

خنده، جادوی شگفت‌انگیز برای سلامت قلب

فواید شگفت‌انگیز خنده در افزایش سلامت قلب و عروق



خنده، یک واکنش هیجانی است که زندگی زیستی و اجتماعی انسان را

تحت تأثیر قرار می‌دهد.^۷

لبخند زدن برای ابراز خوشحالی، بخشی طبیعی از بدن شما است. بدن ما

تحت تأثیر همه احساسات است. چیزهایی مانند استرس (فشار روحی)، افسردگی

و تنهایی تأثیر منفی فوری و مداوم بر قلب شما می‌گذارند. برای داشتن قلب

سالم توصیه شده است که شاد باشید و لبخند بزنید.^{۲۰}

آخرین باری که خوب خندیدید، کی بود؟ نه فقط یک خنده کوچک، بلکه

نوع خنده ای که باعث می‌شود شکم شما درد بگیرد، یا حتی اشک در

چشمان شما شکل بگیرد؟^{۱۷}

خندیدن فقط خندیدن نیست، بلکه خندیدن به گونه ای است که

چشمان تان را آب‌گند یا شکم تان را درد نماید!^{۲۰}

اهمیت خنده در زندگی، از دوران قدیم مورد توجه بیشتر قرار داشته و سخنان آموزنده مانند "بخند تا دنیا به رویت بخندد" و "خنده کار طبیب را انجام می دهد"، برای تشویق هر چه بیشتر مردم به خندیدن بیان گردیده است. (ص ۹)^۱

ضرب المثلی که می گوید: "خنده، بهترین دارو است"، بسیار رایج است؛ اما آیا تا به حال آن را امتحان کرده ایم؟ آیا تا به حال سعی کرده ایم به مشکلات خود بخندیم؟ چرا غصه های خود را بر شادی ترجیح می دهیم؟ ما شایسته شاد بودن هستیم و لذت بردن از شادی ما، یکی از بهترین کارهایی است که می توانیم برای خود و ذهن خود انجام دهیم^۲

رسیدن به خوشی و سعادت، مهم ترین هدف انسان بوده و غیر معمول است، چنانچه کسی را پیدا کنیم که سرش پایین و آخمو باشد و همیشه نگاه خود را از دیگران برگرداند و در عین حال انسانی آرام و شاد باشد. (ص ۷)^۳

خنده برای ذهن، جسم و روح شما مفید است. خنده، یک راه سرگرم کننده، رایگان و آسان برای کاهش اثرات استرس، درد و درگیری است. در واقع، فواید سلامتی می تواند تا ۴۵ دقیقه بعد از یک خنده صمیمانه باقی بماند.^{۱۶}

شوخ طبعی، احساسات مثبت و تقویت ارتباط عاطفی روابط را تقویت می کند. همچنین شوخ طبعی [، به شما کمک می کند تا موقعیت حاضر خود] را با یک چشم انداز تازه، بررسی کنید، تا کمتر تحت فشار قرار بگیرید یا آشفته

شوید.^{۱۶} به جرات می توان گفت که خنده و کمی شوخ طبعی، کلید داشتن قلب
بهبتر است.^{۱۸}

خنده برای شما و قلب تان خوب است و همه ما باید این کار را بیشتر انجام
دهیم.^{۱۶} پژوهشگران ثابت کرده اند، که "خندیدن ، داروی بسیاری از
بیماری ها است."^{۱۵}

متأسفانه، بین تعداد دفعاتی که یک کودک معمولی هر روز می خندد در
مقایسه با یک بزرگسال ، فاصله وجود دارد .کودکان ما، روزانه بین ۳۰۰
تا ۴۰۰ بار می خندند و بزرگسالان؟ ناچیز ۲۶ بار!^{۱۶}

ما نباید از قـهقهه ها، خـنده ها و [شوخ طبع بودن] خودداری کنیم ؛
[انجام این کارها،] نه تنها اندورفین های شادی بخش را آزاد می کند و حس
خوشحالی ما را تقویت می کند، بلکه کارهای شگفت انگیزی برای سلامت قلب
ما انجام می دهند!^{۱۶} اندورفین ها، مواد شیمیایی طبیعی بدن شما هستند که
باعث ایجاد حس خوب در مغز شما می شود؛ آن ها می توانند به طور موقت درد
را تسکین دهند و با کمک به کاهش فشار خون، از قلب تان محافظت کنند .
وقتی فشار خون خود را کاهش می دهید، خطر بروز حمله قلبی و سکته را
کاهش می دهید.^{۱۶}

