

## شادی یک مهارت است رموز آن را بیاموزیم

نقش شادی در سلامت بدن و روح انکار ناپذیر است؛ مطالعات صورت گرفته در چند سال اخیر حاکی از آن است که نقش شادی بر سلامت قلب، مغز و سیستم ایمنی بیش از حد تصور است.



نقش شادی در سلامت بدن و روح انکار ناپذیر است؛ مطالعات صورت گرفته در چند سال اخیر حاکی از آن است که نقش شادی بر سلامت قلب، مغز و سیستم ایمنی بیش از حد تصور است.

به گزارش ایرنا، گرچه شادی می تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد؛ ولی احساس شادی و رضایت بیشتر یک مهارت است. احساس شادی و رضایت از زندگی بر عملکرد تمام ارگان‌ها و سیستم ایمنی بدن تاثیر گذار است.

شادی سبب سلامت قلب می‌شود؛

مطالعات نشان می‌دهد افراد شاد ضربان قلب منظم‌تری دارند و نوسانات فشار خون در این افراد کمتر دیده می‌شود. مطالعات صورت گرفته در سال 2010 میلادی توسط محققان کانادایی نشان می‌دهد احساسات مثبتی مانند شادی، هیجان و شور و نشاط، احتمال ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر قلب را تا 22 درصد کاهش می‌دهد.

-شادی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند؛

مطالعه انجام شده در سال 2033 میلادی نشان می‌دهد احساس شادی سبب می‌شود بدن به کمک یک آنتی بادی، پاسخ بهتری به عوامل بیماری‌زا دهد. ممکن است در اطراف خود دیده باشید که افراد شاد کمتر به بیماری‌های مختلف مبتلا می‌شوند.

-شادی مهمترین روش مبارزه با استرس است

مطالعات نشان می‌دهد استرس منجر به تغییرات بیولوژیکی و هورمونی می‌شود و یکی از مهمترین دلایل تغییرات فشار خون، استرس است. افراد شاد پایین‌ترین سطح هورمون استرس، کورتیزول، را دارند. کاهش این هورمون در سلامت قلب نیز موثر است.

-شادی درد را کاهش می‌دهد؛

مطالعات صورت گرفته در سال 2001 میلادی نشان می‌دهد شادی سبب کاهش درد و فشار عضلانی، سرگیجه و سوزش معده می‌شود. از طرفی این مطالعات نشان می‌دهد میزان درد در بیماران مبتلا به التهاب مزمن از جمله آرتрит با احساس شادی مرتبط است و بیماران به ویژه زنان شاد کمتر دچار درد بیماری‌های التهابی می‌شوند.

-شادی ناتوانی‌های جسمی را کاهش می‌دهد؛

مطالعات نشان می‌دهد خوش‌بینی و شادی احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان سینه را کاهش می‌دهد. این نتیجه در بسیاری از بیماری‌های دیگر ثابت شده است.

-شادی به سلامت مغز کمک می‌کند

شادی و تفکر مثبت از طریق روش‌های زیر بر سلامت مغز موثر است :

- شادی محرکی برای رشد ارتباطات عصبی مغز است
- شادی سبب بهبود قابلیت‌های شناختی و افزایش بهره‌وری مغز می‌شود
- شادی قابلیت تجزیه و تحلیل مغز را افزایش می‌دهد

شادی سبب بهبود تمرکز و حافظه می‌شود؛ ZWNJ

شادی سبب طول عمر می‌شود؛ ZWNJ

احساس رضایت و شادی مهمترین روش مبارزه با بیماری؛ ZWNJ؛ های روحی از جمله افسردگی است. از طرفی افراد شاد انگیزه بیشتری برای ورزش و چکاپ؛ ZWNJ؛ های دوره؛ ZWNJ؛ ای دارند.

\*\*\* مواد غذایی موثر در بهبود خلق و خو و افزایش احساس شادی

مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که استفاده از مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا 3، ویتامین B12، فولیک اسید و پروتئین های گیاهی و گوشت سفید سبب بهبود خلق و خو و احساس شادی می‌شود. برخی از عادت های غذایی موثر در بهبود خلق و خو عبارتند از:

-از کربوهیدرات تصفیه شده تا حد امکان استفاده نکنید

استفاده از کربوهیدرات های تصفیه شده مانند آب نبات، شکلات، شیرینی و آرد سفید، در ابتدا به مصرف کننده احساس انرژی می‌دهند؛ ZWNJ؛ ولی به سرعت بدن را خسته و خلق و خو را تنگ می‌کنند. برخلاف تصور عموم، استفاده از خوراکی؛ ZWNJ؛ هایی که قند مصنوعی دارند، سبب شادی و حس سرزندگی نمی‌شود؛ ZWNJ؛

-از مواد پروتئینی استفاده کنید

استفاده از مواد پروتئینی، به ویژه پروتئین؛ ZWNJ؛ های گیاهی و گوشت سفید، سبب احساس شادی می‌شود و خلق و خو را بهبود می‌دهند؛ ZWNJ؛

-از اسیدهای چرب امگا 3 استفاده کنید

اسیدهای چرب امگا 3 یکی از مهمترین فاکتورهای بهبود خلق و خو و رفع افسردگی هستند.

