

شوخ طبعی، بهترین داروی طبیعی در افزایش آرامش روحی

شوخ طبعی یعنی اینکه بتوانید از وجود خودتان بیرون بیایید، بی طرفانه به خود نگاه کنید و خودتان را جدی نگیرید و یا به عبارتی بتوانید به خود بخندید. این کار به شما امکان می دهد هنگام برخورد با مسائل جدی و بزرگ، میزان کمتری از اضطراب را متحمل شوید. شوخ طبعی و سیمای گشاده، مانند خورشیدی که تازه طلوع کرده، از مهم ترین عوامل تندرستی و پیروزی است. کارشناسان می گویند: فواید شادی و شوخ طبعی را هرگز دست کم نگیرید. با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید. شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود.

شوخ طبعی، علاج و پادزهری است برای احساسات منفی، خشم، ناراحتی های روحی، رنجش، تنفر، بیزاری، یأس، ناامیدی، اهانت، افسردگی، و ... که همواره در تجربیات روزانه فرد پرخاشگر اتفاق می افتد. شوخ طبعی، یکی از قدرتمند ترین وسایل و ابزار برای رسیدن آرامش و شادابی شما محسوب می شود. بدین ترتیب می توانید مطمئن شوید خلق و خو و احساسات و عواطف روزانه شما بهتر خواهد شد. زندگی می تواند خیلی خنده دار باشد. اما چنانچه شما دائماً سختگیر باشید و یا به ستوه آماده باشید، بسیاری از خوشی هایی که در اطراف تان می گذرد را از دست می دهید. چرا که لحظات نشاط آور و حیات بخش زندگی را بر خودتان حرام می کنید؟

شوخ طبعی ساده است، ولی با کمک آن فرد به موقعیت خوبی دست می یابد که موجب خلق واکنش های دوستانه می شود. شوخی بیش از هر چیز باید همراه با خوش اخلاقی و ادب باشد. نیش زدن و کوچک کردن به قیمت رنجاندن دیگران ، شاید باعث خنده افراد حاضر شود ، ولی دور از ادب و اصول اخلاقی و انسانی است.

شوخی های آزاردهنده، متلک های ضد اخلاقی که ریشه در ترس یا انتقام جویی از دیگران دارند، شوخی های پوچ و بی ارزش در مورد قومیت یا زبان مخاطبان، برای نشان دادن ضعف های آنان، همگی خوش های منفی هستند. اینها شوخی طبیعی که موجب سلامتی فرد می شوند، نیستند. بهتر است سر به سر دیگران نگذارید و از انجام شوخی های بچه گانه و بی ارزش پرهیز کنید. فراموش نکنید که شوخ طبعی و شوخی کردن آن هم از نوع بد و ناپسند آن موجب شدت خشم در فرد می شود و اثرات بسیار بد و منفی بر جسم و روان شخص می گذارد.

شوخی، وسیله ی بسیار خوبی برای تضمین موفقیت روابط میان فردی است. شوخی و خنده مسری است، و میل به خندیدن یک خاصیت محبت آمیز و سودمند است. یک خنده کوچک، شما را به سوی سبک شدن و خلاصی از زیر بار مشکلاتی که با آن مواجه هستید، سوق می دهد و ارتباط آزار دهنده و پر تنش را آسان می کند و می تواند شما را از لحظات سخت زندگی عبور دهد. تبسم و لبخند زدن به دیگران را به صورت عادت انجام دهید. اگر می خواهید کاری کنید که فرد احساس راحتی و آسودگی کند می توانید با استفاده از شوخی محبت آمیز از موانعی همچون سن، میزان تحصیلات، موقعیت اجتماعی و علایق متفاوت بگذرید. یاد بگیرید که از شوخی به عنوان وسیله ای برای بهبود روابط تان در زندگی استفاده کنید.

