

## دراسة: التفكير الإيجابي يعزز المناعة ويخفض ضغط الدم



????? ?????? ?????? ??? ? ? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ???  
???? ???? ?????? ?????????? ?????? ???????????.

وأظهرت دراسة أجرتها جامعة جونز هوبكنز، أن "الأشخاص الإيجابيين، مقارنة بالمتشائمين،  
تعرضوا لنوبات قلبية أقل بنسبة الثلث"، فيما بينت دراسة أخرى أجريت في جامعة كانساس،  
أن "الأشخاص المبتسمين لديهم مناعة أفضل وكانوا أقل عرضة لأمراض ارتفاع ضغط الدم وخفقان  
القلب".

????? ?????????????? ??? ???? "???? ? ? ?????????? ? ? ?????? ?????????? ??????  
????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ??? ?????? ? ? ?????? ?????????? ? ?  
????????????? ?????????????????? ??? ?????????? ? ? ?????? ?????? ?????????????? ??????????????  
????????????????? ??? ?????????? ? ? ?????? ?????????????? ?????????? ? ? ?????? ?????????????? ??????  
????? ? ? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????????? ?????? ?????????? ??????????  
????????????? ? ? ??????????".

????? ?????????? "????????? ?????????????? ??????????? ???? ?????????? ???  
????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ??????  
?? ?? ?????? ??? ?????? ?? ?????? ??? ?????? ??? ?????? ??????: ?????????? ???  
????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?? ?????????????".