

خندان باشید و خندان باقی بمانید!

خنده، معجزه شگفت انگیز و شفا بخش در مقابل افسردگی رازهای جادویی خندیدن، در پیشگیری و کنترل افسردگی



✚ برای تندرست بودن، سلامتی جسم و روان اهمیت فراوان دارد. (ص ۹) ۲
✚ رسیدن به خوشی و سعادت، مهم ترین هدف انسان بوده و غیرمعمول
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) ۱۰

✚ افسردگی، یکی از شایع ترین بیماری های روانی است. افسردگی، نوعی
غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساسات
شدیدی مانند ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی قادر است

افکار، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی را تحت شعاع قرار دهد. (ص ۹)^۲

✚ افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. تقریباً ۱۵ درصد ما حداقل یک دوره افسردگی شدید را در زندگی تجربه کرده ایم که نیاز به مراقبت پزشکی داشته است. (ص ۱۳)^۲

افسردگی، بیماری خاموش روان است و نیز قاتلی خاموش! افسردگی اغلب به نام "سرماخوردگی معمولی روان" خوانده می شود. (ص ۱۱)^۲

✚ اگر چه افسردگی می تواند یک واکنش احساسی طبیعی باشد، ولی اگر طولانی و شدید باشد بیماری است؛ بنابراین لازم است که فرد قبل از هر چیز چنانچه حالاتش بیش از دو هفته به طول انجامد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.^۳

✚ ما موظف هستیم در مورد کنترل و پیشگیری از بروز افسردگی، احساس مسئولیت کرده و در این مورد باید تلاش کنیم، تا بتوانیم بدون روبه رو شدن با ناتوانی و آسیب های ناشی از این بیماری، با نهایت سلامتی، زندگی کنیم. (ص ۹)^۲

✚ فراموش نشود که هر چه سطح آگاهی ما درباره افسردگی و راه های پیشگیری و کنترل آن افزایش یابد، توانایی مان در کسب سلامتی بیشتر می شود. بدون داشتن اطلاعات کافی، نمی توانیم تصمیم های درستی در مورد جلوگیری از بروز این بیماری بگیریم. خوشبختانه هر روز دانش ما درباره افسردگی و راه های پیشگیری از بروز آن افزایش می یابد. (ص ۶)^۱

داشتن روش زندگی مناسب، انجام فعالیت های ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، اساسی ترین اصل در پیشگیری از بروز افسردگی است. با مداوای پزشکی صحیح و توجه مبتلایان افسردگی به توصیه های درمانی، تغذیه ای و بهداشتی، اکثر این افراد می توانند فعال، سرزنده، کامل و با نشاط زندگی کنند.^۲

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

تحت تأثیر قرار می دهد.^۵

اگر چه احتمال ابتلا به افسردگی در سنین میانسالی بیشتر است؛ در کشورهای توسعه یافته، افسردگی بعد از بیماری گرفتگی سرخرگ قلبی، به عنوان دومین عامل مهم مرگ زودرس و از کارافتادگی است. پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، معتقدند که افسردگی در افراد مسن احتمالاً با افسردگی در جوان ترها تفاوت اساسی و ریشه ای دارد. (ص ۷)^۱

تعداد زنانی که دچار اختلالات روحی، به ویژه افسردگی می شوند بسیار بیشتر از مردان است. افسردگی در زنان در حدود دو برابر مردان شایع است. احتمال تشخیص افسردگی در زنان دو برابر بیشتر از مردان است. شاید یک علت آن این باشد که مردان کمتر افسردگی خود را گزارش کرده و به دنبال درمانی برای آن هستند. شیوه بالای افسردگی در طول عمر یک زن تا سنین کهولت ادامه می یابد. (ص ۷)^۱

آخرین باری که خوب خندیدید، کی بود؟ نه فقط یک خنده کوچک، بلکه نوع خنده ای که باعث می شود شکم شما درد بگیرد، یا حتی اشک در