حس شوخ طبعی، بهترین سپرده ای است که شما می توانید در بانک روابط خود نگه داری کنید. شوخی مناسب، نه تنها خوش آیند است و روابط افراد را بهبود می بخشد، بلکه از بروز ناراحتی های روحی جلوگیری می کند. شوخ طبعی از راههای مختلفی می تواند موجب کاهش عصبانیت و در نهایت آرامش روحی شود. شوخ طبعی بار مشکلات ما را سبک می کند و به ما کمک می کند تا شرایط استرس را تحمل کنیم. شوخ طبعی نه تنها روحیه ما و اطرافیان مان را شاد می کند، بلکه باعث افزایش انرژی و توان برای حل مشکلات و برخورد با مسایل می شود. شوخ طبعی به شما کمک می کند تا با ناراحتی های عصبی و روحی برخورد نمایید. همچنین این رفتار، باعث تقویت قوای روحی و جسمی و نیز دیدی خوش بینانه می گردد.

شوخی طبعی باعث خوش بینی می شود. اشخاصی که بر ناراحتی روحی فایز می آیند در هنگام مواجهه با استرس دستپاچه نمی شوند، وضعیت را تا اندازه ای به شوخی گرفته و به این ترتیب به جای افزایش فرسودگی هیجانی، تلاش می کنند تا هیجان های خود را فرو بنشانند. به دنبال شوخی طبعی در افراد، میزان نگرانی ها در آنها کاهش می یابد. در بسیاری از تحقیقات، تأثیر شوخی در کاهش اضطراب به اثبات رسیده است. باید بدانید، کسی که شوخی طبع باشد، نسبت به مسائل زندگی، دریافت درستی دارد و با مردم به نرمی رفتار کرده و بردبار و شکیب است.

شوخی طبعی های واقعی، افرادی قابل معاشرت و با شخصیت و در عین حال جدی هستند. آنها با رفتار خود، دیگران را به خوبی جذب می کنند و در مقابل عوامل تهدید کننده سلامتی، به آنان نیرو و انرژی می بخشند. فرد شوخی طبع، کسی است که خود و دیگران را به گونه ای جدا و فراتر نمی بیند. اگر قرار است در حضور جمعی حرف بزنید، با شوخی کردن آرامش پیدا می کنید و موفق به جلب توجه افراد می شوید. شوخی طبعی، بهترین دارو و درمان برای ناراحتی های جسمی و ذهنی است.

شوخی طبعی، بهترین داروی طبیعی در افزایش آرامش روحی است. در برخورد با آدم های تند خو، شوخی طبعی به شما کمک می کند و می توانید برای کاهش از تنش و هیجان وضع موجود و خنثی کردن پرخاشگری دیگران از آن بهره بگیرید. خود و دیگران را به گونه ای جدا و فراتر نمی بینید. زندگی خالی از شوخی طبعی، بسیار خشک و غیر قابل تحمل است. شوخی طبعی را جدی بگیرید. فکر نکنید که فقط و فقط باید کارهای سخت را انجام دهید. چنانچه دیدتان را نسبت به انجام کار کمی عوض کنید، جدی ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می رسد.

قطعا یکی از مهم ترین صفات اساسی و جالب که رابطه مستقیم با بذله گویی و شوخی دارد، خوش رویی و خندان بودن است. تحقیقات نشان داده است آرامشی که پس از خندیدن به وجود می آید، دارای آثار بسیار

مفید و مثبتی در تأمین سلامتی انسان است. اگر می خواهید با افرادی رابطه برقرار کنید که گوش شنوا ندارند، شوخی می تواند بی آنکه کسی را برنجاند، توجه آنها را جلب کند.

