

آیا بهترین خنده

پزشک است؟

بخند تا بمانی

فانهای دل را پیراغانی کنیم
از وجود خود نگهبانی کنیم
در کنار مشکلات زندگی
با سماجت فنده درمانی کنیم
عزت‌اله آذرخش

اول، به علت بالاتر بودن روحیه‌ی افراد، شادابی بیشتر و زیادتر بودن قوای روحی از طریق شوخ‌طبعی و مزاح است. جالب این‌جا بود که این افراد، کیفیت زندگی بهتری هم داشتند و کمتر از گروه دوم دچار بدحالی و تشدید بیماری می‌شدند.

وضعیت روحی و روانی افراد به‌طور مستقیم، بر بسیاری از واکنش‌های بدن مانند ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد. پزشکان تأکید می‌کنند هیچ‌چیز بهتر از سطح روحیه‌ی فرد نمی‌تواند سیر بیماری و توالی وقایع را در روند زندگی فرد پیش‌بینی کند.

به‌عقیده‌ی بسیاری از پژوهش‌گران، در حال حاضر بسیاری از پزشکان در زمان درمان و رسیدگی به بیماران خود، تنها به فکر مسأله‌های جسمانی آنان هستند و توجه چندانی به وضعیت روحی و روانی و سطح شادابی و نشاط آنان نمی‌کنند.

علاوه بر این‌که این مسأله‌ها موجب افزایش و بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌تواند بر سیر طبیعی بیماری و سرعت و میزان مرگ‌ومیر هم مؤثر باشد. سال‌هاست که پژوهش‌گران دریافته‌اند وضعیت روحی و روانی افراد به‌طور مستقیم بر بسیاری از واکنش‌های بدن مانند ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی، اثر می‌گذارد.

واکنش قلب و عروق و احساس‌ها هم پدیده‌ای شناخته‌شده و طبیعی است؛ اما هیچ‌گاه به این وضوح مشخص نشده بود که بیماری‌هایی مانند نارسایی کلیه و سرطان هم می‌توانند تحت تأثیر روحیه و شادابی

به‌طورحتم این ضرب‌المثل را بارها شنیده‌اید که «خنده بر هر دردی درمان دواست». پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم زیاد به شما سفارش کرده‌اند که خوش‌اخلاق و خنده‌رو باشید تا بیشتر عمر کنید. بیشتر پزشکان هم با این حرف‌ها موافق هستند و بسیاری از آنان شادی و نشاط را برای افزایش طول عمر توصیه می‌کنند. شادی و نشاط و شوخ‌طبعی، طول عمر را زیاد می‌کند، اما به‌تازگی پژوهش‌گران هلندی، شواهد علمی مستحکمی پیدا کرده‌اند که «شوخ‌طبعی از میزان مرگ‌ومیر می‌کاهد.»

این پژوهش در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه علوم و تکنولوژی هلند، به انجام رسیده است. این گروه، تمام بیمارانی را که به نارسایی مزمن کلیه مبتلا شده بودند، وارد طرح تحقیقاتی خود کردند. شدت نارسایی کلیوی این بیماران به‌قدری شدید بود که دست‌کم باید یک‌بار در هفته دیالیز می‌شدند تا خون آنان از مواد زائد، تصفیه شود. از این بیماران، یک ارزیابی دقیق درباره‌ی کیفیت زندگی، میزان تحصیلات و نیز میزان شوخ‌طبعی، شادابی و نشاط به‌عمل آمد.

شوخ‌طبع باشید تا زنده بمانید.

نتیجه‌های حاصل از این پژوهش، بسیار جالب بود و نشان داد که «خنده، بر هر دردی درمان دواست.» براساس این پژوهش، بیماران به دو دسته تقسیم شدند: عده‌ای که شوخ‌طبع، خنده‌رو و شاداب بودند و کسانی که روحیه‌ی پایینی داشتند و افسرده و کسل بودند.

پژوهش‌گران، این بیماران را دو سال تحت پی‌گیری قرار دادند و مشخص شد آنانی که در گروه اول قرار دارند، ۳۰ درصد کمتر دچار مرگ‌ومیر می‌شوند. از آن‌جا که شدت بیماری زمینه‌ای و نارسایی کلیوی بین این دو گروه برابر بود، پژوهش‌گران این‌طور نتیجه‌گیری کردند که کمتر بودن میزان مرگ‌ومیر در گروه

ماهانامه‌ی روان‌شناسی «شادکامی» در نظر دارد با همکاری شما عزیزان، ورزش فنده را در سراسر ایران گسترش دهد. همه‌ی کسانی که مایل هستند در مملعت خود و پارک‌ها «ورزش فنده» راه بیندازند و کسانی که می‌خواهند با عضویت در باشگاه فنده به تمرین فنده بپردازند، می‌توانند با دفتر مهله تماس بگیرند.



و نشاط افراد قرار گیرند و هیچ‌گاه به این شفافیت توضیح داده نشده بود که هرچه شوخ‌طبعی بیشتر باشد، مرگ‌ومیر ناشی از نارسایی کلیه هم کمتر می‌شود.

این یافته‌ها نه‌تنها باید به پزشکان تأکید کند که به مسأله‌های روحی و روانی بیماران بیشتر توجه کنند، بلکه باید گوشزدی به اطرافیان، وابستگان و حتی خود بیماران هم باشد که بعد روانی بیماری را بیشتر مورد توجه قرار دهند. بیمار، خود نیز باید جنگ علیه بیماری را آغاز کند و هیچ نبردی، بهتر و مفیدتر از جنگ روانی علیه بیماری نخواهد بود.

اگرچه اطلاعات حاصل از پژوهش جدید، تنها از روی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه به‌دست آمده، اما می‌توان این نتیجه‌ها را به بیماری‌های دیگر هم ارتباط داد و به تمام بیماران توصیه کرد برای ارتقای سطح شادابی و نشاط و روحیه‌ی خود تلاش کنند.

منبع: «هفته‌نامه‌ی سلامت» شماره‌ی ۱۰۴

«علاقه‌مندان به ورزش فنده»

همه روزه ساعت ۷/۳۰ تا ۸ صبح در میدان ورزش پارک ملت

گرد هم می‌آییم و با فنده و انتقال انرژی مثبت به یکدیگر، روز خود را با نشاط و طراوت شروع می‌کنیم.

از امروز به گروه ما بپیوندید.



در بدترین بریاری‌ها است که بهترین فرصت‌ها برای بهترین تغییرها به‌وجود می‌آیند. «اوری پیر»

