

Sống Vui...

Người sống THỌ không phải do Ăn Uống hay Vận Động, Bà Elizabeth H. Blackburn, người đoạt giải Nobel sinh học đã chỉ ra rằng người ta sống thọ hay khỏe mạnh không phải do Ăn Uống tẩm bổ hay Vận Động tích cực mà là **do giữ được Tâm Lý Cân Bằng**. Ăn uống điều độ chiếm 25%, các hoạt động trong cuộc sống chiếm 25%, Tâm Lý Cân Bằng chiếm những 50%! Một người **hay nổi giận, sẽ phát sinh những hormone độc tính**. Y học Cho thấy các bệnh như ung thư, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, loét hệ tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, có từ 65-90% triệu chứng liên quan tới áp lực tâm lý. Có thể gọi đó là một dạng bệnh Tâm Thể (tổn thương tâm lý đưa đến tổn thương cơ thể).

Nếu con người hay cáu gắt, lo lắng, áp lực hormone luôn ở mức cao, hệ thống miễn dịch sẽ khiến huyết áp hoạt động quá nhiều trong thời gian dài dẫn đến mệt mỏi và sinh ra bệnh tật.

Khi vui, não bộ tiết ra hormone hưng phấn... khiến con người thoải mái, cảm giác vui tươi, đưa đến trạng thái tốt, giúp điều tiết các cơ quan trong cơ thể cân bằng, khỏe khoắn. Trong cuộc sống, chúng ta nên làm như thế nào mới có thể có được hormone hưng phấn, giảm hormone áp lực?

1. Có mục tiêu rõ ràng, nỗ lực để đạt được. Trong cuộc sống, đam mê quyết định tâm thái con người, khi có nỗ lực đạt mục tiêu não bộ sẽ ở trong trạng thái thoải mái phát triển.
2. Lấy việc giúp đỡ người khác làm niềm vui. Nghiên cứu cho thấy giúp đỡ người khác về vật chất có thể giảm tỉ lệ tử vong xuống 42%, giúp người khác ổn định tinh thần, có thể giảm tỉ lệ tử vong dưới 30%. Bởi vì **tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và tự hào, giảm hormone áp lực**, thúc đẩy hormone hưng phấn..
3. Giữ mối tương giao lành mạnh. Một công trình nghiên cứu trong vòng 20 năm của 2 nhà tâm lý người Mỹ đã cho thấy trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đứng **số 1 là " quan hệ tốt giữa người với người "**... Họ cho rằng, quan hệ con người với con người quan trọng hơn dinh dưỡng, hơn cả việc thường xuyên luyện tập trong thời gian dài. Mối tương giao giữa người với người không chỉ bao gồm bạn bè, còn bao gồm quan hệ gia đình. Vì thế, **gia đình hòa thuận, bạn bè tốt là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ con người.**
4. Cho đi điều thiện sẽ nhận lại điều thiện. Khi chúng ta cười với người khác, người khác cũng sẽ cười lại với chúng ta. Bất luận là ở cùng bạn bè hay là cùng những người bạn cũ trò chuyện, hãy nhớ **luôn giữ nụ cười, cho đi niềm vui.**
5. Không tức giận, không sinh bệnh. Hiện nay, theo tổ chức y tế thế giới, trên 90% bệnh đều có liên quan tới tinh thần. Chỉ cần chúng ta **giữ tinh thần thoải mái, thì sẽ không mắc bệnh nghiêm trọng.**
6. Tâm phải TĨNH, Thân phải ĐỘNG. Biết giữ tinh thần thoải mái, là một cách dưỡng sinh, có thể không được mọi người quan tâm, vì thế mới xuất hiện " những bệnh tiêu hóa khó chữa ", " bệnh viêm cả đời không khỏi ".

Tâm Tĩnh thì Thân An, thân an thì khỏe mạnh, tâm an bách bệnh tiêu trừ...