توصیه های مهم:

- سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف همیشه روی خوش داشته باشید، حتی اگر خود شما موضوع شوخی قرار بگیرید. باور کنید زندگی آن قدر هم که فکر می کنید جدی نیست، افکارتان را سالم کنید و به خداوند توکل کنید و همراه آن فردی مودب، خونسرد، دوست داشتنی و دارای شوخ طبعی فوق العاده ای باشید.
- شاد باشید. وقتی همراه با خانواده بیرون می روید تمام افکار مربوط به کار یا نگرانی های خانواده را از خود دور کنید و فقط شاد باشید. شوخ طبعی و بازیگوشی، بهترین بازدارنده های تنش هستند.
- شوخ طبع و آرام باشید! اجازه ندهید چیزی مضطربتان کند. با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید چیزی اعصابتان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون استرس و ناراحتی های روحی، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.
- احساس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. هیچ پیشامد و ناراحتی روحی را خیلی سخت نگیرید. فراموش نشود که ناراحتی روحی و عصبی قابل پیشگیری و درمان است. به جای خشم موضوع را کم اهمیت تلقی کرده و با خنده و شوخی آنها را حل کنید. به طور یقین یکی از مهم ترین صفات اساسی و جالب که رابطه مستقیم با بذله گویی و شوخی دارد، خوش رویی و خندان بودن است.
- سعی کنید حتی زمانی که با موقعیت های آزاردهنده و اعصاب خرد کن مواجه می شوید روح زندگی را حفظ کنید.
- از درون قلبتان لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما مشکل می گیرد درون چشم شما جاری و به بیرون از وجودتان تراوش کند. فراموش نشود کسانی که باد در دماغ دارند و لبخندشان از روی غرور است، هیچ گاه معنای شادمانی و شوخ طبعی حقیقی را درک نمی کند.
- هیچ وقت اجازه ندهید کنترلتان را از دست بدهید. به عبارت دیگر در همه حالت و به ویژه هنگام ناراحتی روحی، تسلط بر خویش داشته باشید. تسلط بر خویش، به معنای در اختیار داشتن خود است. بهتر است آرامش و نزاکت با دیگران را تمرین کنید.
- هنگامی که دیگران غمگین و ناراحت هستند، به آنان دلداری دهید. شادمانی و شوخ طبعی زمانی که با لبخند دیگر حمایت شود درخشنده خواهد شد.

- چنانچه شما گنجایش شوخی را ندارید، باید متوجه باشید که در به کار بردن آن باعث رنجش و آزار دیگران نشوید.
- خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید. به طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست می دهد.
- بهتر است سر به سر دیگران نگذارید و از انجام شوخی های بچه گانه و بی ارزش بپرهیزید. یادتان باشد که در شوخی نباید فردی مورد ریشخند و بازیچه قرار داد. نظر به اینکه شوخی بد و بی جا کردن، خطرات زیادی در بر هم زدن رابطه دوستی افراد دارد، بنابراین بهتر است از آن صرف نظر شود.
- آرامش خود را در زندگی حفظ کنید و با بردباری به پیش بروید. بهتر است احساسات خود را در حالت تعادل نگه دارید و برای آن حدی قائل شوید. هنگامی که بردباری با موفقیت همراه است که در برابر فعالیت های انسانی، شوخ طبع باشیم. چنانچه کسی بتواند این صفت را در خود به وجود آورد، به طور یقین بسیار بیشتر از افراد عصبی، نگران و آشفته از زندگی لذت خواهد برد.
- از کنایه زدن بپرهیزید، مراقب خود باشید. یک شوخی به شیوه ای که بیان می شود ممکن است یک شوخی دل نشین تلقی شود و با ریشخند و تمسخر به حساب بیاید. هیچ گاه افراد را دست نیندازید.
- حس شوخ طبعی خود را از طریق خواندن کتاب های خنده دار و نشاط بخش تقویت کنید.
- بر اشتباهات خود بخندید و دیگران را نیز تشویق کنید تا بر اشتباهات خود بخندید.
- باور کنید زندگی آن قدر هم که فکر می کنید جدی نیست، باید شوخ طبعی را جدی بگیریم.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر

۳- هنرشادزیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

4-Laughter is the Best Medicine: The Health Benefits of Humor and Laughter, ©Helpguide.org,(<https://www.helpguide.org>)

5-Patrick J. Bird: Laughter is good for life, 2002

6-Edlin, Golanty: Health and Wellness, Eight Edition, Janes and Bartlett publishers, 2004

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com