✚ **خنده راهی آسان برای مراقبت از قلب شما است.** این نیاز به تغیی سبک زندگی بزرگی ندارد، اما ممکن است شما را تشویق کند تا هر روز شادی را در زندگی خود پیدا کنید.^{۱۷}

در سال‌های اخیر، مطالعات و تحقیقات زیادی برای بررسی رابطه بین خنده و قلب انجام شده است؛ مشخص شده است که بین خنده و سلامت قلب و عروق، رابطه وجود دارد.^{۱۸}

✚ **خندان بودن، برای قلب مفید است.** خنده از بروز "ایست قلبی" و "لخته شدن خون در رگ‌ها" جلوگیری می‌کند و فشار خون را متعادل می‌سازد. به طور کلی شاد و خندان بودن در کاهش بیماری‌های قلبی، نقش مؤثری دارد. (ص ۲۹-۳۰)^{۱۵}

✚ **خنده، خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد.** وقتی می‌خندید، ضربان قلب شما افزایش می‌یابد و نفس‌های عمیق‌تری می‌کشید. این بدان معناست که خون، اکسیژن دار بیشتری در بدن شما گردش می‌کند و عملکرد رگ‌های شما را بهبود می‌بخشد.^{۱۷}

✚ **خنده، فشار خون را کاهش می‌دهد.** هنگامی که اندورفین، برای مقابله با اثرات منفی هورمون‌های استرس ترشح می‌شود، بدن شما آرام می‌شود و فشار خون تان را کاهش می‌دهد. ترکیب این هورمون‌های "احساس خوب"، با کاهش فشار خون، خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد، اضطراب را کاهش می‌دهد و تنش را از قلب تان دور می‌کند.^{۱۷}

✚ **خنده، بسیاری از علائم منفی مرتبط با استرس [(فشار روحی)] را از بین می‌برد.** وقتی می‌خندید، بدن شما هورمونی به نام اندورفین ترشح می‌کند.

این هورمون ها، به شما احساس خوبی می دهند و جلوی این احساسات منفی را می گیرند. جای تعجب نیست که بعد از خندیدن، احساس بهتری پیدا می کنید!^{۱۷}

استرس تاثیر منفی بر سلامت قلب و عروق دارد. هورمون های استرس برای سلامت قلب ما بسیار مضر هستند، زیرا به انقباض عروق کمک می کند که جریان و گردش خون را محدود می کند.^{۱۸}

اگر بیش از حد استرس داشته باشید، سطح کورتیزول، یک هورمون استرس، می تواند افزایش یابد و اثرات منفی بر بدن شما بگذارد. وجود کورتیزول بیش از حد در بدن، می تواند منجر به افزایش سریع وزن شود. خندیدن، نه تنها این سطوح استرس را کاهش می دهد، بلکه باعث سوزاندن کالری نیز می شود. هنگامی که با یک رژیم غذایی سالم برای قلب و ورزش منظم همراه شوید، شانس خود را برای اجتناب از مشکلات مربوط به قلب در آینده بیشتر افزایش خواهید داد!^{۱۷}

استرس، رگ های خونی شما را منقبض می کند و گردش خون تان را کاهش می دهد. همچنین استرس مزمن، می تواند شما را در برابر شرایط جدی مانند بیماری قلبی، لخته شدن خون و حمله قلبی آسیب پذیر کند.^{۱۶}

خنده، گردش خون را تحریک می کند و به آرامش عضلات شما کمک می کند، که هر دو به کاهش برخی از نشانه های جسمانی استرس و خطرات سلامتی برای قلب شما کمک می کنند. همچنین یک راه عالی برای کاهش احساس خشم است.^{۱۶}

وقتی عصبانی هستید، بدن تان هورمون های استرس ترشح می کند که می تواند باعث التهاب و گرفتگی عضلانی شود که این امر، می تواند باعث حمله قلبی شود. به طور مشابه، هنگامی که مضطرب هستید، این هورمون

های استرس ، مواد شیمیایی را در بدن آزاد می کنند که باعث اختلال عملکرد رگ ها و افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی می شود.^{۱۷}

