



## ساعت بیداری تان زمان شادیتان را نشان می دهد

تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبح زود از خواب بیدار می شوند شادترین افراد جامعه هستند.

سلامت نیوز: تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبح زود از خواب بیدار می شوند شادترین افراد جامعه هستند. دکتر علیرضا محمدی، متخصص روان شناسی بالینی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبح زود از خواب بیدار می شوند شادترین افراد جامعه هستند.

وی در ادامه مطلب خود افزود: این افراد نه تنها سالم تر هستند بلکه در مقایسه با دیگران رضایت بیشتری هم از زندگی خود دارند و بهتر می توانند به کارهای خود برسند.

محمدی تصریح کرد: ساعت داخلی بدن در افراد سحر خیز تطابق بهتر می باشد با شرایط روز دارد به همین دلیل این افراد هوشیار تر و شادترند و انگیزه بیشتری برای رو به رو شدن با مشکلات خود دارند.

این متخصص روان شناسی بالینی اظهار داشت: از همه مهمتر سیستم ایمنی بدن این افراد هم قدرت بیشتری دارد و بهتر می تواند با عوامل بیماری زا مبارزه کند.

محمدی ادامه داد: تحقیقات نشان می دهد افراد سالمندی که صبح ها زود از خواب بیدار می شوند احساس مثبت بیشتری دارند و شادتر هستند حتی وضعیت روحی این سالمندان به مراتب بیشتر از جوانانی است که صبح ها تا دیر وقت می خوابند و در عوض هنگام شب خواب مناسبی ندارند.

محمدی تصریح کرد: فردی که ساعت 11 از خواب بیدار می شود مجبور است تلاش بیشتری انجام دهد تا کارهای خود را طی روز به انجام برساند.

وی خاطر نشان کرد: اما در عوض فردی که ساعت 7 از خواب بیدار می شود زمان زیادی در اختیار دارد و به راحتی می تواند بخش زیادی از برنامه روزانه خود را کامل کند.