

شوخی

طبیعی

در روابط

شوخی طبیعی و خنده را به زندگی خود بیاورید

خنده، حق طبیعی هر فرد و بخشی از زندگی شمرده می‌شود. ریشه‌ی خنده، ذاتی و فطری‌ست. نوزادان در هفته‌های اول تولدشان، لبخند می‌زنند و در ماه‌های اول، با صدای بلند می‌خندند، با وجودی که ممکن است در خانواده‌ای بزرگ شوند که صدای خنده در آن‌جا کم‌تر شنیده می‌شود. شما می‌توانید مهارت خندیدن را در هر مرحله‌ای از زندگی بیاموزید. همیشه در زندگی، وقتی را صرف خندیدن، بذله‌گویی و مزاح‌کنید و گاهی آن‌را تمرین نمایید. در دل هر کاری، می‌توانید شادی و نشاط را پیدا کنید.

خندیدن، تأثیر زیادی بر سلامت و تندرستی دارد؛ تنش و استرس را کاهش می‌دهد، خلق‌وخوی را شاد می‌کند، خلاقیت و توانایی حل مسئله را بهبود می‌بخشد و موجب تجدید قوا می‌شود. خنده، افراد را به یکدیگر نزدیک کرده و به استحکام روابط کمک می‌کند.

خندیدن دسته‌جمعی، یکی از بهترین ابزارهای حفظ روابط بانشاط است و موجب تقویت ارتباط هیجانی می‌شود، همچنین پیوندهای ارتباطی را مستحکم می‌سازد. نشاط و شادی جمعی، موجب تقویت احساس دوستی و صمیمیت می‌شود. افراد همیشه جذب شادی اشخاص خنده‌رو و بذله‌گو می‌شوند زیرا خنده، شادی و بذله‌گویی، جزو هیجان‌های مثبت است که دیگران را به خود جذب می‌کند. شنیدن صدای خنده، آغازگر فعالیت مغز و آمادگی جسمی و روحی برای پیوستن به جمع شادی‌ست.

مزایای ارتباط نشاط‌آمیز:

- **به اختلاف‌ها پایان می‌دهد:** بذله‌گویی و شوخی طبیعی، اغلب موجب حل اختلاف‌ها و تجدیدنظر در برخورد با مشکلات می‌شود.
- **احساس آرامش می‌بخشد:** خنده، خستگی را کاهش داده، به انسان انرژی می‌دهد و زمینه را برای موفقیت‌های بیش‌تر فراهم می‌سازد.
- **توانایی فرد در غلبه بر مشکلات را افزایش می‌دهد:** احساس شادی، رمز استقامت و پایداری‌ست و فرد را در مقابل شکست‌ها و ناامیدی‌ها مقاوم می‌سازد.
- **خلاقیت را افزایش می‌دهد:** خنده و بذله‌گویی، به انسان انرژی



آرامش انسان در بخشش است

من لذت را وارد زندگی‌ام می‌کنم.
 من کاملاً با شادمانی زندگی می‌کنم.
 من امروز سزاوار لذت‌بردن هستم.
 من فرصت‌هایی را برای لذت‌بردن و شادی در زندگی‌ام می‌بایم.
 من آن چیزهایی که برایم شادی می‌آورند را کشف می‌کنم.
 من می‌خواهم هر چیزی که مانع احساس شادی و لذت من از زندگی‌ست را از میان بردارم.
 من اشتباهات دیگران را می‌بخشم.
 گذشته را حتی برای خودمان هم که شده، باید فراموش کرد و همه را بخشید. فقط در این صورت است که می‌توان با خیالی آسوده و سبکبار به راه خود ادامه داد. ما خطاها را فراموش می‌کنیم چون متعلق به گذشته است و از همین رو باید رهای‌شان کرد تا بتوانیم زندگی را از سر بگیریم.
 اگر دیگران را ببخشید و خشم خود را فروبگذارید، خدا هم شما را می‌بخشد. خدا از ما می‌خواهد که زود ببخشیم تا در آرامش، زندگی کنیم. اگر ما کینه‌توز، عصبانی و تندمزاج باشیم، زندگی خود را خراب کرده‌ایم. درحقیقت، امتناع از بخشش، همچون اسیدی‌ست که همه‌چیز را خراب می‌کند. خداوند، حامی انسان‌هاست و کاری می‌کند تا دشمنان از بین بروند. خداوند می‌گوید باید برای آنان که در حق ما بدی می‌کنند، دعا کنیم و به او بسپاریم‌شان چراکه خود، عدالت را برقرار می‌سازد.



گردآوری و تنظیم: زهرا مرزبان
 کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی
 مدرس آموزش خانواده

داده و ذهن را برای ارائه‌ی ایده‌های جدید، بازتر و تقویت می‌کند.

چگونه خندیدن را در خود تقویت کنیم؟

- **لبخند بزنید:** لبخند زدن، مقدمه‌ی خندیدن است و همانند خنده، مسری‌ست. پیشگامان خنده‌درمانی معتقدند برای خندیدن، نیاز به سوژه‌ی خنده‌دار نیست.
- **رویدادها را جذاب و شاد بشمارید:** اگر در زندگی، همه‌چیز را شاد و مثبت ببینید، آن‌گاه موانع خنده، شوخ‌طبعی و افکار منفی از بین می‌رود.
- **به محض شنیدن صدای خنده، به طرف آن بروید:** هرچند ممکن است خندیدن و لطیفه‌گویی در جمع خصوصی افراد صورت‌گیرد، اما اگر شما به آن گروه بپیوندید، آنان خوشحال می‌شوند چون افراد علاقه‌مندند خاطرات شیرین و بامزه‌ی خود را با دیگران در میان بگذارند تا فرصتی برای خندیدن مجدد به‌دست آورند. وقتی در محیط کار یا خانواده، صدای خنده می‌شنوید، بگویید: «چی شده؟ به من هم بگویید.»
- **با افراد شاد و خوش‌مشرب ارتباط برقرار کنید:** افراد خوش‌مشرب، به راحتی به مشکلات زندگی می‌خندند و در هر شرایطی، موضوع خنده‌دار و بامزه‌ای می‌یابند.
- **به هنگام گفت‌وگو، مزاح را فراموش نکنید:** از افراد بپرسید بامزه‌ترین اتفاق امروز‌شان چه بوده است؟ در این هفته چطور؟ در زندگی‌شان چطور؟
- **به هنگام بذله‌گویی، سعی کنید به همه خوش بگذرد:** شوخ‌طبعی و بذله‌گویی، زمانی به تقویت روابط کمک می‌کند که همه از آن لذت ببرند. به هنگام شوخی کردن، همیشه به حساسیت‌های دیگران توجه نمایید و اگر احساس کردید کسی ناراحت و دلخور شده، شوخی را قطع کنید چون موجب کاهش اعتمادبه‌نفس و صدمه‌زدن به روابط می‌شود.
- باید دقت کنیم که به هنگام مزاح، دو طرف به‌طور مساوی لذت ببرند. دوست، همکار یا همسر‌تان نباید تصور کند که هدف شما از بذله‌گویی، تحقیر و تمسخر اوست.
- پیش از آن‌که با کسی شوخی کنید، این سؤالات را از خود بپرسید:
 - آیا دیگران نیز از شوخی کردن من لذت می‌برند؟
 - آیا هدف من تقویت ارتباطات است یا می‌خواهم کنایه بزنم؟
 - آیا به لحن هیجانی خودم آگاه‌ام؟ آیا دارای لحنی دوستانه‌ام؟
 - آیا به نشانه‌های غیرکلامی دیگران توجه می‌کنم؟ اگر پیام‌های غیرکلامی منفی دریافت کردم، می‌توانم فوراً شوخی را قطع کنم؟
 - اگر دیگران از شوخی من دلخور شدند، آیا می‌توانم عذرخواهی کنم؟

منبع: www.helpguide.org

مترجم: سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی