



صدق أو لا تصدق.. للتشاؤم فوائد!



«العربية» : يسود الاعتقاد منذ فترة طويلة بأن التفكير الإيجابي هو وسيلة لتحقيق النجاح والصحة والسعادة. ولكن يدعي فريق من العلماء من خلال دراسة جديدة أن التشاؤم، بدلا من التفاؤل، يمكن أن يكون أفضل في مساعدة بعض الناس على تحقيق أهدافهم. وفقا لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، نقلا عن موقع «Conversation».

يشرح فوشيا سيرويس، الباحثة في علم النفس الصحي في جامعة شيفيلد، كيف أن أحد أنواع التشاؤم، الذي يطلق عليه «التشاؤم الدفاعي» يعطي الناس دفعة إلى الأمام.

ويتساءل سيرويس في مقالته عن حال هؤلاء الذين يميلون للنصف الفارغ من الكوب بدلا من الممتلئ؟ هل كون المرء متشائما يوما يبدو شيئا سيئا؟ في الواقع، تشير أحدث الأبحاث إلى أن بعض أشكال التشاؤم قد تكون لها فوائد.

التشاؤم ليس مجرد التفكير السلبي.

كشف علم الشخصية أن التشاؤم يشمل أيضا تركيزا على النتائج - بمعنى أن تتوقع ما سوف يحدث في المستقبل. ففي حين يتوقع المتفائلون، أكثر من غيرهم، أن تتحقق نتائج إيجابية، يتوقع المتشائمون أن تكون النتائج السلبية أكثر احتمالا.

إن هناك نوعا معينا من التشاؤم، تحديدا «التشاؤم الدفاعي»، الذي يأخذ ذلك التفكير السلبي إلى مستوى جديد كليا ويسخره بالفعل كوسيلة للوصول إلى الأهداف. واظهرت الأبحاث أن هذه الطريقة في التفكير لا يمكن أن تساعدك في تحقيق النجاح. بل وتجلب لهم، إلى حد ما، بعض المخاطر غير المتوقعة.

ومع ذلك، فإن الشكل الرئيسي الآخر من التشاؤم، والذي يتلوي ببساطة على

إلقاء اللوم على النفس للنتائج السلبية، له آثار إيجابية أقل. الأداء واللقنة ولكن كيف يعمل التشاؤم الدفاعي فعلا؟ وما هي الفوائد التي يمكن أن تتوقع حدوثها بسببه؟

ويشير الباحثون إلى أن التشاؤم الدفاعي هو استراتيجية يستخدمها الأشخاص كدفاع ضد الحزن لتساعد على إدارة قلقهم، والتي خلافا لذلك، تجعلهم يريدون أن يعملوا في الاتجاه المعاكس لهدفهم بدلا من متابعته.

إن العامل الحاسم هو وضع توقعات منخفضة لنتائج خطة أو وضع معين، مثل توقع أنك لن تحصل على وظيفة بعد مقابلة عمل، ومن ثم فإن تصورك لتفاصيل كل شيء قد يكون من الخطأ أن تجعل هذه السيناريوهات الأسوأ حالة حقيقية.

وهذا يعطي المتشائم الدفاعي خطة عمل لضمان أن أي حوادث متخيلة لن تحدث في الواقع، مثل ممارسة تمارين على المقابلة، والوصول إليها في وقت مبكر.

ويمكن أيضا أن يكون التشاؤم أكثر فائدة من التفاؤل في المواقف التي تنتظر فيها اختيارا عن نتيجة، ولا توجد فرصة للتأثير على تلك النتيجة (مثل انتظار نتائج مقابلة العمل).

عندما تكون النتيجة ليست جيدة بالقدر الذي كان المتفائل يأمله، فإنها تصيبهم بضرب أكبر لرفاهيتهم، كما يشعرون بخيبة أمل أكبر ومزاج سلبي، أكثر مما لو كانوا تحلوا ببعض التشاؤم.