خندیدن، راهی عالی برای رهایی از تنش، آرامش و بهبود طبیعی عملکرد

رگ های خونی برای افزایش جریان خون است .همه اینها با کاهش

خطر حمله قلبی یا سایر مشکلات قلبی عروقی، از قلب شما محافظت می

کند.^{۱۶}

وقتی می خندید رگ های خونی شما منبسط می شوند و جریان خون در

سراسر بدن شما افزایش می یابد .داشتن یک جریان خون سالم، به این

معنی است که قلب، ماهیچه ها، بازوها و پاهای شما جریان خون سرشار از

اکسیژن را بهینه می کنند که به کاهش خطر حمله قلبی و سایر مشکلات قلبی

عروقی کمک می کند.^{۱۶}

خنده ممکن است اندوتلیوم [لایه درون رگی] شما را تشویق کند، بافتی

که پوشش داخلی رگ های خونی را تشکیل می دهد تا منبسط شده و

جریان خون را افزایش دهد .داشتن اندوتلیوم سالم، می تواند به جلوگیری از

بروز تصلب شرایین (سخت شدن رگ های خونی) و بیماری های قلبی عروقی

کمک کند.^۷

یک خنده دلچسب، باعث گشاد شدن پوشش داخلی رگ های خونی با

آزاد کردن اکسید نیتریک می شود؛ یک ترکیب شیمیایی که به کاهش

التهاب و جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها کمک می کند.^{۱۶}

خندیدن، تاثیری پایدار و مثبت بر فشار خون شما می گذارد و بدن شما را آرام می کند. جستجوی تجربیات مثبت یا طنز، می تواند عمل بدن تان را تغییر دهد و به شما کمک کند تا خوب بمانید.^{۱۶}

✚ خندیدن، ممکن است به اندازه ورزش هوازی یا مصرف داروهای

کاهش دهنده کلسترول [(چربی خون)]، معروف به استاتین، در کاهش

التهاب موثر باشد.^{۱۶} اگر کلسترول LDL بالا (نوع بد) درمان نشود، می تواند

منجر به بیماری قلبی شود. نشان داده است که خندیدن بر کلسترول خوب

(HDL) در بدن شما، تأثیر مثبت دارد. کلسترول خوب، از طریق خون شما

جریان می یابد و کلسترول بد را از شریان های شما خارج می کند و به کبد باز

می گردد؛ سپس حذف می شود.^{۱۶}

✚ چاقی، یک تهدید بزرگ برای سلامت قلب است. به گفته

helpguide.org، یک خنده خوب می تواند به شما در سوزاندن کالری

اضافی کمک کند.^{۱۸}

✚ خنده برای بیماران دیابتی که معمولاً سطح کلسترول خوب (HDL)

پایین تری دارند بسیار مهم است.^{۱۶}

✚ خنده، نه تنها به شما احساس خوبی می دهد، بلکه ثابت شده است که اثرات مثبتی بر سلامت روان، سیستم ایمنی و حتی عملکرد رگ های شما دارد.^{۱۷}

✚ وقتی خوب می خندید، می توانید تا ۲۴ ساعت پس از پایان خندیدن تان، از پاداش های سلامت قلب بهره مند شوید.^{۱۶}

توصیه های مهم:

✚ با چهره های شاداب از خواب برخیزیم. بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنیم. یک راه ساده، آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنیم و جمله خوش آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگوییم: "چه قدر امروز خوش قیافه شدی" یا کنار پنجره اتاق برویم، بیرون را تماشا کنیم و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسرتان روحیه دهید.^۴

✚ اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیریم شاد و خوشحال باشیم، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید برویم.^{۱۹}

✚ به روز جدید صبح بخیر بگوییم! صبح از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش روداریم، صبح بخیر و خوش آمد بگویید. ما می توانیم صبح ها هنگامی که از خواب بلند می شویم، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهیم و در هنگام انجام آن با شادابی و نشاط فراوان از تمام نعمت هایی که خداوند به ما داده است، تشکر و قدردانی کنیم.^۴

خنده، نه تنها به شما احساس خوبی می دهد، بلکه ثابت شده است که اثرات مثبتی بر سلامت روان، سیستم ایمنی و حتی عملکرد رگ های شما دارد.^{۱۷}

✚ هر روز صبح به خود بگوییم: "امروز من شاد و سلامت هستم."

