أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع



ويُعرف الأمل على أنّه: «وجهة نظر في الحياة والتي تبقي الشخص ينظر إلى العالم كم كان إيجابي، أو تبقي حالته الشخصية إيجابية»، وبالتّالي فإنَّ التفاؤل نظير التشاؤم، أمّا الأمل فهو: «شعور عاطفي يتفاءل به الإنسان ويرجو فيه نتائج إيجابية لحوادث الدهر أو تقلباته حتى وإن كانت تلك النتائج الإيجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث»، والنّاظر في كِلا المُصطلحين يجد التّقارب بينهما واضحاً، أمّا عن هذا المقال فقد خُصص من أجل معرفة أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع، وتأثيرهما على صحة الإنسان.

أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع

إنَّ الأمل والتفاؤل من خير الصفات والسمات التي يجب أن يتمتع بها كُل فرد في المجتمع، وذلك بغض النظر عن فئته العمرية؛ ويعود السبب في ذلك إلى أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع، هذا الأثر

يُحقق العديد من النتائج الإيجابية ومنها:

- إنَّ التفاؤل والأمل من أفضل الأمور التي تقوي النّفس وتجعلها صامدة أمام عقبات المُجتمع، كما يعودان على المجتمع والفرد بكلِّ الخير.

- من أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع هو النهوض بالنفس الإنسانية نحو التقدم والنجاح، وعلى عكس التشاؤم الذي يجلب الفشل، ويجعل من الإنسان عائقاً سلبياً لنفسه وللمجتمع بأسره. - التفاؤل هو السلاح المُدمر لليأس، فالأمل يُقرب جميع الأمنيات حتّى لو كانت صعبةَ المنال، فمن الواجب التيقن أنَّ الأمل موجود مهما حدث.

- إنَّ الأمل والتفاؤل من أفضل الطّرق لمواجهة مشاكل الحياة، فالعزم والصبر مبعث لكل خير. - بالتفاؤل والأمل يتم الحصول على كلّ الأمور المرجو تحقيقها، فالطاقة الإيجابية التي يمنحانها تعود على الفرد والمجتمع بكل خير.

تأثير التفاؤل والأمل على صحة الإنسان

تلعب الحالة النّفسية دوراً بارزاً في الإصالة بالأمراض أو الوقاية منها، فأي اضطرابات في الحالة النفسية تؤثر سلباً على صحة الإنسان، والعكس صحيح من ذلك، وأجريت العديد من الدراسات العلمية والطبية في هذا الأمر، بحيث إنَّ الأشخاص المُتفائلين والذين لديهم نظرة إيجابية نحو المُستقبل، فقد ينعمون بصحة جيدة، حيث ينخفض لديهم خطر الإصابة والوفاة المُبكر، أو الإصابة بأي مرض من أمراض القلب أو الأوعية الدّموية. وقد تمَّ تطبيق هذه الدّراسة على العديد من الأشخاص والتي تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 93 عاماً، وكانت متوسط فترة المتابعة هي 14 عام، ثُمَّ راجع الفريق المُختص الإصابات والوفيات بأمراض القلب التي حدثت بين المُشاركين، وراجعوا جميع الجوانب المُتعلقة بحياتهم، سواء أكانت تعليمية أو اقتصادية أو اجتماعية، بالإضافة إلى ممارستهم للنشاط البدني، فوجدوا حينها أنَّ الأشخاص المُتفائلين والإيجابيين تقل لديهم نسبة الوفيات أو الإصابة بأمراض القلب، على عكس الأشخاص السلبيين والمُتشائمين دوماً.