ومن الغريب أن هذا النوع من التشاؤم يمكن أن يساعد في تعزيز الثقة، ففي إحدى الدراسات التي تابعت الطلاب عبر سنواتهم الجامعية، شهد

أولئك الذين كانوا متشائمين دفاعيين مستويات أعلى بكثير من تقدير الذات مقارنة بغيرهم من الطلاب الفلكنين.

في الواقع، ارتفع تقديرهم الذاتي إلى مستويات المتفائلين تقريبا على مدى السنوات الـ 4 من الدراسة.

وهناك احتمالات أن ذلك يرجع إلى زيادة ثقة المتشائمين الدفاعيين في توقع النتائج السلبية التي يتصورونها وتجنيبها بنجاح.

مرض مزمن

إن استراتيجية التشاؤم الدفاعي المتمثلة في الاستعداد لمنع النتائج السلبية يمكن أن يكون لها أيضا بعض الفوائد الصحية الحقيقية.

على الرغم من أن هؤلاء الأفراد سوف يقلقون أكثر من المرض، خلال نقشي مرض معد بالمقارنة مع المتفائلين، لكنهم أيضا سيكونون أكثر حرصا على اتخاذ إجراءات وقائية،

على سبيل المثال، سيغسلون أيديهم ويغسلون الرعاية الطبية قورا عندما يواجهون أية أعراض غير عادية.

عندما يصاب المتشائمون بعرض مزمن قد يتكون لديهم رأي سلبي بخصوص المستقبل لكن ربما بواقعية أكثر بما يشجع على نوع من السلوكيات التي يوصي بها أخصائيو الرعاية الصحية لإدارة المرض.

وأجريت دراسة على مجموعتين من المتطوعين، الأولى ممن يعانون من مرض التهاب الأمعاء، والأخرى من المصابين بالتهاب المفاصل، وطلب منهم تقييم صحتهم في المستقبل من خلال تطبيق نطاق يتراوح بين السيئ والمتأثر. ولأن كلا من التهاب المفاصل والتهاب الأمعاء هي ظروف صحية طويلة المدى، وغالبا ما تزداد سوءا مع مرور الوقت، فقد كان من غير المتوقع أن تتضمن الإجابات توقعات بتحسين كبير لصحتهم في المستقبل، رغم ذلك، توقع المتفائلون في التوقع المستقبلي لأحوالهم الصحية بأنها سوف تتحسن مستقبلا، في حين رأى المتشائمون أن صحتهم سوف تزداد سوءا في المستقبل.

إن الفرق الرئيسي الذي يفصل بين المتشائمين الدفاعيين والأشخاص الآخرين، الذين يعتقدون عسى ذلك، ك هؤلاء الذين يتناهيهم القلق أو الاكتئاب، إنما يتمثل في طريقة التعامل مع تلك الأمور. فعلى حين أن الناس يميلون إلى تجنب التعامل مع المشاكل المتوقعة، وذلك عندما يشعرون بالقلق أو الاكتئاب، فإن المتشائمين الدفاعيين يستخدمون توقعاتهم السلبية لتحفيزهم على اتخاذ خطوات فعالة ليشعروا بأنهم مستعدون وأكثر سيطرة على النتائج.

ولذا، إن يكون المرء متشائما ليس بالضرورة أمرا سيئا على الرغم من أنه ربما يسبب الضيق للآخرين. ولكن في نهاية المطاف، فإن ما يحصده الإنسان نتيجة لهذا التشاؤم هو الذي يهم.

الفواكه والخضروات تقلل خطر الإصابة بالكآبة



وقال الدكتور لوريل كيرمان الذي شارك في الدراسة الجديدة أن إجراء تغييرات في نمط الحياة مثل تغيير النظام الغذائي كثيرا ما يُفضل على أخذ الأدوية وأن هدف الدراسة هو ما إذا كان النظام الغذائي طريقة قابلة لخفض خطر الإصابة بالكآبة.

وجاء في الدراسة الجديدة أن تقليل الملح والإكثار من الفواكه والخضروات والألبان قليلة الدسم بخفضان ضغط الدم للرتفع ما متوسطه 21 ملم زئبق، ولتكوين فكرة عما يعنيه ذلك فإن إدارة الأغذية والأدوية في الولايات المتحدة لا تعطي موافقتها على الأدوية المضادة لارتفاع الضغط إلا إذا خفضته ما لا يقل عن 3-4 ملم زئبق.

