

"5" طرق تجعل السعادة مفيدة للصحة.. ما هي؟!



هناك العديد من الأبحاث التي تثبت أن السعادة ترتبط بالصحة الجيدة، فالسعادة يمكن أن تجعل قلوبنا أكثر صحة وتحسن أنظمتنا المناعية.

و في هذا التقرير نتعرف على "6" طرق تجعل السعادة مفيدة لصحتك، بحسب موقع [greatergood](http://greatergood.org).

1. السعادة تحمي قلبك

وجدت ورقة بحثية أن السعادة تنبأ بانخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وفي الدراسة ، قيم المشاركون سعادتهم أكثر من 30 مرة في يوم واحد ثم مرة أخرى بعد ثلاث سنوات وكان لدى المشاركين الأسعد في البداية معدل ضربات قلب أقل عند المتابعة (حوالي ست ضربات أبطأ في الدقيقة)، وكان لدى المشاركين الأسعد أثناء المتابعة ضغط دم أفضل.

كشفت الأبحاث أيضًا عن وجود صلة بين السعادة ومقياس آخر لصحة القلب: تقلب معدل ضربات القلب، والذي يشير إلى الفاصل الزمني بين دقات القلب ويرتبط بخطر الإصابة بأمراض مختلفة.

في دراسة أخرى راقب الباحثون 76 مريضًا يشبه في إصابتهم بمرض الشريان التاجي، وكانت السعادة

مرتبطة بصحة القلب حتى بين الأشخاص الذين قد يعانون من مشاكل في القلب.

2. السعادة تقوى جهاز المناعة

وجدت الأبحاث صلة بين السعادة ونظام المناعة الأقوى، ووفقاً لإحدى الدراسات تطوع 350 بالغاً للتعرض لنزلات البرد، وقبل التعرض، اتصل بهم الباحثون ست مرات في أسبوعين وسألوا عن مدى تعرضهم لتسع مشاعر إيجابية - مثل الشعور بالحيوية والسرور والهدوء - في ذلك اليوم وبعد خمسة أيام في الحجر الصحي، كان المشاركون الذين لديهم أكثر المشاعر إيجابية أقل عرضة للإصابة بنزلة برد.

3. السعادة تكافح التوتر

الإجهاد ليس مزعجاً على المستوى النفسي فحسب، بل يتسبب أيضاً في حدوث تغيرات بيولوجية في هرموناتنا وضغط الدم. يبدو أن السعادة تخفف من هذه التأثيرات، أو على الأقل تساعدنا على التعافي بسرعة أكبر.

و وجد الباحثون أيضاً ارتباطات بين السعادة والتوتر، كان لدى المشاركين الأسعد مستويات أقل بنسبة 23% من هرمون التوتر الكورتيزول عن الأقل سعادة، وكان مؤشر آخر للإجهاد - مستوى بروتين تخثر الدم الذي يزداد بعد الإجهاد - أقل بمقدار 12 مرة.

4. الناس السعداء لديهم أوجاع وآلام أقل

يمكن أن يكون التعاسة مؤلمة - بالمعنى الحرفي للكلمة.

طلبت دراسة أجريت عام 2001 من المشاركين تقييم تجربتهم الأخيرة مع المشاعر الإيجابية، ثم (بعد خمسة أسابيع) إلى أي مدى عانوا من أعراض سلبية مثل إجهاد العضلات والدوخة وحرقة المعدة منذ بدء الدراسة.

وكان الأشخاص الذين أبلغوا عن أعلى مستويات المشاعر الإيجابية في البداية أصبحوا في الواقع أكثر صحة خلال فترة الدراسة، وانتهى بهم الأمر بصحة أفضل من نظرائهم غير الراضين.

تشير دراسة أجريت عام 2005 إلى أن المشاعر الإيجابية تخفف أيضاً من الألم في سياق المرض صنفت النساء المصابات بالتهاب المفاصل والألم المزمن أنفسهن أسبوعياً على أساس المشاعر الإيجابية مثل الاهتمام والحماس والإلهام لمدة ثلاثة أشهر تقريباً وعلى مدار الدراسة، كان الأشخاص ذوو التصنيفات الأعلى بشكل عام أقل عرضة لزيادة الألم.

5. السعادة تكافح المرض

ترتبط السعادة أيضاً بالتحسينات في الحالات الأكثر شدة وطويلة الأمد، وليس فقط الأوجاع والآلام قصيرة

في دراسة أجريت عام 2008 على ما يقرب من 10000 أسترالي ، كان المشاركون الذين أفادوا بأنهم سعداء وراضون عن الحياة في معظم الأوقات أو طوال الوقت أقل عرضة للإصابة بحالات صحية طويلة الأمد (مثل الألم المزمن ومشاكل الرؤية الخطيرة) بعد ذلك بعامين.

و وجدت دراسة أخرى في نفس العام أن النساء المصابات بسرطان الثدي يتذكرن أنهن أقل سعادة وتفاؤلاً قبل تشخيصهن مقارنة بالنساء غير المصابات بسرطان الثدي، مما يشير إلى أن السعادة والتفاؤل قد يكونان وقائين من المرض.