✚ لبخند بزنیم، بخندیم و با خنده صحبت کنیم!^{۱۹}

✚ هر روز را با لبخند آغاز کنیم و با لبخند به پایان برسانیم. همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان. از خودتان شروع کنید. منتظر نباشید تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند، برای ایجاد محیطی شاد، پیش رو باشید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، وارد نمایید.^{۲۰}

✚ یک خنده واقعی می خواهید؟ خندیدن را تمرین کنید، چه خنده های طبیعی خودتان یا سخنان خنده دار که شنیده اید. این کار شما را به طور واقعی می خندانند و روزتان را شادتر می کند!^۵

✚ روز خود را با یک خنده خوب شروع کنیم و ممتوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهیم شد. اگر نمی توانیم خودتان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور کنید، به سمت آینه بروید و برای خودتان لبخند بزنید. این تلاش آگاهانه را انجام دهید!^۲

✚ خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنیم! خنده در خانه، همچون آفتاب است؛ بنابراین اجازه ندهید هیچ روزی آسمان خانه تان، ابری و بدون ابراز شادی و لبخند بگذرد؛ حتی اگر با گرفتاری های زیادی دست به گریبان باشید؛ اما بدانید، پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین و لذت بخش ترین چشمه شادی و نشاط است؛ از این رو همیشه با لبی خندان، قدم به پناهگاه خود بگذارید.^۷

خود را شاداب و خندان نگه داریم.^۳

سعی کنیم به روی خوش و شاداب به همسر و اعضاء خانواده مان کمک کنیم. سخاوتمندانه آنان را در شادی خود سهیم کنیم و اجازه دهیم که آن شادی، زندگی شما را روشن کند. خنده دار ترین لطیفه خود را برای همسر و فرزندان مان تعریف کنیم.^۷

با فرزندان خود شوخی کنیم و آنان را شاد نماییم.^{۱۹}

در برخورد با دیگران خندان باشیم. سعی کنیم همیشه لبخند به لب داشته باشیم، هر چند طرف مقابل ما آخمو باشد!^۶

خنده را وارد زندگی خود کنیم! به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نماییم.^۷

لطیفه خنده دار گفتن سر میز شام، را به صورت یک تمرین خانوادگی درآوریم! لطیفه گفتن، می تواند به عنوان فعالیتی جالب و نشاط انگیز درآید که اخلاق و احساسات افراد را طی روز تحت تاثیر قرار دهد.^{۱۹}

حس شوخ طبعی را در خود و اعضاء خانواده مان (همسر و فرزندان) پرورش دهیم و به آنان یاد آوری کنیم که منشاء شادی، درون هر فرد است. به یاد داشته باشید که برای ایجاد و تشویق حس شوخ طبعی در فرزند سن مدرسه تان، از داستان های کوچک خنده دار، لطیفه ها، معما و شعر استفاده کنید.^{۱۹}

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنیم و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه، توجه مخاطب را جلب نماییم.^۶

سعی کنیم هر روز، روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی تمرکز کنیم. ما درک می کنیم که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم غیرممکن نیست!^۲

در طول صحبت صمیمانه با دیگران از آخم کردن خودداری کنیم. از سخنانی که افراد را خشمگین می کند و نیز گفته های تندی که گیج کننده

است و در روند ارتباط با دیگران تأثیر منفی می گذارد، جلوگیری کنید. سعی کنید صداقت و دوستی در نگاه تان، چشمک بزند! (ص ۱۴۲)^۱

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنیم و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه توجه مخاطب را به خود جلب نماییم.^۶

بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت، بگذاریم. شادی و خنده خود را به تعویق نیندازید. شادی و تفریح را، به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آورید. فردی خوش اخلاق و با نشاط باشید. در رفتار و کلام خود، نشاط و شادابی را حفظ نمایید.^{۲۰}

سعی کنیم خوش برخورد، شاداب و سرحال باشیم. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و مزاح را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^{۲۰}

اهمیت گفتن پیام صبح بخیر به دیگران، را جدی بگیریم! حتی اگر خیلی به نظر نمی رسد، ارسال یک پیام کوتاه سریع برای کسی که به او اهمیت می دهیم، ممکن است برای آن ها معنایی جهانی داشته باشد. گفتن "صبح بخیر" به کسی، نه تنها راه ساده ای برای قدردانی از آن هاست، بلکه اعتقاد بر این است که به منحرف کردن توجه آن ها از نگرانی هایی که ممکن است دارند، کمک کند.^۸