چشمان شما شکل بگیرد؟^۷

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

تان را آب کُند یا شکم تان را دَرَد نماید!^۸

اهمیت خنده در زندگی، از دوران قدیم مورد توجه بیشتر قرار داشته و سخنان آموزنده مانند "بَخند تا دنیا به رُویت بَخندد" و "خنده، کار طیب را انجام می دهد"، برای تشویق هر چه بیشتر مردم به خندیدن بیان گردیده است. (ص ۹)^۸

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 غُصّه های خود را بر شادی ترجیح می دهیم؟ ما شایسته شاد بودن هستیم و لذّت بردن از شادی ما، یکی از بهترین کارهایی است که می توانیم برای خود و ذهن خود انجام دهیم^۹

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.^{۱۱}

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! ^{۱۱}

+ خندیدن، نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که همه انسان ها با استفاده از آن، می توانند بسیاری از دردهای خود را تخفیف دهند. ^۱

+ خنده، واکنشی است غیر ارادی که باعث انقباض هماهنگ پانزده ماهیچه صورت و سریع شدن تنفس و جریان خون و در نتیجه، افزایش ترشح آدرنالین در خون می شود که تاثیر نهایی آن ایجاد احساس لذت و شادابی در فرد است. (ص ۱۵) ^۱

+ خنده، ارزان ترین داروی پیشگیری و مبارزه با بسیاری از بیماری ها است و باعث پائین آمدن ضربان قلب و کاسته شدن فشار خون می گردد و از آنجا که شخص را وادار می کند نفس عمیق بکشد، موجب می شود میزان اکسیژن بافت ها افزایش یابد؛ از این رو، خنده باعث طولانی شدن عمر می شود! (ص ۱۵) ^۱

+ لبخند زدن برای ابراز خوشحالی، بخشی طبیعی از بدن شما است. بدن ما تحت تاثیر همه احساسات است. چیزهایی مانند استرس (فشار روحی)، افسردگی و تنهایی تأثیر منفی فوری و مداوم بر قلب شما می گذارند. برای داشتن قلب سالم توصیه شده است که شاد باشید و لبخند بزنید. ^۶

خنده، نوعی تخلیه روانی بوده تنش ها و احساسات سرکوب شده را رها می سازد. ^۱

✚ خنده از نظر علم روان شناسی دارای جایگاه ویژه و پر ارزشی است و می تواند به برقراری تعادل روانی در انسان کمک کند و زمینه سلامت روانی او را فراهم سازد.^۱

✚ خنده، موجب کاهش هورمون های استرس زا (کورتیزول، آدرنالین، دوپامین و هورمون رشد) و افزایش هورمون هایی مانند آندورفین (ایجاد آرامش و تعادل روانی) می شود. (ص ۱۵)^۱

✚ خنده با کاهش کورتیزول، افزایش فعالیت سلول های کاهنده در افزایش سیتوکین، دستگاه ایمنی را تقویت می کند.^۱

✚ افرادی که خیلی سخت می خندند، معمولاً از نظر روانی، افراد پُرتنش و پُراسترسی هستند و باید از فواید خندیدن آگاه شوند، با دوستان و خانواده دور یک میز بنشینند و وقایع خنده دار برای هم بازگو کنند، فیلم ها یا تئاترهای خنده دار ببینند. (ص ۱۷)^۱

✚ نقش ویژه ای که خنده در تخلیه فشارهای روانی به عهده دارد، باعث شده که روان شناسان به مراجعین خود، توصیه کنند که محیط های کاری آموزشی و خانوادگی را به محیط های شاد و پر خنده تبدیل کنند.^۱

✚ ترشح هورمون «ایمونوگلوبولین» در بدن، با میزان خندیدن ما ارتباط مستقیم دارد.^۱

✚ بنابر آخرین تحقیقات علمی، خندیدن باعث کاهش بروز انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی می شود. از طرفی خنده با ایجاد تغییراتی در راه های تنفسی، باعث می شود هوای بیشتری در بینی ما جریان یافته و به سرد شدن مغز کمک کند و هر چه مغز خنک تر باشد ما شادتر خواهیم بود.^۱

