

اهمیت و روش‌های خنده در مانی

در روز جهانی خنده از تعریف روان‌شناسانه شاد بودن گفتیم و این که چگونه می‌توان از مزایای آن بهره برد؟



دکتر رضا عجبونی | روان‌شناس سلامت

نیاز به شاد بودن، خندیدن و داشتن نشاط در زندگی، ضروری و غیرقابل کتمان است. تحقیقات متعدد در روان‌شناسی هم به این موضوع مهیمرسیده و بارها از فواید لبخند برای سلامت روان گفته است. لبخند اثر بسیار خوشایندی بر چهره شما دارد و باعث می‌شود فردی مثبت و دوست‌داشتنی به نظر برسد. با لبخند زدن آثار عاطفی و ارتباطی مثبتی به شکل ناخودآگاه و تلویحی در دیگران ایجاد می‌کنید. افرادی که لبخند می‌زنند، دوست‌داشتنی‌تر و جذاب شناخته می‌شوند اما افراد با چهره عبوس و غمگین طرفدار زیادی ندارند و نفوذناپذیر به نظر می‌رسند. یک می‌روز جهانی خنده است و به همین مناسبت در ادامه، نکاتی از منظر روان‌شناسی در همین باره مطرح خواهد شد.

● خنده چیست؟

به همین شکل بیان کند. در دیگر تمرین‌ها از افراد خواسته می‌شود تا شوخی‌های فیزیکی مثل قلقلک دادن و... با یکدیگر انجام دهند. دقیقاً مانند رفتارهایی که کودکان دوست دارند با آنان انجام دهیم و باعث ایجاد هیجان و خوشحالی در آنان می‌شود.

۲- خندیدن در اوج جدیت

گاهی یک شوخی همان جدیتی است که با نگاه متفاوت به آن نگریسته شده است. یکی از راه‌های خنده در مانی این است که در اوج عصبانیت یا غم، موضوع خنده‌داری را مطرح کنید. یکی از دلایلی که افراد بسیار شکننده می‌شوند، این است که اغلب اتفاقات زندگی را زیادی جدی می‌گیرند و هیچ انعطاف‌پذیری در مواجهه با مشکلات ندارند. در خنده در مانی از فرد خواسته می‌شود که به بیان خاطره غم انگیزی بپردازد یا واقعیت تلخی را در زندگی بیان کند و ناگهان در حین صحبت درباره آن اتفاق در دناک، فکرش را متوقف و به موضوع خنده‌داری فکر کند و تلاش کند تا بخندد.

۳- خندیدن را گروهی امتحان کنید

همان گونه که اگر در یک جمع غمگین قرار بگیرید، ممکن است افسرده شوید و به قول معروف «افسرده دل افسرده کند انجمنی را»، اگر در جمعی قرار بگیرید که همه خوشحال باشند، خلقتان تغییر می‌کند. بنابراین در «خنده در مانی» شرایطی در گروه برای فرد فراهم می‌شود تا بتواند به همراه افراد دیگری که در کنار او حضور دارند، شروع به خندیدن کند و خندیدن هر یک از اعضا به شکلی مسری به دیگری منتقل می‌شود و خلق فرد را تغییر می‌دهد.

۴- دنبال رفتارهای خنده‌دار بگردید

می‌گویند برای ساختن یک جوک مجبورید به دنبال چیزهای بامزه باشید. وقتی دنبالش هستید، سرانجام پیدایش می‌کنید. افرادی که غمگین هستند، آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهند، رنگ‌های تیره انتخاب می‌کنند، با افراد غمگین صحبت می‌کنند، داستان‌های دراماتیک می‌خوانند و این خود چرخه‌ای منفی ایجاد می‌کند که بر شدت غم می‌افزاید و بر عکس، کسانی که شادند به دنبال فعالیت‌های مفرح و لذت‌بخش هستند و همین باعث می‌شود تا شادتر باشند. در خنده در مانی به افراد تکالیفی داده می‌شود به همین شکل. مثلاً از فرد خواسته می‌شود تا هفته بعد حداقل سه رفتاری را که باعث خندیدن می‌شود پیدا کند.