نمط الحياة يُفضل على الدواء للسيطرة على أمراض كهذه. كما أن الإكثار من المنتجات الغذائية الطازجة مفيد للصحة العقلية بتحسين المزاج وإعطاء الأشخاص مزيدا من الطاقة ومساعدته على التفكير بذهن صافي.

ونظام «داش الغذائي» نظام غني بالفواكه والخضروات والمسكرات واللحوم غير الدهنية والحبوب الكاملة والسمك وقليل بالأغذية المصنعة وللشروبات السكرية واللحوم الحمراء والملح.

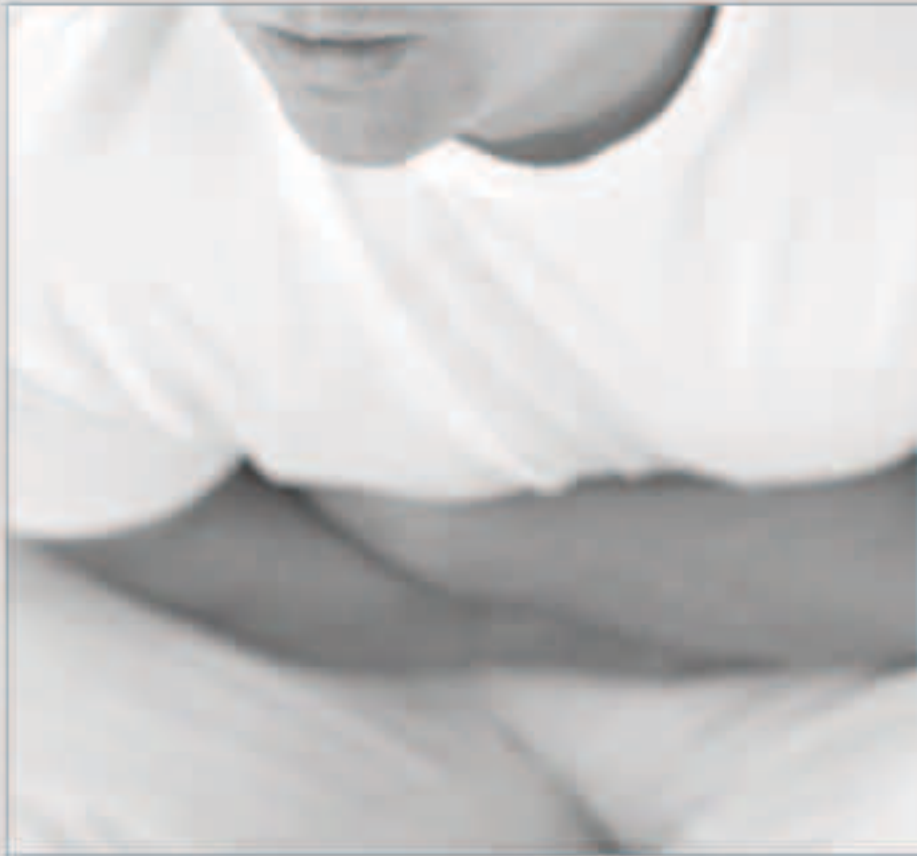
وأظهرت دراسات سابقة أن هذا النظام بخفض ضغط الدم المرتفع في غضون 14 يوما ويساعد على تخفيض الوزن أيضا.

«إسلاف» : وجدت دراسة جديدة أن تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يقلل خطر الإصابة بالكآبة بنسبة تزيد على 10 في المئة.

ويحسب الدراسة الأميركية فإن اتباع ما يُسمى نظام «داش» الغذائي بخفض احتمالات الإصابة باضطراب عقلي بنسبة 11 في المئة. وأن الذين يتبعون النظام الغذائي الغربي الغني بالأغذية المصنعة والسكر تكون احتمالات إصابتهم بالكآبة أكبر من الآخرين الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا.

