

۲۰ معجزه "شادی" در بدن!

نتایج چندین مطالعه نشان داده‌اند افرادی که شادتر هستند، کمتر بیمار می‌شوند. احساس رضایت و خوشبختی می‌تواند سدی واقعی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد کند.



نتایج چندین مطالعه نشان داده اند افرادی که شادتر هستند، کمتر بیمار می شوند. احساس رضایت و خوشبختی می تواند سدی واقعی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از " دپلی میل" نوشت: احتمالاً این ضرب المثل معروف را شنیده اید که خنده بر هر درد بی درمان دواست. شاید عجیب به نظر برسد، اما این ضرب المثل می تواند از پشتیبانی علمی برخوردار باشد زیرا شاد بودن به واقع تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسمانی و روانی انسان می گذارد.

افراد شاد افراد سالم تری هستند. البته، لازم نیست تا تغییرات اساسی در زندگی شما ایجاد شود تا آثار شادی را احساس کنید. برخی از این آثار سلامت می توانند به واسطه چیزی به کوچکی یک لبخند نیز شکل بگیرند. دوزهای کوچک شادی نیز می تواند کارهای بزرگی برای بدن شما انجام دهد.

کاهش فشار خون

فشار خون اغلب غیر قابل پیش بینی است و فشار خون بالا می تواند به تضعیف رگ های خونی، گرفتگی سرخرگ ها، و حتی آسیب مغزی منجر شود. بنابر مطالعه ای که در سال ۲۰۰۵ انجام شد، اختصاص زمان برای تفکر مثبت و افزایش شادی در زندگی می تواند میزان خطر را به واسطه کاهش فشار خون کم کند.

کاهش ضربان قلب

ضربان سریع قلب می تواند نشانه ای از خطر برای سلامت شما باشد. به گفته انجمن قلب آمریکا، ضربان سریع قلب پیش زمینه ای شایع برای حمله قلبی یا مشکلات دیگر است. در مقابل، مطالعات نشان داده اند که احساسات شاد و خلق و خوی خوب می تواند ضربان آرام و پایدار قلب را تنظیم کند.

تقویت سیستم ایمنی

نتایج چندین مطالعه نشان داده ، افرادی که شادتر هستند، کمتر بیمار می شوند. احساس رضایت و خوشبختی می تواند سدی واقعی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد کند. دلیل ساده است زیرا هرچه شادتر باشید از سیستم ایمنی فعال تر و قوی تری نیز برخوردار خواهید بود.

تسریع روند بهبودی بیماری

حتی در صورت ابتلاء به بیماری، شادی شما می تواند به تسریع روند بهبودی کمک کند. احساسات مثبت واکنش سیستم ایمنی را تقویت می کنند به این معنی که پادتن ها و دیگر واکنش های ایمنی به یک ویروس یا باکتری سریع تر و قوی تر وارد عمل خواهند شد تا بیماری بهبود یابد.

مبارزه با استرس

شادتر بودن به معنای احساس استرس و تنش منفی کمتر است. اما استرس یک مساله جسمانی است. هنگامی که استرس دارید، هورمون استرس به نام کورتیزول در بدن ترشح می شود. کورتیزول بیش از حد در قالب فشار خون، طول عمر، و خطر بیماری می تواند آسیب جدی به بدن وارد کند. جدا از ناراحتی، برخی دیگر از عوامل خطرآفرین افزایش دهنده سطوح کورتیزول شامل کمبود خواب، سو تغذیه، و مصرف بیش از حد کافئین می شوند.

بهبود درک از سلامت خود

دلیلی وجود دارد که صفات «شادی» و «سالم» به طور مکرر با هم همراه هستند. احساس شادی می تواند احساس علائم سلامتی مانند شادابی، توجه متمرکز، رضایت و غیره را در انسان تقویت کند. نتایج یک مطالعه از گزارش سطوح بهتر سلامت جسمانی بین افرادی که احساس شادی بیشتر را گزارش کرده بودند، بدون در نظر گرفتن این که سلامت آنها به واقع بهتر یا بدتر بود، حکایت داشت.

بهبود انعطاف پذیری در برابر درد

مطالعات متعددی اثر شادی بر احساس درد جسمانی را مورد بررسی قرار داده اند. اما شاید یکی از الهام بخش ترین نمونه ها در سال ۲۰۰۵ انجام شد. در این مطالعه از زنان مبتلا به بیماری های دردناک مزمن و غیر قابل درمان خواسته شد احساسات خود را همراه با سطوح درد ثبت کنند. سطوح درد برای زنان شادتر و با روحیه بهتر پایین تر بود.

