

دوای دردهای بی‌درمان



راه‌های عملی برای گنجاندن خنده در زندگی روزمره انسان به قرار زیرند:

- * همیشه لبخند برب داشته باشید. این اولین گام در مسیر خنده است و سبب می‌شود، همیشه شادمان باشید حتی اگر در شرایط مناسب و مثبتی قرار نداشته باشید.
- * نعمت‌های خداوندی را برشمارید. این کار در واقع انگیزه لازم برای خندیدن از صمیم قلب را در شما ایجاد می‌کند.
- * اوقات خویش را با مردم شاد و برخوردار از حس شوخ طبعی بگذرانید، افرادی که همیشه نیمه درخشان زندگی را می‌نگرند.
- * وقت خود را با کودکان بگذرانید. کودکان همیشه سریع‌العمل هستند و شادمان. کودکان را باید متخصصان واقعی خنده درمانی دانست.
- * خونسرد باشید. هیچ چیز در این دنیا ارزش نگرانی ندارد.
- * خندیدن به خودتان را یاد بگیرید.
- * همیشه با دیگران بخندید و نه به آن‌ها.
- * از صمیم قلب بخندید. خنده یک داروی شفا بخش فیزیکی، ذهنی و روحی است. در صورت امکان، روزی سه بار از ته دل بخندید (قبل از صبحانه، قبل از نهار و قبل از شام)

نتایج تحقیقات انجمن آمریکایی خنده درمانی نشان می‌دهد که مردم غالباً احساسات منفی خود مثل خشم، ترس و غم را به جای اینکه ابراز کنند در درون‌شان می‌ریزند. خندیدن باعث می‌شود این احساسات به شکلی طبیعی و بی‌ضرر ابراز شوند. امروزه در هر کجای دنیا باشگاه‌های خنده، انجمن‌های درمانگری و گروه‌های خنده‌رامی توان مشاهده کرد.

مزیت‌های خنده

- * کمک به تقویت سیستم ایمنی
 - * جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی
 - * کاهش بروز فشارخون به دلیل کم کردن استرس مربوط به هورمون‌ها
 - * کاهش افسردگی، اضطراب و اختلال‌های روان‌تنی به دلیل افزایش تولید سروتونین (یک ماده ضد افسردگی طبیعی)
 - * کم کردن درد و ایجاد حس بهبودی، باتخلیه اندورفین (هورمون تسکین‌دهنده درد در بدن)
 - * دادن یک تمرین خوب به اعضای داخلی بدن
 - * القای یک خواب خوب و راحت
- در زمان خنده، همه ما دوست داریم اوضاع همان‌طور ادامه داشته باشد زیرا می‌توانیم نگرانی در مورد آینده و رنج گذشته را به فراموشی بسپاریم.



فرحناز شهرکی

مربی مرکز آموزش
بهورزی دانشگاه
علوم پزشکی زاهدان

منبع: گاهنامه اجتماعی، علمی، ورزشی، فرهنگی (سبب سلامت) آبان ماه ۱۳۹۶