وأكد باحثون أن الطلوب مزيدا من الدراسات لتحديد العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العقلية ولكنهم أضافوا أن إجراء تغييرات في

هل يمكن إزالة حصى المرارة من دون جراحة؟



هذه الفترة. لكن لا يتناسب هذا النظام الغذائي مرضى السكري.

خل وعصير التفاح. تناول كميات كبيرة من عصير التفاح وخل التفاح يساعد على تقليص حجم الحصى وتحركها من مكانها، ولا تناسب هذه الطريقة من لديهم سكري أو قرحة في المعدة.

الأرضي شوكي (الخرشوف). هناك أدلة على أن مستخلص الأرضي شوكي يحفز إنتاج الصفراء ما يساعد على إزالة الحصى من على المرارة. وعلى الرغم من عدم وجود دراسات تحدد الكمية المطلوبة من الأرضي شوكي إلا أن الكميات أو كبسولات مستخلص الأرضي شوكي قد تكون فعالة أكثر من تناول هذا النوع من الخضروات بكمية كبيرة.

كندارت زيت الخروع. عند اتباع إحدى الطرق المشار إليها أعلاه ضع كمادات من زيت الخروع على جانب البطن الأيمن العلوي لمدة ساعة.

أيا كانت الطريقة التي تختارها لإزالة حصى المرارة احرص على شرب الكثير من عصير الشمندر (البينجر) وتناول الثوت وخاصة الأسود.

«24» : الجراحة والأدوية هي طرق العلاج الشائعة حاليا لحصى المرارة، لكن هناك طرق طبيعية يمكنك بواسطتها إزالة الحصى وحل المشكلة. إليك ما تحتاج معرفته عن علاج حصى المرارة بدون أدوية:

هناك نوعان من حصى المرارة، الأول: يتكون بشكل أساسي من الكوليسترول وهو النوع الأكثر شيوعا، والثاني: يتكون من أصباغ حمراء تتراكم نتيجة تكسر خلايا الدم الحمراء، وفون هذا الحصى بني أو أسود.

لا يسبب حصى المرارة أعراضا في كل الأحوال، لكن عند حدوث بعض الأعراض تكون كالتالي: ألم شديد في الجانب العلوي الأيمن من البطن، وألم في الكتف الأيمن. مع دوخة، ونحول لون البراز إلى الرمادي، والإسهال، والقيء.

العصائر وزيت الزيتون. أشهر الطرق الطبيعية للتخلص من حصى المرارة تناول مزيج من عصير التفاح وزيت الزيتون بكمية كبيرة مع بعض الأعشاب لمدة تتراوح بين يومين و 5 أيام يكون ذلك هو مصدر الغذاء الأساسي، ويتم الامتناع عن أكل أي أطعمة صلبة خلال

الفشار قم بإعداده بنفسك على الغاز قلن يأخذ أعداده منك سوى عشرة دقائق.

6 - الأسماك عالية الزئبق تعد المساحولات البحرية مصدرا للزئبق الذي يحتاجه جسم الإنسان بكميات قليلة.

لكن زيادة كمية الزئبق في الدم قد تحفز اضطراب الجهاز العصبي المركزي السموم العصبية، الأمر الذي قد يؤدي إلى تلف في الدماغ. أو تأخر النمو لدى الأطفال.

لذلك ينبغي للنساء الحوامل والأطفال الحد من تناول الأسماك الزيتية، بما في ذلك سمك القرش، سمك أبو سيف، سمك التوتة، سمك الماكريل.

لكن لا يزال من الضروري الحصول على حصص من الأسماك الأخرى منخفضة الزئبق مثل سمك السلمون.

من الكوليسترول السيئ ومنخفضة من الكوليسترول الجيد، هم أكثر عرضة لتراكم البروتينات في دماغهم وإصابتهم بمرض الزهايمر.

5- فشار الكرويف الفشار يعد للتسخين في الميكرويف يحتوي على نسب كبيرة من الدهون غير المشبعة الضارة بالدماغ والأوعية الدموية والقلب، من أجل حفظ الفشار لمدة أطول في المتاجر.

