

## خنده؛ درمانگر دردها

وقتی برای داشتن ماهیچه‌ها و عضلاتی قوی به باشگاه‌های ورزشی می‌روید و زمان و هزینه‌ای برای این کار در نظر می‌گیرید، خوب است بدانید...



وقتی برای داشتن ماهیچه‌ها و عضلاتی قوی به باشگاه‌های ورزشی می‌روید و زمان و هزینه‌ای برای این کار در نظر می‌گیرید، خوب است بدانید که همه ما می‌توانیم به روشی دیگر نیز از بسیاری فواید ورزش و تمرینات بدنی مانند بهبود کلسترول و فشار خون، کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن و داشتن اشتهايي خوب و سالم بهره‌مند شويم؛ براحتي و بدون خيلي از دردهاي رفتن به باشگاه.

براساس جدیدترین تحقیقات انجام شده، خندیدن، البته خندیدن از ته دل، آن هم به طور منظم و مکرر می‌تواند بسیاری از فواید ورزش کردن را برای شما به ارمغان بیاورد. آن‌گونه که محققان دانشگاهی در کالیفرنیا در مورد نتایج این تحقیق بیان می‌کنند: خندیدن مکرر، نقشی مانند ورزش مرتب و منظم دارد.

در این تحقیق، سطح هورمون‌های 14 نفر که برای این آزمایش داوطلب شده بودند، قبل و بعد از دیدن فیلم‌هایی ناراحت‌کننده و خنده‌دار اندازه‌گیری شد. جالب است بدانید، پس از مشاهده فیلم خنده‌دار، هورمون اشتهايي افراد به گونه‌اي بود که گویا در فعاليتي فیزیکی شرکت کرده‌اند.

در ضمن باید بدانیم که خنده مسری است و شنیدن صدای خنده دیگران حالتی واگیر دارد. همچنین وقتی که همه شروع به خنده می‌کنند، احساس شادی و همبستگی میان افراد بیشتر می‌شود. علاوه بر تمام این موارد، خنده و شوخی بر سلامت افراد و فیزیکی آنها نیز تأثیری جدی دارد.

خنده باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود انرژی را افزایش داده و درد را کاهش می‌دهد و مهم‌تر از همه، شما را در برابر اثرات بسیار مخرب استرس محافظت می‌کند. نکته مهم دیگر در مورد خنده این است که راهکاری آسان، ارزان، ساده و در دسترس است.

## خنده دواي درد ذهن و بدن

- آرامش بدن. يك خنده عمیق و از ته دل، استرس و تنش را دور کرده و ماهیچه‌های بدن را حداقل برای مدت 45 دقیقه آرام و رها می‌کند.

- افزایش قدرت سیستم ایمنی. خنده با کاهش استرس، مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

- ترشح اندروفین. اندروفین باعث ایجاد حس بهتر در انسان شده و حتی درد را نیز کاهش می‌دهد.

- محافظت از قلب شما. خندیدن باعث بهبود عملکرد رگ‌های خونی و افزایش جریان خون می‌شود، بنابراین شما را در برابر حملات قلبی و بیماری‌های قلبی - عروقی محافظت می‌کند.

- دوست احساسات شما. افراد عادی زمانی که عصبانی، ناراحت یا نگران هستند، نمی‌توانند بخندند. پس همه ما هنگام خندیدن از نظر روحی و احساسی نیز آرام خواهیم بود.

- آرامش و تجدید قوا. خندیدن با کاهش استرس و افزایش انرژی به تمرکز و کارایی بیشتر شما کمک می‌کند.

- خنده پوستی شاداب و جوان برای شما به ارمغان خواهد آورد.

خنده و خندیدن علاوه بر تمام این فواید، زندگی اجتماعی شما را هم تحت تأثیر قرار خواهد داد و به بهبود آن کمک خواهد کرد.

پس بهتر است به هر شیوه‌ای، خنده را بیشتر و بیشتر وارد زندگی کنیم. لبخند قدم اول این راه است. خوب است از همین حالا سعی و تمرین کنیم که همیشه لبخندی روی لب داشته باشیم.

نیلوفر اسعدی بیگی

گروه سلامت