خنده درمانی ، به عنوان مداخلات مفید، مقرون به صرفه و آسان در دسترس است که تأثیر مثبت بر افسردگی، بی خوابی و کیفیت خواب در سالمندان دارد. (ص ۱۷)^۱

✚ در اثر خندیدن، نوعی ماده شیمیایی خاص سیستم عصبی به نام «آندروفین» تولید می شود که در شخص اعتماد به نفس و سرخوشتی ایجاد می کند. پژوهش های دیگر بر روی خندیدن، نشان می دهد که انسان ها به وسیله خنده، درد را بیشتر تحمل می کنند؛ به این دلیل که خنده، ترشح آندروفین ها را زیادتر می کند و آندروفین ها، کُشنده های طبیعی درد در بدن هستند. (صص ۱۶-۱۵)^۱

✚ در واقع «آندروفین»، ماده ای مشابه مرفین است که در بدن ساخته می شود، مقدار این ماده در خون، در اثر ورزش و فعالیت های نشاط آور، بالا می رود. دانشمندان انگلیسی، بعد از سال ها تحقیقات به این نتیجه رسیدند که یک دقیقه از ته دل خندیدن، معادل ۴۵ دقیقه ورزش، انسان را سر حال می آورد.^۱

✚ تحقیقات نشان می دهد که واکنش خنده، فرایند مغزی عصبی ویژه ای دارد. به هنگام خندیدن در الگوی امواج مغزی ما تغییرات قابل ملاحظه ای روی می دهد و همه سطوح کورتکس مغز ، و نه فقط یک جایگاه واحد ، نسبت به خنده واکنش نشان می دهند.^۱

✚ برخی از دانشمندان خنده را به طوفان مغزی تشبیه کرده اند و معتقدند که خنده ، نقش شوک عصبی خفیف را بر روی مغز ایفا می کند.^۱

از آن جا که مغز، حیاتی ترین اندام بدن است و بر فعالیت های جسمانی و روانی کنترل دارد، هرگونه تغییر ثبتي در عملکرد آن، می تواند بر عملکرد کل بدن تاثیر سفید داشته باشد.^۱

زمانی که ما می خندیم، مقدار بسیار زیادی از اکسیژن را به طرف سلول های بدن به ویژه سلول های مغزی می فرستیم. می دانیم که مغز، در حدود یک پنجم از کل اکسیژن مورد نیاز بدن را به تنهایی مصرف می کند؛ بنابراین زمانی هم که مغز با خونی که از مقدار اکسیژن بیشتری برخوردار است تغذیه می شود عملکرد بهتری در مقایسه با زمانی که کمتر اکسیژن می گیرد، پیدا می کند و در نهایت همه عملکردهای ذهنی و بدنی ما بهبود می یابند. (ص ۱۷)^۱

توصیه های مهم:

با خنده با استقبال روز جدید، بروید.^۱ اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشید؛ بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید!^{۱۳}

از همین امروز شادی و خنده، را در اولویت زندگی خود در نظر بگیرید! همیشه سعی کنید شادی و خنده، جزء اولویت های مان در زندگی قرار بگیرند و هیچ وقت شادی خود را به تعویق نیندازید.^{۱۸}

همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنید و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه، توجه مخاطب را جلب نمایید.^{۱۶}

روز خود را با یک خنده خوب شروع کنید و متوجه تفاوت آن در شخصیت خود خواهید شد. اگر نمی توانید خودتان را به لبخند زدن و خندیدن مجبور کنید، به سمت آینه بروید و برای خودتان لبخند بزنید. این تلاش آگاهانه را انجام دهید!^۹

با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزید. بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. یک راه ساده، آن است که از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوشایندی 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.^{۱۲}

صبح‌ها که از خواب بیدار می شوید، این جمله را تکرار کنید: «امروز قصد دارم که ...».^۶

زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و خوشبخت زندگی کنیم. کمی بیاندیشیم، زندگی خیلی کوتاه است.^۶

خنده را وارد زندگی کنید. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط، نگاه نمایید.

