



## آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه مقابله با استرس

درحالی که استرس ریتم تنفسی را افزایش می‌دهد، خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا تبادل اکسیژن به سهولت در خون انجام شود و موجب تمیزی شش‌ها می‌شود.

درحالی که استرس ریتم تنفسی را افزایش می‌دهد، خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا تبادل اکسیژن به سهولت در خون انجام شود و موجب تمیزی شش‌ها می‌شود.

در دنیای امروزی که استرس و اضطراب در میان اکثر افراد از کودکان گرفته تا سالمندان موج می‌زند، بیشتر افراد تنها به فکر تامین امرار معاش و رفع مشکلاتشان هستند و کمتر کسی یافت می‌شود که برای شادی و خنده وقت بگذارد و اگر هم افرادی به فکر شاد کردن و خنداندن خود باشند از دید افراد دیگر جامعه غیر عادی به نظر می‌آیند و گویی این افراد هیچ مشکلی در زندگی ندارند، غافل از آن که کسی که بتواند در برابر ناملایمات و شرایط دشوار زندگی خودش را شاد نگه دارد، عملی بسیار شجاعانه و عاقلانه انجام داده است.

به گزارش ایسنا در وبلاگ برکه آمده است: اکثر افراد جدي بودن، رسمي و خشک بودن را صفت مثبتی می‌دانند و هیچ‌گاه به خودشان اجازه نمی‌دهند لحظاتی از این پوسته سفت و سخت بیرون آیند و موجب خندیدن و شاد کردن خود و اطرافیان‌شان شوند. به همین دلیل یک زندگی یکنواخت و حتی توأم با افسردگی را دنبال می‌کنند. در عوض، افراد شاد زندگی را زیاد سخت نمی‌گیرند و کمتر دچار بیماری می‌شوند.

درحالی که استرس ریتم تنفسی را افزایش می‌دهد، خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا تبادل اکسیژن به سهولت در خون انجام شود و موجب تمیزی شش‌ها می‌شود.

برخی از اثرات مفید خنده این‌ها هستند:

برخلاف استرس که موجب تسریع ضربان قلب و افزایش فشار خون می‌شود، خنده ضربان قلب را متعادل نگه می‌دارد و فشار شریانی را کاهش می‌دهد.

زمانی که دچار استرس هستیم، ماهیچه‌هایمان سفت و منقبض می‌شوند. خنده بر خلاف آن، موجب شل شدن ماهیچه‌های صورت، گردن، سینه، شکم، دست‌ها و پاها می‌شود.

استرس روی کیفیت خواب اثر منفی می‌گذارد، درحالی که خنده با مهار کردن تنش‌ها، کیفیت خواب را بهتر می‌کند. استرس موجب کند شدن هضم می‌شود. چنانچه از ته دل بخندید، خنده موجب ورزش شکم و تکان خوردن روده‌ها شده و به هضم بهتر غذا و دفع راحت‌تر مواد زاید بدن کمک می‌کند.

خنده این امکان را فراهم می‌سازد تا شما بازبگوش‌تر و شوخ‌طبع‌تر شده، تنش‌ها و ترس‌ها را برطرف کرده و موقتا منطقی، سرسختی و جدیت زیاد را کنار بگذارید.

درحالی که استرس اثر بخشی سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، برخلاف آن، خنده آن را تقویت می‌کند و تعداد گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد.

خنده احساس راحتی آنی ایجاد می‌کند و تولید  $171\#&$  کورتیزول  $\&$  را که از آن به  $171\#&$  هورمون استرس  $\&$  نام برده می‌شود، را کاهش می‌دهد.

خنده دمایی بدن و آنزیمی که بدن در برابر زخم معده محافظت می‌کند، افزایش می‌دهد و به اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها کمک می‌کند. خنده موجب افزایش تولید  $171\#&$  آندروفین  $\&$ ؛ و یا همان  $171\#&$  هورمون طبیعی شادی  $\&$  می‌شود که نقش بسیار مهمی در برطرف کردن درد دارد.

خنده کارکرد دو نیمکره مغز را با هم هماهنگ می‌کند. به همین دلیل است که در زمان ناراحتی و یا زمانی که خوب نخندیده‌اید، نباید تصمیمات مهم بگیری.

خنده به ارتباطات کمک می‌کند، پرخاشگری را کاهش می‌دهد و سبب می‌شود تا خطاها و اشتباهات را بزرگ جلوه ندهد و هم چنین به قوه تخیل و خلاقیت کمک می‌کند.

بنابراین به دنبال افراد شاد باشید؛ افرادی که هر با شما را به خنده اندازند، نه افرادی که دیگران را دست می‌اندازند و به عیوب و مشکلات دیگران می‌خندند. چیزهای مضحک و خنده‌دار زندگی را پیدا کنید و به آن‌ها بخندید. به دنبال چیزهایی باشید که در ظاهر معقول و مهم هستند، اما آنها را غیر معقول، سطحی و خنده‌دار ببینید.