-ویتامین B12 و فولات را فراموش نکنید

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B12 و فولات (فولیک اسید) یکی از مهمترین منابع تولید انتقال دهنده عصبی سروتونین است که نقش مهمی در ایجاد احساس شادی و نشاط دارد.

-استفاده از غذاهای حاوی اسید آمینه

-موز

-تخم کدو تنبل

-چای بابونه

راهکارهایی هم برای بهبود خلق و خو و حس شادی وجود دارند که عبارتند از :

-در هر وعده غذای سنگین نخورید

پرخوری و حجم بالای غذا در یک وعده، یکی از مهمترین دلایل ناراحتی و احساس تنبلی است؛ بهتر است تعداد وعده های غذایی بیشتر شود، ولی در هر وعده غذای کمتری میل شود.

-ورزش کنید

ورزش و پیاده روی منظم یکی از مهمترین روش های بهبود خلق و خو است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم و گروهی مانند کلاس؛ ZWNJ؛ های یوگا و پیلاتس، علائم افسردگی را به طور کامل نابود می‌کند؛ ZWNJ؛

-خواب کافی داشته باشید

-هوای تازه استنشاق کنید

-زیاد بخندید

-در کارهای داوطلبانه اجتماعی شرکت داشته باشید

\*\*\* تحقیقات علمی صورت گرفته در ارتباط با شادی

\*تحقیقات اخیر محققان دانشگاه UCLA و کارولینای شمالی آمریکا نشان می‌دهد ژن؛ ZWNJ؛ ها و سلول؛ ZWNJ؛ ها، واکنش فوق العاده؛ ZWNJ؛ ای نسبت به شادی و بخشندگی نشان می‌دهند؛ ZWNJ؛

روانشناسان از سال؛ ZWNJ؛ ها قبل بر تاثیر مثبت شادی بر روح و روان انسان تاکید کرده؛ ZWNJ؛ اند و مدتی است که در سراسر دنیا سخنرانی؛ ZWNJ؛ هایی که انگیزه افراد را برای زندگی شاد تقویت می‌کند، رایج شده است؛ ولی این نخستین باری است که تاثیر ملموس شادی بر سلامت انسان؛ ZWNJ؛ ها به صورت کاملاً علمی به اثبات رسیده است.

در این تحقیقات نشان داده شده است که سیستم ایمنی افراد شاد و خیرخواهی که به دنبال یک فرصت برای کمک به هم؛ ZWNJ؛ نوعان خود هستند بسیار قوی؛ ZWNJ؛ تر از افراد خودخواهی است که مدام احساسات منفی دارند.

در این تحقیقات تاثیر احساساتی مانند شادی، بخشندگی، استرس، حسادت و ترس بر روی سلول؛ ZWNJ؛ ها و ژن؛ ZWNJ؛ های افراد به مدت 10 سال مورد بررسی دقیق قرار گرفته است.

به گفته مدیر این پروژه تحقیقاتی، تاثیر مستقیم شادی و احساسات خوب بر سلامتی جسمی و روحی کاملا واضح و اثبات شده است؛ ولی اطلاعات جامعی در مورد مبنای اصلی بیولوژیکی این موضوع در دسترس نیست. در ادامه این تحقیقات آمده است که اعمالی که برای ارضای نفس انسان انجام می‌دهند؛ شود بار بسیار منفی روی سلول‌ها دارد. از این میان، سلول‌های ایمنی نسبت به ترس و افسردگی واکنش بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ ملتهب می‌شوند و فعالیت‌های ضد ویروسی آنان کاهش می‌یابد. از طرفی آزمایش خون و ژنتیک نشان می‌دهد فعالیت‌های ژنتیکی افراد شاد و خیرخواه، مطلوب‌تر از افراد غمگین، مضطرب و خودخواه است. روانشناسان بر این باورند که تعیین یک هدف مشخص در زندگی و تلاش برای رسیدن به آن و تقویت رضایتمندی، مهمترین روش برای شادی و کاهش استرس است.

\*مطالعات محققان دانمارکی نشان می‌دهد که استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی، کلید شادی است

یک موسسه دانمارکی با بررسی هزار کاربر شبکه اجتماعی فیس بوک، تحقیقات جدیدی را در زمینه ارتباط شبکه‌های اجتماعی با شادی و احساس رضایت از زندگی انجام داده است. در این مطالعه از کاربران خواسته شد بر مبنای عواملی مانند احساس شادی، احساس رضایت از زندگی، احساس نگرانی و غم و مواردی مشابه، به زندگی خود از یک تا 10 نمره دهند. 94 درصد کاربران ادعا کردند که حداقل روزی یک بار به فیس بوک سر می‌زنند. سپس از پنجاه درصد کاربران خواسته شد که برای یک هفته، وارد فیس بوک نشوند و از بقیه خواسته شد زندگی طبیعی خود را دنبال کنند. پس از یک هفته، میزان رضایتمندی کاربران مجدداً توسط پرسشنامه‌های مورد ارزیابی قرار گرفت. نتیجه نشان داد میزان شادی و رضایتمندی از زندگی در کاربرانی که به مدت یک هفته فیس بوک را کنار گذاشتند، به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش یافت و از میانگین 7.56 به 8.12 رسید.