۱

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!^{۱۴}

از همین امروز در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشید.^{۲۰}

سعی کنید هر روز، روی شادی و خنده خود و تمام لحظات مثبت زندگی تمرکز کنید. ما درک می کنیم که گفتن آن آسان تر از انجام دادن است، اما باز هم غیرممکن نیست!^۹

با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.^۵
لبخند بزنید بخندید و با خنده صحبت کنید!^{۱۳}

هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید. 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.^۶

اجازه ندهید مشکلات زندگی، شادی و مثبت بودن ما را از بین ببرد.^۹
خود را شاداب و خندان نگه دارید.^{۱۰} سعی کنید خوش بَرخُورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و شوخ طبعی را برای دیگران به ارمغان آورد.^۶

غُصّه خوردن ممنوع!^{۱۹}

با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.^۶
بهبتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت، بگذارید. 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.^۶

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید.^۱ خنده در خانه، همچون آفتاب است؛ بنابراین اجازه ندهید هیچ روزی آسمانِ خانه تان، ابری و بدون ابراز شادی

و لبخند بگذرد؛ حتی اگر با گرفتاری های زیادی دست به گریبان باشید؛
امّا بدانید، پناهگاه گرم خانه شما، زیباترین ولادت بخش ترین چشمه شادی و نشاط
است؛ از این رو، همیشه با لبی خندان، قدم به پناهگاه خود بگذارید.^۵

همیشه با روحیه خوب و شاد، خانه را ترک کنید.^{۱۹}
سعی کنید به روی خوش و شاداب، به همسر و اعضاء خانواده تان کمک
کنید. سخاوتمندانه آنان را در شادی خود سهیم کنید و اجازه دهید که آن
شادی، زندگی شما را روشن کند. خنده دار ترین لطیفه خود را برای همسر و
فرزندان تان تعریف کنید.^۵

با فرزندان خود، شوخی کنید و آنان را شاد نمایید.^{۱۵}

حس شوخ طبعی را در خود و اعضاء خانواده تان (همسر و فرزندان)
پرورش دهید و به آنان یاد آوری کنید که منشاء شادی، درون هر فرد
است. به یاد داشته باشید که برای ایجاد و تشویق حس شوخ طبعی در فرزند
سن مدرسه ای تان، از داستان های کوچک خنده دار، لطیفه ها، معما و شعر
استفاده کنید.^{۱۳}

با کودکان وقت بگذرانید. کودکان، یک شادی طبیعی دارند و گذراندن وقت با
آن ها، می تواند بلافاصله خلق و خوی شما را بهبود بخشد.^{۱۴}
اوقاتی را صرف مشاهده رفتار متقابل کودکان با یکدیگر کنید. 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، پی می برید که شادی
یعنی چه و چگونه می شود شاد بود!^{۱۵}

✚ لطیفه خنده دار گفتن سر میز شام، را به صورت یک تمرین خانوادگی درآورید! لطیفه گفتن، می تواند به عنوان فعالیت جالب و نشاط انگیز درآید که اخلاق و احساسات افراد را طی روز تحت تاثیر قرار دهد.^{۱۵}

✚ همیشه برای بسیاری از بخشش های زندگی ، قدردان و سپاسگزار باشید.^۵

✚ جواب سلام افراد را با لبخند و نگاه محبت آمیز، پاسخگو باشید!^{۱۹}

✚ لازم است گاهی مواقع همچون کودکان باشید و کنترل کمتری در زندگی خود داشته باشید و اجازه دهید کودک درون شما، شادی های خود را به شیوه های گوناگون بروز دهد.^{۱۷}

