

بخندید تا بیمار نشوید

افراد برای جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها، باید خندیدن را جدی بگیرند.



جام جم آنلاین: افراد برای جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها، باید خندیدن را جدی بگیرند. به گزارش روز یکشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، کارشناس مسوول سلامت روانی و اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان گفت: تحقیقات بسیاری در سراسر جهان در مورد تاثیرات خنده بر روی سلامت انجام شده که همه نشان می دهد خنده بهترین راه برای کاهش فشارهای روزمره زندگی، بالا رفتن کیفیت واکنش ها در محیط کار، کاهش استرس و تغییر دادن واکنش بدن در هنگام فشارهای عصبی است.

وی افزود: شاد بودن آن قدر هم سخت نیست، فرهنگ باستانی ایرانیان براساس شاد بودن و شادی کردن پایه گذاری شده تا انسان ها بتوانند قدرتمندتر و تندرست تر زندگی کنند.

دکتر مرضیه اخباری تاکید کرد: مشاهده يك منظره زیبا، يك فيلم قشنگ یا يك دوست خوب هم می تواند انسان را شاد کند.

کارشناس مسوول سلامت روانی و اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان تصریح کرد: هیچ کس همه چیز ندارد و هر کس اندوهی دارد که با شادی زندگی آمیخته است اما هنر، خندیدن در شرایط سخت است.

وی خاطرنشان کرد: يك فرد نمی تواند همه افراد پیرامون را از خود خرسند و خشنود سازد پس نباید اجازه داد انتقادات موجب نگرانی شود.

اخباری یادآور شد: افراد نباید اجازه دهند دیگران معیارهایشان را تعیین کنند بلکه باید خودشان باشند و به چیزی که نیستند، تظاهر نکنند.

وی افزود: دور کردن نفرت و حسادت که دشمن روح هستند و توجه به علایق و دلبستگی ها موجب شاد شدن می شود.

کارشناس مسوول سلامت روانی و اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با اشاره به اینکه خنده را نباید برای روز مبادا گذاشت، اظهارداشت: گذشته را در گذشته رها کنید و تنها از آن پند بگیرید.