

شوخی طبیعی یا چرا ما به شوخی طبیعی نیاز داریم؟

مقدمه:

پدیده های عالم هستی، اعم از ذهنی یا عینی، عموماً به خودی خود واجد ارزشی خاص نیستند. این مائیم که آنها را بر اساس نظام ارزشی خود ارزیابی می کنیم. بی تردید، نوع و جهت کاربرد این پدیده ها در ارزیابی مورد بحث نقشی محوری دارند. به هر پدیده، گفتار یا رفتاری می توان از این دریچه نگریست. یادداشت زیر با نگاهی مثبت به آثار ارزشمند شوخی بر جسم و روح آدمی می پردازد. از یاد ببریم که این ارزیابی مطلق نیست و نباید آن را مجوزی برای تمسخر دیگران، نقض حرمتها و حریمها و ... قلمداد کرد.

شوخی شامل هر نوع ارتباط انسانی است که افراد را می خنداند و یا شاد می سازد. شوخی توانایی یا کیفیت افراد، اشیاء یا موقعیت هاست که احساسات خوشی را در دیگران برمی انگیزاند.

چه کسی از خنده فراوان، تا حد امکان لذت نمی برد؟

خنده شفا دهنده ای عظیم و یکی از مثبت ترین احساسات در تجدید جوانی بشر است. شوخی نه تنها سیستم ایمنی بدن ما را قدرت می بخشد، بلکه هورمونهای مفیدی را آزاد می سازد که باعث تازگی و تجدید جوانی ما می شود، اعصاب را آرام می سازد، تنش را کم می کند و خلاقیت را برمی انگیزاند. در برخی از تحقیقات مانند بررسی دکتر لی برک¹ و دکتر استانیلی تان² مزایای درمانی خنده و شوخی مورد مطالعه قرار گرفت. مطالعات منتشر شده آنها نشان می دهد که خندیدن:

- فشارخون را پایین می آورد.
 - هورمون های استرس مانند اپی نفرین و کورتیزول که باعث انقباض رگهای خونی می شوند، را کاهش می دهد.
 - اضطراب را کاهش داده و عضلات را آرام می سازد.
 - سیستم ایمنی بدن را قوی می سازد.
 - ترشح اندورفین را که کاهش دهنده طبیعی درد است، آزاد می سازد.
- علیرغم مزایای قابل توجه خنده از لحاظ پزشکی، همگی ما از خندیدن فراوان لذت می بریم و از بودن در کنار افرادی که ما را می خندانند، خشنود می شویم. اکثر افرادی که می توانند به خود و یا شرایطشان بخندند، در بروز مشکلات، انعطاف پذیری بیشتری دارند. زیرا آنها قادرند جنبه خفیف مشکلات را ببینند و آن را در چشم انداز وسیع تری قرار دهند. خندیدن می تواند تنش های منفی جسمی و روانشناختی را از بین ببرد. خنده داروی مسکن طبیعی و شگفت انگیزی است.

"هر زمان که می توانید بخندید، خنده دارویی ارزان است"
"لرد بایرون"

ترجمه: شهلا ممتاز

موسسه تحقیقات بهبود زندگی زنان

<http://www.farsi.rwl.org>

منبع: وب سایت Essential Life skills

تذکر: استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می باشد

¹ Lee Berk

² Stanley tan