همیشه در هنگام کار، بسیار مودب و خوش رو باشید.^۱

✚ همیشه صحبت خود را با لبخند شروع کنید و با گفتن یک جمله خوب، محکم و دوستانه، توجه مخاطب را به خود جلب نمایید.^{۱۶}

✚ کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید؛ به این ترتیب بدون این که متوجه شوید باور می کنید که می توانید شاد باشید. از دیگران با لبخند و بیان جمله ای دلنشین استقبال کنید.^{۱۸}

✚ در برخورد با دیگران، خندان باشید. سعی کنید همیشه لبخند به لب داشته باشید، هر چند طرف مقابل ما، آخمو باشد!^{۱۶}

✚ در طول صحبت صمیمانه با دیگران، از آخم کردن خودداری کنید. از سخنانی که افراد را خشمگین می کند و نیز گفته های تندى که گیج کننده است و در روند ارتباط با دیگران تأثیر منفی می گذارد، جلوگیری نمایید. سعی کنید صداقت و دوستی در نگاه تان، چشمک بزند! (ص ۱۴۲)^۱

از افراد بدبین دوری کنید. اگر با افراد بدبین، معاشرت داشته باشید معمولاً "خیلی

زود از زندگی دلسرد می‌شوید؛ از این رو، بیشتر با دوستان خوش بین و

مثبت‌اندیش معاشرت کنید. ۱۲

اسیر گرفتاری‌های عاطفی نشوید! 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. ۱۵

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. ۱۰

بردبار و شکیب باشید. بردباری در همه شرایط زندگی، کلید شادمانی است.

آرامش و خونسردی خود را همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما

آشکار باشد. ۲۰

شادی را در زندگی خود بیاموزید. در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی

شما می‌شوند فکر کنید، سپس تا آن جایی که ممکن است به سوی این شادی

ها بروید! ۱

هر موقعیت بدی واقعاً "آن طور که ما فکر می‌کنیم، بد نیست و می‌توانیم

شکل خنده داری از آن را هم تعریف کنیم. با این روش می‌توانید سختی‌ها

را تحمل کنید، یا از آن‌ها عبور کنید و اجازه ندهید استرس و خشم و عصبانیت

بر ما غلبه کند. (ص ۱۷) ۱

شادی‌های تان را با دیگران قسمت کنید. ۱

زندگی منهای اضطراب را امتحان کنید! جای اضطراب، دلتنگی و بیزاری، افکار خود را به سوی شادی متمایل سازید.^{۱۹}

توفان خشم خود را مهار کنید! 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.^{۱۹}

شور و اشتیاقِ سرشار، داشته باشید.^۱

فعال و پرتحرک باشید! انجام فعالیت بدنی منظم، راه خوبی برای کمک به پیشگیری یا مدیریت افسردگی خفیف است. دیدگاه های زیادی در مورد اینکه چگونه ورزش به افراد مبتلا به افسردگی کمک می کند وجود دارد، اگرچه دلایل دقیق آن مشخص نیست. همچنین هنوز مشخص نیست که کدام نوع یا چه مقدار ورزش بهتر است یا اینکه در صورت توقف ورزش، فواید آن از بین می رود.^۳

به طور کلی، فعال نگه داشتن بدن، می تواند کمک به بهبود خلق و خوی از طریق بهبود تناسب اندام، کمک به بهبود الگوهای خواب، افزایش سطح انرژی، به جلوگیری از افکار منفی یا دور کردن حواس افراد از نگرانی های روزانه کمک کند. به افراد کمک می کند اگر با دیگران ورزش نمایند کمتر احساس تنهایی کنند. همچنین ورزش، ممکن است سطح مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین، اندورفین و هورمون های استرس را تغییر دهد.^۴

استرس کمتر، زندگی شادتر! از همین حالا استرس (فشارهای روحی) را از خود دور نمایید و بخندید.^{۱۹}

