثبت ایجاد می‌کند.

الیزابت جکسون از دانشگاه میشیگان و کالج متخصصان قلب آمریکا که در این تحقیق شرکت نداشته است، معتقد است که پژوهش بیشتری در این باره لازم است اما ارتباط میان بهزیستی روانی و جسمی معقول به نظر می‌رسد. او دریافته است که در میان بیماران خودش، آنانی که تا حدی بر زندگی‌هاشان تسلط دارند و در مراقبت از خودشان فعال هستند، عاقبت بهتری دارند.

اما اگر ذاتاً آدم بدبینی باشید، چه کار می‌توانید بکنید؟ جکسون می‌گوید: "پرسش سختی است. قرص جادویی برای شادمانی وجود ندارد."

بوهم یادآور می‌شود که برخی پژوهش‌ها نشان داده است که واداشتن افراد به لبخند زدن، خلق و خوی آنها را بهتر می‌کند، گرچه معلوم نیست اثرات درازمدت این کار معلوم نیست.

جکسون می‌گوید: "گاهی خوش‌بین بودن کار سختی است، به خصوص در شرایط بد اقتصادی، ما لحظاتی را صرف آرامش‌بخشی به خود کردن و لذت بردن از یک روز آفتابی ممکن است به سلامت قلب کمک کند."