وجد استعراض حديث لـ 50 دراسة، أن الوجبات الغذائية عالية الدهون تزيد من خطر الموت في أمراض القلب بنسبة 28 ٪. كما ترفع من نسبة الكوليسترول السيئ وتقلل من نسبة الجيد في الدم. الأمر السامح في قتل مراكز الإدراك والتفكير في الدماغ.

لذلك إذا كنت من محبي تناول

بما في ذلك الشرايين، التي من الممكن أن تعرضك لخطر السكتة الدماغية أو النوبة القلبية.

4 - الدونات الدونات من الأطعمة المليئة بالدهون المشبعة والكوليسترول التي تزيد من خطر إصابتك بمرض الزهايمر.

تؤدي الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة المليئة لتلف الحاجز الدموي الدماغي المسؤول عن نقل المغذيات في الدماغ، الأمر الذي يسمح بوصول المواد الضارة إلى الدماغ أو تعطيل امتصاص المواد الغذائية الضرورية له.

إضافة إلى ذلك فإن الطعام الملحي يزيد من مستويات الكوليسترول في الدم، وفي دراسة أجريت عام 2014 في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون مستويات عالية

والإدراك، لمعرفة السبب، فحص الباحثون بكتيريا الأمعاء الموجودة في الفئران قبل وبعد وجباتهم الغذائية الجديدة، ووجدوا تغييرات في نظم البكتيريا السليمة التي تجعل تلك الأطعمة سيئة لصحتك.

3 - الجبن الجبن، تليها الميزتر، هما أكبر مصدرين من الدهون المشبعة التي تلحق الضرر في الذاكرة ووظائف الدماغ، وقد تؤدي الجزء الأكبر من الدماغ المعروف باسم للمهاد الذي يتحكم بالزئبق في الجسم.

إن تناولك لنظام غذائي عالي الدهون سيزيد من احتمالية تعرضك للسممة بسبب عدم مقدرة الدماغ على تنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

كما يعزز إصابتك بالالتهابات في أماكن أخرى من الجسم،

إذا كنت ترغب في الوقاية من الزهايمر، أو تريد معرفة سبب ضعف ذاكرة طفلك وتخصيله العلمي المحدث، قل من استهلاك هذه الأطعمة السيئة لوظيفة الدماغ:

1-الأرز الأبيض هل تشعر بالإحباط وتقلب المزاج أو الرغبة في النوم و الإنزعاج بعد تناولك لأرز الأبيض؟

قد يكون السبب في مكوناته الغنية بالكربوهيدرات التي يحولها جهازك الهضمي إلى سكر، وعادة ما تؤثر المأكولات عالية السكر سلبا على الدماغ، وتزيد من خطر الاكتئاب.

أوجدت الدراسات أن تناول النساء بعد انقطاع الطمث لديهن للمأكولات الغنية بالكربوهيدرات المتحولة للسكر مثل الخبز الأبيض والأرز، والسكر، والبطاطا، تزيد من فرصة إصابتهن في الاكتئاب وتقلبات المزاج على عكس من يتناولن الأطعمة الغنية بالكربون والألياف.

لذلك ينصح بتناول كميات معقولة من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات، أو تلك التي تزيد من السكر في الدم.

2-عصير الفواكه اختيارك لعصير البرتقال بدلا من الكولا قد يجعلك من راح المال لأنه الأنسب صحيا من وجهة نظرك، لكن هل تعلم أن نسبة السكر في عصير الفواكه أكبر من تلك الموجودة في علبه الصودا؟

قد يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى الإضرار بصحة دماغك، والتأثير سلبا على ذاكرتك في المدى القصير والطويل، إضافة إلى تقليصه للقدرة المعرفية لديك.

أظهرت دراسة أجريت على مجموعة من الفئران بعد تعرضها لمأكولات تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون الغذائية، بوجود ارتباط وثيق ما بين ارتفاع نسب السكر في الدم وانخفاض المعرفة

