

# آیا خنده بهترین پزیشک است؟

## خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

قرن‌ها، قرن‌ها بیماری‌های روحی مانند افسردگی، غم، اندوه، نگرانی و ناراحتی است. از آنجایی که برای هر بیماری، درمان و دارویی وجود دارد، بهترین دارو برای معالجه‌ی افسردگی، «خنده» می‌باشد. بهترین راه برای غلبه بر غم و اندوه، خنده است که هزینه‌ای ندارد و در اختیار همگان است که نه تنها برای از بین بردن اندوه، مفید می‌باشد، بلکه بر قدرت و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها نیز می‌افزاید.

خداوند برای غلبه بر دشواری‌های زندگی، سه روش در اختیار انسان قرار داده: «خواب»، «امید» و «خنده» که انسان‌ها باید از هر سه آن‌ها برای مبارزه با مشکل‌ها و دشواری‌ها استفاده کنند. در حال حاضر، هزاران باشگاه خنده در سراسر دنیا مشغول به فعالیت می‌باشند که شعارشان این است: «بخندید تا تندرست بمانید.»

خندیدن، مزیت‌های بسیار زیادی هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ جسمی برای انسان دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

## فایده‌های جسمی خنده:

- به دلیل شستن «دی‌اکسید کربن» از خون، صورت را زیبا و شفاف می‌سازد. خنده، چروک صورت را از بین می‌برد.
- در طولانی شدن عمر، بسیار مؤثر است.
- سن فرد را کمتر نشان می‌دهد.
- فشار و کلسترول خون را کاهش داده، باعث انقباض عروق شده و از بروز سکنه‌ی قلبی، مغزی و همچنین بیماری‌های زخم معده و اثنی‌عشر پیش‌گیری می‌کند.
- تعادل ظریف هورمونی ایجاد می‌کند؛ زیرا باعث افزایش هورمون «کورتیزول» و بالارفتن ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود؛ همچنین با افزایش ترشح «سروتونین» و «اندرفین» مغز، احساس سرخوشی ایجاد می‌کند.
- باعث توجه بیشتر ما به نظافت دندان‌هایمان می‌شود.
- تحمل دردهای جسمی را آسان‌تر می‌سازد.
- باعث رفع خستگی می‌شود.

## شکفتن

### لبخند تو، شکوفایی توست

خنده‌ی تو،  
تو را و اطرافیان تو را  
آرام و شاد می‌سازد.  
چه چیزی بهتر از آن که  
روز خود را با یک لبخند آغاز کنی؟  
لبخند تو،  
عزم تو را برای زندگی نشان می‌دهد.  
لبخند تو،  
حاکمی از بیداری توست؛  
زیرا سرچشمه‌ی لبخندی واقعی،  
دلی بیدار است.  
شکفتن لبخند تو،  
شکوفایی توست.

نشانه‌ای بگذار،  
تا هنگامی که از خواب بیدار می‌شوی،  
به یادت بیاورد  
که باید روز خود را با خنده شروع کنی؛  
این نشانه می‌تواند یک برگ باشد  
یا یک نقاشی  
و یا یک بیت، شعر.  
این نشانه را  
روبه‌روی محل خواب خود بگذار،  
طوری که وقتی چشم باز می‌کنی،  
آن را ببینی.  
لبخند،  
به تو کمک می‌کند

تا روز خود را با آرامش و تفاهم شروع کنی.

علی برزگر

گل یاس و سفید و ارغوانی

اگر خواهی که گل باشی و عاشق

به عشق هم شکفتن در جوانی

بخند تا دل کند خانه تکانی

• و...

### فایده‌های روحی خنده:

- در بهبود رابطه‌های انسان‌ها بسیار مفید است.
- پیام‌آوری زیباست: به‌سوی من بیایید.
- خنده و شادی رابطه‌ی مستقیم دارند؛ شادی، خنده‌آور و خنده، شادی‌آور است.
- نشانه‌ی رضایت از وضعیت موجود است.
- انعطاف‌پذیری فرد را زیاد می‌کند.
- سبب می‌شود دوستان بیشتری پیدا کنیم.
- از فاصله‌ی ۴۵ متری قابل تشخیص است؛ در حالی که سایر احساس‌ها را نمی‌توان از این فاصله، شناسایی کرد.
- نشانه‌ی بارز اعتماد به‌نفس، سلامت روان و احساس امنیت است.

### آثار اجتماعی خنده:

- زبان مشترک ملت‌های مختلف دنیاست.
- هیچ هزینه‌ای ندارد و برای همگان، رایگان است.
- به‌طور حتم بسیار شنیده‌اید که می‌گویند: «خنده، خنده می‌آورد؛ امتحان کنید.»
- تنها مختص آدمی است و در هیچ حیوانی دیده نمی‌شود.
- در دنیای امروز، از خنده به‌عنوان یک درمان استفاده می‌شود؛ به طوری که در بیمارستان‌ها اغلب یک «اتاق خنده» طراحی شده است.
- محبوبیت و جذابیت ایجاد می‌کند.
- عکاس‌ها، زیباترین عکس‌ها را با گفتن «لطف کنید لبخند بزنید» خلق می‌کنند.
- اولین واکنش مثبت یک نوزاد است.

منبع: اینترنت