همراه اعضای خانواده خود، فیلم های خنده دار ببینیم. قبل از خریدن و دیدن فیلم، درباره موضوع آن تحقیق کنید تا اشتباهات "فیلم ناراحت کننده یا ترسناک" انتخاب نکنید!^{۱۹}

خوش اخلاق باشیم. باعذاب دادن، آسیب رساندن به جسم و اندام خود در روز جدید، به شادی و نشاط نرسیم!^۴

✚ لازم است گاهی مواقع همچون کودکان باشیم و کنترل کمتری در زندگی خود داشته باشیم و اجازه دهیم کودکِ درون ما، شادی های خود را به شیوه های گوناگون بروز دهد.^{۱۹}

✚ از افراد بدبین دوری کنیم. اگر با افراد بدبین معاشرت داشته باشید معمولاً "خیلی زود از زندگی دلسرد می شوید؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش بین و مثبت اندیش معاشرت کنید.^۴

✚ از همین امروز شادی و خنده را در اولویت زندگی خود در نظر بگیریم! همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های مان در زندگی قرار بگیرند و هیچ وقت شادی خود را به تعویق نیندازید.^۹

جواب سلام افراد را با لبخند و نگاه محبت آمیز، پاسخگو باشیم!

✚ سعی کنیم با فرزندان خود رابطه ای سرخوش کننده، مهرآمیز و آرام بخش داشته باشیم.^{۱۹}

✚ با خنده بیش از آخم کردن، از شر نگرانی خلاص شویم.^۳

✚ با خُوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهیم امروز چیزی اعصاب مان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت آمیز و بدون استرس (ناراحتی روحی)، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.^۷

✚ داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن و قیل و قال راه انداختن را کنار

بگذارید؛ آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت.^۳

صُبح ها که از خواب بیدار می شویم، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...». زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است: که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و با نشاط زندگی کنیم. کمی بیندیشیم زندگی خیلی کوتاه است.^۷

خنده را وارد زندگی خود کنیم. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.^{۲۰} خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنیم.^۳ شادی خود را با اعضاء خانواده مان تقسیم کنیم!^۷

با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آوریم.^۷

اجازه ندهیم مشکلات زندگی، شادی و مثبت بودن ما را از بین ببرد.^۲

همیشه با روحیه خوب و شاد، خانه را ترک کنیم.

از همین امروز در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشیم.^{۱۰}

غُصه خوردن ممنوع!

بُردبار و شکِبا باشیم. بُردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است. آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما آشکار باشد.^{۱۰}

زندگی منهای اضطراب را امتحان کنیم! جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل بسازیم.

استرس کمتر، زندگی شادتر! از همین حالا استرس (فشارهای روحی) را از خود دور نمایید و بخندید.

به معنویات اهمیت بدهیم. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می بینند. عادت های شاد بودن، مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند.^۷

از پيله شخصی خود بیرون بیایم! بیرون آمدن از پيله خود و خندیدن باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود.

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهیم بر اوقات گرانبهای عمرمان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!

مجبور نیستیم روزهای خوش زندگی را نابود کنیم. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.

اطراف خود را با خویشان و دوستان شاد پر کنیم. شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته‌اند که آن‌هایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند؛ این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت‌وآمد کنید.^۷

از درون قلب خود لبخند بزنیم. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما شکل می‌گیرد، 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 هیچ‌گاه معنای شادمانی و شوخ طبعی حقیقی را درک نمی‌کنند.^۷

مواد غذایی حاوی پتاسیم را در یابیم! هر روز می‌توانید لذت، شادابی و نشاط خود را با کمک مواد غذایی حاوی پتاسیم افزایش دهید، زیرا این مواد با احساس سلامتی و نشاط ارتباط دارند. منابع غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از: لبنیات کم چرب (شیر، پنیر، ماست، دوغ)، ماهی، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش)، گوشت قرمز، گوشت پرندگان (مرغ، بوقلمون، شترمرغ)، سبزی‌ها (اسفناج، کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، سیر، پیاز، کلم بروکلی، کرفس)، غلات سیوس دار (گندم، جو، برنج، جودوسر، بلغور جو و گندم)، میوه‌ها (زرده‌آلو، هلو، آنجیر، آلو، موز، خرما، سیب)، کشمش، مغزها (بادام، فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه کدو، دانه آفتابگردان)

فعال و پُرانرژی باشیم! ورزش به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. به طور کلی ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد.