از پيله شخصی خود بیرون بیایید! بیرون آمدن از پيله خود و خندیدن، باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود.^{۱۹}

به ترس های تان بخندید.^۱

قدر پیشامد های خوب زندگی تان را بدانید.^۱

اطراف خود را با خویشان و دوستان شاد پر کنیم. شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته‌اند که آن هایی که اطراف خود را با افراد شاد و سر زنده پر می‌کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند؛ این به تنهایی می‌تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سر حال و شاد، رفت و آمد کنید.^۵

مواد غذایی حاوی پتاسیم را در یابید! 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، شتر مرغ)، سبزی ها (اسفناج، کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، سیر، پیاز، کلم بروکلی، کرفس)، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج، جودوسر، بلغور جو و گندم)، میوه ها (زردآلو، هلو، انجیر، آلو، موز، خرما، سیب)، کشمش، مغزها (بادام، فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه کدو، دانه آفتابگردان).^{۱۹}

فعال و پُرانرژی باشید! ورزش، به افزایش شادابی و نشاط کمک می‌کند. به طور کلی ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد.^{۱۹}

برای شاد بودن تلاش کنید. بله، دقیقاً به همین سادگی! براساس دو تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد بودن، می‌تواند سلامت احساسی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده است که آن هایی که فعّالانه تلاش می‌کنند احساس شادی بیشتری کنند، بالاترین سطح روحیه

مثبت را داشته‌اند.^۱

✚ **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.^{۱۴}

✚ **از جملات شادی آور کمک بگیرید.** یکی از راه‌های داشتن زندگی زیبا و شاد، این است که از جملات انگیزشی استفاده کنید. این جملات باعث می‌شوند شما همیشه انرژی بالایی داشته باشید و در شادترین حالت ممکن باقی بمانید.^{۲۱}

✚ **به معنویت اهمیت بدهید.** تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی، در ارتباط می‌بینند. عادت‌های شاد بودن مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده‌اند.^۱

مجبور نیستید روزهای خوش زندگی را نابود کنید. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.^{۱۹}

✚ **نیمهٔ پَر لیوان آب را ببینید!** خوش بینی، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آن می‌تواند به کاهش استرس، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می‌گیرید که نیمهٔ پَر لیوان را ببینید، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده‌اید. (ص ۲۰)^۱

هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند. گاهی یک لبخند، همانند منظره آبی در بیابان است!^{۱۹}
منابع:

۱- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! : اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز افسردگی، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ۱۳۹۵، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۲- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان
۳- ورزش برای افسردگی، چاره ساز است!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

4-Depression and Exercise, State of Victoria 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

۵- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

6-How Laughter benefits Your Heart Health? ,
(<https://www.drbhosalekartik.com/>)

7-How Laughter Benefits Your Heart Health, Henry Ford Health 2024, (<https://www.henryford.com>)

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

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

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

11-Amazing ways laughter improves your heart health, Providence, 2023,
(<https://blog.providence.org>)

۱۲-چگونه شادباشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

7 Ways to Bring Laughter into Your Life14-
Mae's Health and Wellness, Super Berries, 2024,
(<https://www.superberries.com>)

۱۵-شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۶-ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

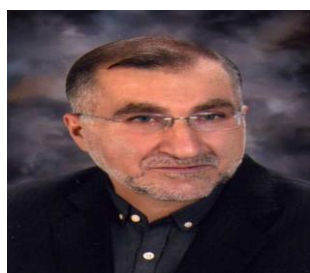
۱۷-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات
به آفرین

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

۱۹- خنده، جادوی شگفت‌انگیز برای سلامت قلب، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir) ،

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

۲۱- زندگی زیبایی داشته باشید!، چگونه زندگی زیبایی داشته باشیم؟
(vahiderfani.ir) وحید عرفانی ،



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir