Are happier people healthier - and, if so , why ?

هل الناس الاسعد اصح واذا كذلك لماذا ؟



It's normal to feel a bit blue from time to time. من الطبيعي ان تشعر بقليل من الحزن\الكابه من وقت لاخر However. مع ذلك, Anger can also have harmful effects on negative emotions can harm the body. تظهر الدر اسات أن المشاعر السلبية يمكن أن تضر الجسم. Anger can also have harmful effects on health. عندما تفضب عندما تفضب your blood pressure is raised and you can suffer from headaches. عندما تفضب sleep problems and digestive problems. However, مشاكل نوم ومشاكل الجهاز الهضمي sleep problems and digestive problems. مشاكل نوم ومشاكل الجهاز الهضمي scientists had not investigated t whether there is a link between positive feelings and good health.

Then, in a study that had followed more than 6,000 men and . لم يحقق العلماء في ما إذا كانت هناك صلة بين المشاعر الإيجابية والصحة جيدة ثم، في در اسة التي اتبعت أكثر من 6000 من الرجال والنساء الذين تتر اوح أعمارهم بين 25 و 74 لمدة 20 عاما,women aged 25 to 74 for 20 years other وجد الباحثون أن الإيجابية خفضت من خطر الإصابة بأمر اض القلب ,researchers found that positivity reduced the risk of heart disease عوامل اخرى مؤثرة على الصحه تشمل شبكة العائله الداعمة ,factors influencing health included a supportive network offamily and friends The research showed that children who were more able to stay والنظرة الايجابية للحياة. and an optimistic outlook on life والاصدقاء والذين ملكوا , focused on a task, والذين ملكوا , and who had a more positive attitude to life at a seven والذين ملكوا The study has been كانوا عادة اصحاء اكثر بعمر الثلاثين. were usually in better health 30 years later ملكوا موقف اجابي اكثر للحياة في السابعة controversial. لقد كانت الدر اسة مثيرة للجدل Some health professionals believe that bad lifestyle choices, such as smoking or lack of are the reason for heart disease and other يعتقد بعض المختصين الصحيين أن خيار ات الحياة السيئة، مثل التدخين أو عدم ممارسة الرياضة,exercise . The researchers, while وليست موقف الشخص. and not an individual's attitude هي السبب في أمر اض القلب وغيرها من الأمر اض الاا /why are people making bad lifestyle decisions؛ طرحوا السؤال raise the question بينما الباحثون موافقون على ذلك. agreeing ?Do more optimistic people make better and healthier lifestyle choices لماذا يتخذ الناس قر ار ات حياة سيئة؟ The researchers appreciate that not everyone's personal circumstances and هل الاشخاص المتفائلين يجعلوا خيارات الحياه افضل واصح صحيا . يقدر الباحثون أنه ليست كل الظروف الشخصية. والبيئة تجعل من الممكن ان يعيش دون قلق. environment make it possible to live without worry ومع ذلك، فإنهم يعتقدون أنه إذا كنا نعلم الأطفال على تطوير التفكير ,However, they believe that if we teach children to develop positive thinking and to'bounce back' after a setback وان يعودوا بعد نكسه, these qualities will improve their overall health in the future هذه الصفات سوف تحسن صحتهم العامة في المستقبل

محمد المهر 0787178770