مدیر این پروژه معتقد است که فیس بوک و شبکه‌های اجتماعی دیگر، ذاتاً بد نیستند، بلکه نحوه تاثیر آنان بر فرد و درک کاربران از زندگی مشکل ساز است. فیس بوک واقعیت زندگی و انسان‌ها را تحریف می‌کند؛ چراکه فرد همواره بر این تصور است که کاربران دیگر، واقعیت‌های زندگی خود را به نمایش می‌گذارند و آنچه در معرض نمایش قرار دارد، واقعیت است.

افراد به طور خودآگاه، موارد مثبت را، بدون در نظر گرفتن اینکه واقعیت است یا دروغ، به طور مغرضانه‌ای بزرگنمایی می‌کنند. بنابراین پس از ورود به یک شبکه اجتماعی، کاربر با یک دنیای رویایی دور از واقعیت در مورد دوستان و آشناپان مواجه می‌شود و به طور ناخودآگاه با زندگی واقعی خود مقایسه می‌کند. این امر علاوه بر احساس شکست و ناامیدی، سبب می‌شود که دست از تلاش بردارد و نداشته‌های خود را مدام در ذهن بپروراند. در این مطالعه آمده است که ذهن انسان به طور طبیعی تمایل دارد روی نداشته‌های خود و داشته‌های دیگران تمرکز کند و شبکه‌های اجتماعی این حس فطری را بیشتر تحریک می‌کنند. تحقیقات دیگری که در آمریکا در این زمینه صورت گرفته، این پژوهش را تایید می‌کند و کاهش شادی در افراد 30 سال به بالا را یکی از مهمترین اثرات شبکه‌های اجتماعی می‌داند.

\*مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد، افرادی که برای وقت خود بیشتر از پول ارزش قائلند، شادتر هستند. مطالعه محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا با بررسی چهار هزار و 600 داوطلب نشان می‌دهد، افرادی که به وقت بیشتر از کسب ثروت بها می‌دهند، شادتر هستند و رضایت بیشتری از زندگی دارند. اختصاص دادن زمان به کارهای مورد علاقه و لذت بردن از زندگی، به جای سپری کردن زمان برای کسب درآمد، نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی دارد؛ البته این مطالعه به هیچ عنوان تاثیر رفاه و درآمد را در کیفیت زندگی زیر سوال نمی‌برد، بلکه بر این نکته تاکید دارد که باید در کنار کار و امور روزمره، زمانی را به لذت بردن از آن اختصاص داد. محققان به افراد توصیه می‌کنند که در روز، زمانی را برای خود در نظر بگیرند و آن را به انجام امور مورد علاقه اختصاص دهند.

در این مطالعه، بیشتر افرادی مورد نظر هستند که به طور افراطی به کسب درآمد می‌پردازند و از خود غافل هستند. این موضوع سبب می‌شود حتی در صورت موفقیت در امور مالی، شاد نباشند و احساس خلاء کنند.

\*یک گروه بین المللی متشکل از 190 محقق در 140 مرکز مطالعاتی واقع در 17 کشور مختلف، با بررسی اطلاعات ژنوم صدها هزار انسان توانستند تنوع ژنتیکی مرتبط با احساس رضایت، افسردگی و روان رنجوری را شناسایی کنند. محققان دریافتند که این ژن‌ها اغلب در سیستم عصبی مرکزی و در بافت‌های آدرنال یا پانکراس وجود دارند. محققان برای انجام این تحقیقات، اطلاعات حاصل از تعداد زیادی از تحقیقات قبلی را گردآوری کردند و با استفاده از ابزارهای تحلیل آمار پیشرفته، این اطلاعات را در قالب یک مجموعه واحد متشکل از اطلاعات ژنتیکی 298 هزار داوطلب،

تجزیه و تحلیل کردند.

در تحقیقات پیشین مشخص شده است که تفاوت موجود بین میزان احساس شادی و رفاه افراد، با ساختار ژنتیکی بدن آن‌ها در ارتباط است. این موضوع با اثبات تاثیر مستقیم رفاه در میزان سلامت روحی و جسمی افراد، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است.

اما محققان معتقدند ساختار ژنتیکی، تنها عامل موثر در نحوه احساسات و تفکر افراد در مورد زندگی آن‌ها نیست. بلکه محیط اطراف و نحوه تعامل آن‌ها با ژن‌ها نیز از اهمیت بالایی برخوردارند.

مطالعه ژن‌ها می‌تواند درک صحیحی از دلایل استعداد بیولوژیکی افراد در تشدید این احساسات حاصل کند و راهگشای شناسایی عوامل موثر در میزان احساس شادی در بین افراد مختلف باشد.