5 توصیه

**شايد باور نکنيد اما شما هميشه يک پزشک همراه خود داريد که آماده پاسخ به نيازهاي پزشکي‌تان است. اين پزشک، روان ماست. 5 توصيه عجيب زير را بخوانيد تا باورتان شود.**

**-          آلرژي داريد؟ بخنديد!**

**وقتي دچار آلرژي مي‌شويد، سعي کنيد خود را در موقعيت‌ خنديدن قرار دهيد. شرکت‌کنندگان در تحقيقي که از سوي محققان ژاپني انجام شده بود.زماني‌که به تماشاي يک فيلم خنده‌دار نشسته بودند کمتر دچارحساسيت‌مي‌شدند اما همين افراد زماني‌که به تماشاي يک فيلم جدي نشستند، پياپي عسطه مي‌کردند. خنده موجب عملکرد سريع سيستم عصبي پاراسمپاتيک شما مي‌شود و سبب مي‌شود فرد کمتر دچار حساسيت شود.**

**-          بدنتان زخم است؟ خوش‌اخلاق باشيد!**

**خوش‌رفتاري موجب مي‌شود که زخم‌هاي بدنتان زودتر بهبود يابد. دکتر جانيت کيکلت، استاد روانپزشکي دانشگاه اوهايو معتقد است که رفتار خصمانه و خشونت‌آميز، روند بهبود زخم‌ها و کبودشدگي‌ها را افزايش مي‌دهد. اما خوش‌رفتاري و مثبت انديشي موجب مي‌شود که ميزان واسطه شيميايي سايتوکين در بدن افزايش يابد. سايتوکين موجب مي‌شود که سلول‌هايي که براي ترميم زخم يا هر نقطه آسيب‌ديده بدن نياز هستند، در نواحي اطراف زخم، زود‌تر تکثير شوند. بنابراين سعي کنيدشاداب و سرحال باشيد. دوستانتان را با يک دعوت براي شام يا ناهار غافلگير کنيد. به ديدن اقوام و خويشان‌تان برويد و سعي کنيد به مردم کمک کنيد. خواهيد ديد که در مدت کوتاهي خوب مي‌شويد.**

**-         بيماريد؟ خوش‌بين باشيد!**

**کنار گذاشتن بدبيني گاهي بيماري‌ شما را تا حد بسياري بهبود مي‌بخشد. نتايج تحقيقات نشان داده است افرادي که در تست‌هاي خوش‌بيني نمره خوبي گرفته‌اند 55 درصد کمتر از افرادي که هميشه احساس شکست و نااميدي مي‌کنند درمعرض خطر مرگ به خاطر بيماري‌هاي قلبي و عروقي قرار دارند. بنابراين سعي کنيد در هر هفته فهرستي از افرادي که سپاس‌گزارشان هستيد مانند دوستان، اقوام و... تهيه کنيد. همچنين سعي کنيد از ناراحتي و نااميدي در خصوص نداشتن چيزهايي که هنوز به آنها دست‌ نيافته‌ايد، خودداري کنيد. تمرکز بر حس سپاس‌گزاري موجب مي‌شود که نگاه مثبتي به زندگي داشته باشيد.**

**-         دنبال تناسب‌انداميد؟ تصويرسازي کنيد!**

**در ذهن خود تصويري از ورزش‌ها و نرمش‌ها را تداعي کنيد تا روند بهبودتان سريع‌تر شود. دانشمندان دانشگاه کليولند آمريکا معتقدند که تنها ساختن تصويري ذهني از بلند کردن وزنه و يا وزنه‌برداري موجب مي‌‌شود که ماهيچه‌هاي قوي‌تر داشته باشيد و روند بهبودتان سريع‌تر شود. در تحقيقات دانشمندان دانشگاه کليولند مشخص شد مرداني که تنها در ذهن خود تصويري از ورزش و وزنه‌زدن براي عضله دوسربازو ساخته‌اند حجم ماهيچه‌اي آنها بدون اينکه حتي يک کيلوگرم وزنه زده باشند به اندازه 13 درصد افزايش يافته است. بنابراين هر روز براي 15 دقيقه در ذهن خود تصور کنيد که ماهيچه آسيب‌ديده‌تان را نرمش مي‌دهيد. تمام جزييات ورزش را در ذهن خود تصوير کنيد. هر فشاري را که به ماهيچه‌تان وارد مي‌شود، در ذهن تصوير کنيد. انبساط و انقباض ماهيچه‌تان را هم همين‌طور. اين‌کار را انجام دهيد و تاثير آن را ببينيد.**

**-         کارتان حساس است؟ موسيقي گوش کنيد!**

**وقتي در جاده در حال رانندگي هستيد و چشمان‌تان از فرط خستگي قرمز مي‌شود، راديوي اتومبيل‌تان را روشن مي‌کنيد. محققان ژاپني معتقدند موسيقي گوش کردن زماني‌که در حال انجام کارهاي روزانه‌تان هستيد، موجب مي‌شود کمتر احساس خستگي کنيد و کارتان را دقيق‌تر و با حوصله بيشتري انجام دهيد.موسيقي موجب مي‌‌شود بدنتان به درخواست‌هاي استراحتي که از مغز صادر مي‌شود، پاسخ دهد. همچنين موسيقي برخي احساسات بي‌حاصل و خستگي آفرين را در نطفه خفه مي‌کند و موجب مي‌شود بر سختي کارتان غلبه کنيد. بنابراين هنگامي‌که فرداي يک شب شلوغ و پر از مهمان در آشپزخانه مشغول شستشوي ظرف‌ها هستيد ضبط‌ صوت خانه خود را روشن کنيد و با فراغ بال به کارتان ادامه دهيد.**