افزایش طول عمر

پس از انجام مطالعات مختلف مشخص شده است که شادی می تواند به واقع طول عمر انسان را افزایش دهد. یکی از مشهورترین مطالعات با حضور گروهی از راهبه ها انجام شد و نشان داد آنهایی که احساس شادی بیشتر در سن جوانی را ثبت کرده بودند، در نهایت طول عمر بیشتری نیز داشتند. در مطالعه ای دیگر در انگلیس، افراد شادتر ۲۵ درصد احتمال کمتری داشت مرگ طی یک بازه زمانی پنج ساله را تجربه کنند. مطالعه ای دیگر که شرایط ۷,۰۰۰ نفر را برای نزدیک به ۳۰ سال دنبال کرد نیز نشان داد افرادی که در ابتدای مطالعه سطوح بالاتر رضایت و شادی را گزارش کرده بودند، به طور کلی احتمال کمتری داشت طی مدت مطالعه مرگ را تجربه کنند.

کاهش خطر بیماری قلبی

نتایج یک مطالعه که با حضور افراد مسن انجام شد، نشان داد خطر بیماری قلبی در افراد خوش بین و شاد ۷۷ درصد کمتر از افراد بدبین بوده است. مشاهده نیمه پر لیوان می تواند به واقع از حملات قلبی پیشگیری کند.

افزایش انگیزه برای ورزش

افراد شاد احتمال بیشتری دارد به طور منظم ورزش کنند و این مساله از نظر منطقی و علمی درست است. شادی و رضایت ممکن است الهام بخش افراد برای فعالیت در فضای آزاد، شنا کردن، یا حتی حضور در باشگاه باشد. انجام ورزش فواید سلامت بسیار دیگری را ارائه می کند.

بهبود خواب

کیفیت و کمیت خواب اثر چشمگیری بر سلامت و بهزیستی کلی انسان دارد. نتایج یک مطالعه نشان داد روزهایی که شرکت کنندگان در مطالعه احساس شادی بیشتر را گزارش کرده اند با خواب خوب شبانه همراه بوده است.

کاهش التهاب

بسیاری از مشکلات سلامت و دردها می تواند در التهاب ریشه داشته باشد. بر همین اساس است که غذاهای ضد التهاب برای پیشگیری از درد، بهبود گوارش، و پیشگیری از بیماری بسیار مفید هستند. با این وجود، روش های دیگری برای کاهش سطوح التهاب وجود دارند. شادی می تواند به شما در این زمینه کمک کند. هر چه شادتر و خلق و خوی بهتری داشته باشید، نتایج مثبت سلامت نیز بیشتر خواهند بود.

کمک به بهبود سریع تر زخم ها

پیشرفت های صورت گرفته در پزشکی مدرن به تسریع روند بهبودی زخم در بیماران کمک کرده اند، اما شادی نیز می تواند به نوعی در این زمینه مؤثر باشد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۰ سرعت بهبودی زخم های پا در بیماران مبتلا به دیابت را مورد ارزیابی قرار داده و مشخص شد روند بهبودی در افرادی که احساس شادی و رضایت بیشتر را گزارش کردند، سریع تر بوده است.

یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزی ها

نتایج تجزیه و تحلیل عادات بیش از ۷,۰۰۰ بزرگسال نشان داد که شادی و خلق و خوی خوب احتمال مصرف غذاهای سالم تر را نیز افزایش می دهد. در این مطالعه افرادی که شادی و بهزیستی بیشتر را گزارش کرده بودند، ۴۷ درصد احتمال بیشتری داشت به طور منظم میوه ها و سبزی های تازه مصرف کنند. این در شرایطی است که مصرف میوه ها و سبزی ها می تواند شما را به فرد شادتری تبدیل کند. این چرخه ای روشن و پر انرژی است.

کاهش خطر دیابت

از آنجایی که شادی می تواند انگیزه برای تحرک بیشتر، مصرف میوه و سبزی های بیشتر و به طور کلی دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم را در شما ایجاد کند، ترکیب این عوامل می تواند اثر قابل توجهی بر پیشگیری از دیابت نوع ۲ داشته باشد. شاید ساده به نظر برسد، اما خندیدن می تواند یکی از بهترین کارهایی باشد که برای کاهش خطر دیابت نیاز دارید.

کاهش خطر سکته مغزی

سکته مغزی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در جهان است. طی یک مطالعه مشخص شد که شادی و حس کلی بهزیستی می تواند احتمال تجربه سکته مغزی را ۲۶ درصد کاهش دهد.

تقویت سطوح انرژی

خندیدن و شادی می تواند اثر شگفت انگیزی در مقابله با احساسات ویران کننده زندگی مانند استرس و خستگی داشته باشد. شادی می تواند استرس را کاهش دهد و فعالیت سلولی سالم را تشویق کند که احساس سبکی و لذت بردن از زندگی را در انسان تقویت می کند.

بهبود گوارش

هرچه شادتر باشید، و از وعده غذایی خود لذت ببرید، مواد مغذی بیشتری نیز از غذای مصرفی خود جذب خواهید کرد. شادی بر غدد آدرنال تأثیرگذار است که در تنظیم شرایط گوارش نقش دارند.