از جملات شادی آور کمک بگیریم. یکی از راه های داشتن زندگی زیبا و شاد ، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات باعث می شوند شما همیشه انرژی بالایی داشته باشید و در شادترین حالت ممکن باقی بمانید.^{۱۱}

تُوفان خشم خود را مهّار کنیم! خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید. زود از کوره در نروید. نگذارید چیزهای کوچک شما را خشمگین کند. کوشش کنید در برخوردها، آرام باشید.

کلمات خُوب و شادی بخش بر زبان آوریم. به این ترتیب بدون این که متوجه شویم باور می کنیم که می توانیم شاد باشیم. از دیگران با لبخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^{۱۲}

اسیر گرفتاری های عاطفی نشویم! برای اینکه دائماً شاد، پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید، تا چنین نکنید هرگز از شادی، انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.^{۱۳}

با کودکان وقت بگذرانیم. کودکان، یک شادی طبیعی دارند و گذراندن وقت با آن ها ، می تواند بلافاصله خُلق و خوی ما را بهبود بخشد.^۵

همیشه برای بسیاری از بخشش های زندگی قَدردان و سپاسگزار باشیم.^۷

اوقاتی را صرف مشاهده رفتار متقابل کودکان با یکدیگر کنیم. بچه ها را در هنگام بازی تماشا کنید. به دفعاتی که آنان در هنگام بازی می خندند، توجه کنید؛ آنگاه کودک درونی خود را به یاد آورید، که او نیز همان تمایلات را دارد.

همچنین با توجه به بچه ها که با هم بازی می کنند، متوجه خواهید شد که شادی یعنی چه و چگونه می شود شاد بود!^{۱۹}

منابع:

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

2-Laughter is Best Medicine, Start Your Day with Laughter! Tantra Necta, 2022,
(<https://tantranectar.com>)

۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، نشر سفیر اردهال

۴- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

7 Ways to Bring Laughter into Your Life5-
Mae's Health and Wellness, Super Berries, 2024,
(<https://www.superberries.com>)

۶- ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir) ،

8-150 Good Morning Messages for Her: Love Notes, Quotes and Texts, Unifury, 2024,
(<https://unifury.com>)

۹- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)-۱۰

شادی خود را با دیگران تقسیم کنید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۱- زندگی زیبایی داشته باشید! چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟

(vahiderfani.ir) وحید عرفانی ،

۱۲- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۳- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- با خنده به استقبالِ روزِ جدید بروید! وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به

آفرین

16-Amazing ways laughter improves your heart

health, Providence, 2023,

(<https://blog.providence.org>)

17-How Laughter Benefits Your Heart Health, Henry

Ford Health 2024, (<https://www.henryford.com>)

18-Can Laughter Increase Your Heart Health,

CardioVascular Specialists? , 2019,

(<https://southflcardio.com>)

۱۹- به خنده کودکان توجه کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-How Laughter benefits Your Heart Health? ,

(<https://www.drbhosalekartik.com/>)

برای مطالعه بیشتر:

-5 Easy Ways to Add Laughter to Your Day, Juliele Febure, 2022, (<https://www.julielefebure.com/>)

-How to Laugh, Wikihow, 2024, (<https://www.wikihow.com>),

-How to Laugh More Every Single Day — and Why It's So Good for You, Everyday Health, 2024, (<https://www.everydayhealth.com>)

-Laugh Yourself Healthy, Studies Show Humor-Health Link, American Veterinary Medical Association, 2019, (<https://www.avma.org>)

- 5 Reasons You Should Laugh Every day, The Heart Foundation, 2024, (<https://theheartfoundation.org>)

- آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه

بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴

- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- به صبح جدید، خوش آمد بگوییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره

۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، ۱۳۹۲، نشر مهر

– سُور و اشتیاق، کلید موفقیت، شادابی و نشاط بیشتر در زندگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

– هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
– هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir