



محققان می گویند که بودن با دوستان تنها روشی برای پر کردن اوقات فراغت و خوشگذرانی نیست، بلکه دوستان می توانند سلامت جسمی ما را نیز تقویت کنند. اما چرا و چگونه؟

چگونه داشتن دوستان خوب به سلامت فرد کمک می کند؟

وزن متناسب

اگرچه بودن با دوستان فرصتی برای پرخوری است (فست فود، نوشابه، شیرینی و غیره در کنار دوستان بیشتر می چسبد، نه؟)، اما محققان می گویند داشتن دوستان لاغر به ما کمک می کند تا وزنی متناسب و بدنی سالم تر داشته باشیم. هرچه رابطه شما با دوستی صمیمی تر و نزدیک تر باشد، احتمال اینکه از نظر سبزی و وزن به او شبیه باشید بیشتر است. محققان معتقدند که هراسان منعکس کننده رفتار گروهی است که در آن عضویت دارد و به همین دلیل بین وزن ما با دوستانمان ارتباط مشخصی هست.

عمر طولانی تر

به گزارش برترین ها محققان استرالیایی در طی تحقیقی 10 ساله به این نتیجه رسیدند که افراد مسنی که دوستان زیادی دارند نسبت به افراد مسنی که دوستان کمتری دارند بیشتر عمر می کنند. همچنین محققان دانشگاه هاروارد می گویند روابط اجتماعی قوی به سلامت مغز افراد مسن کمک می کند و طول عمر را افزایش می دهد. می بینید که فواید داشتن دوستان خوب چیزی فراتر از رفتن به مهمانی و خنده و وقت گذرانی است.

ورزش

بسیاری از افراد وقت یا حوصله ورزش کردن را ندارند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، می توانید یک یا چند نفر از دوستان خوب خود را هنگام ورزش با خود همراه کنید. مطمئناً گروهی ورزش کردن از تنها ورزش کردن بهتر است، مثلاً اگر با یکی از دوستان به پیاده روی برویم هم فرصتی برای گفت و گو و خنده خواهیم داشت، و هم گذر زمان را احساس نخواهیم کرد.

قلب سالم

آیا می دانستید که پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که افرادی که روابط اجتماعی قدرتمندی دارند کمتر در معرض بیماری های قلبی قرار می گیرند؟ گفته می شود که داشتن دوستان خوب به کاهش فشار خون کمک کرده و در نتیجه احتمال ابتلا به ناراحتی های قلبی را کاهش می دهند. جالب اینکه محققان می گویند داشتن دوستان خوب و روابط اجتماعی قوی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را 2 برابر می کند.

خنده

آخرین باری را که بلند بلند با دوستانتان خندیدید و احساس می کردید در مرز انفجار هستید به یاد می آورید؟ شاید در آن لحظات سعی می کردید خنده تان را کنترل کنید، ولی خوب است بدانید که خنده بلند و از ته دل تأثیری شگفت انگیز بر سلامت ما دارد. بسیاری از کارشناسان خنده را با ورزش مقایسه می کنند چون وقتی می خندیم ماهیچه هایمان درگیر می شوند، نبضمان تند می شود و تندتر نفس می کشیم. بدین ترتیب اکسیژن بیشتری به بافت های بدن وارد می شود.

استرس کمتر

همه ما می دانیم که وقتی تحت فشار، استرس یا غم هستیم بودن در کنار دیگران و سر گذاشتن روی شانه کسی یک نعمت است (به خصوص برای خانم ها). وقتی زنی استرس داشته باشد هورمون اکسی توسین در بدنش ترشح می شود. این هورمون تمایلی شدید به صحبت کردن با دوستان و بیان احساسات در وجود فرد ایجاد می کند. جالب اینکه وقتی زنی دهان باز می کند و با دیگران درددل می کند، اکسی توسین بیشتری در بدنش ترشح می شود، این اکسی توسین موجب آرامش و کاهش استرس می گردد.