التشاؤم.. آخر صيحة في عالم الريجيم!

نشرت مجلة "الطب النفسي الاجتماعي" دراسة علمية ترى في التشاؤم حمية صحية لإنقاص الوزن وكشفت الدراسة التي قادها هيتومي سايتو من "جامعة دوشيشا" في كيوتو باليابان أنّ الإفراط في التفاؤل يضر بقدراتنا في الالتزام بحمية محددة على نقيض الإحساس بالسلبية الذي قد يكون له تأثير إيجابي في تغير نمط سلوكياتنا. ووجد الباحثون أثناء الدراسة نحو 101 شخص مصاب بالسمنة يخضعون لبرنامج سريري لتخفيف الوزن ومن ثمّ عرضوا لاختبارات في شكل استبيان لتحديد الهوية الشخصية لكل منهم قبيل وبعد البرنامج. وشمل برنامج خفض الوزن استشارات نفسية وحمية غذائية وتدريبات بدنية في "عيادة علاج البدانة" التابعة لمستشفى "كانساي" الجامعي لفترة دامت ستة أشهر ولاحظ العلماء أنّ المرضى ممن تحسنت بينهم قدرات إدراك الذات بعد تلقي الاستشارات النفسية أكثر قدرة على تخفيف أوزانهم عن أقرانهم الذين لم يخضعوا لها.