جذاب‌ترین اسکله‌های جهان

از اسکله مارپیچی در مکزیک تا تنها اسکله متصل به یک جزیره در انگلیس و اسکله‌هایی که به علت طراحی عجیب و غریب توجه گردشگران زیادی را به خودشان جلب کردند



پرونده

لذت قدم زدن در دیدنی‌ترین اسکله‌های تفریحی جهان برای همیشه در ذهن خواهد ماند. اگر کمی به عقب برگردیم، می‌بینیم که اسکله‌ها در زمان‌های گذشته، تنها به عنوان مکانی برای انتقال محموله و مسافران از قایق به خشکی و برعکس شناخته می‌شدند و در واقع، به آن‌ها بارانداز می‌گفتند اما بعدها برخی از این اسکله‌ها به مکان‌های تفریحی تبدیل شدند. اولین مورد از مشهورترین اسکله‌های تفریحی جهان توسط انگلیس در اوایل قرن ۱۹ ساخته شد، درست زمانی که سیستم حمل‌ونقل ریلی و راه‌آهن گسترش پیدا می‌کرد. بعدها، اسکله‌های تفریحی متعددی ساخته شدند؛ اسکله‌هایی که می‌توانستند گردشگران زیادی را به سوی خود جلب کنند. در پرونده امروز زندگی سلام با جذاب‌ترین اسکله‌های تفریحی معروف جهان آشنا خواهید شد.

رستورانی روی آب

نام اسکله؟ سیلین کجا؟ آلمان

اسکله سیلین در گردشگاه ساحلی دریای بالتیک و در جزیره روگن آلمان واقع شده است. این اسکله یک رستوران دارد که

در نزدیکی ساحل و روی آب ساخته شده است. اسکله سیلین در سال ۱۹۲۵

ساخته شده که در اصل ۵۰۰ متر طول داشته است اما بی‌توجهی‌های طولانی

شبی به قفسه سینه یک حیوان

نام اسکله؟ اوملانگا کجا؟ آفریقای جنوبی



اسکله اوملانگا در شهر تفریحی اوملانگا در شمال شهر دوبربان در آفریقای جنوبی قرار دارد. این اسکله طول زیادی ندارد و از نظر ساختار، بسیار شبیه به قفسه سینه یک حیوان بزرگ طراحی شده است. شبکه CNN اسکله اوملانگا را به عنوان زیباترین اسکله تفریحی جهان معرفی کرده است.

مسیر اتصال به یک جزیره

نام اسکله؟ برنیک کجا؟ انگلیس



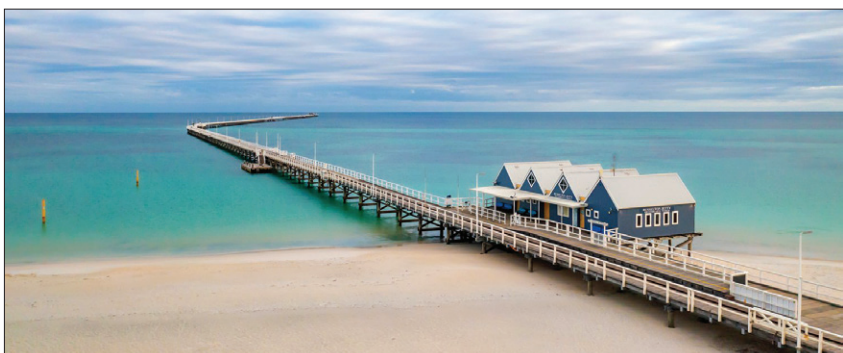
اسکله برنیک روی کانال بریستول در نورث سامرست انگلستان واقع شده است و تنها اسکله‌ای است که در بریتانیا به یک جزیره متصل می‌شود. این اسکله به جزیره برنیک منتهی می‌شود، این جزیره سنگی ۱/۲ هکتار وسعت دارد که دقیقاً در غرب منطقه مرتفع ورل بری هیل قرار گرفته است. این اسکله در سال ۱۸۶۷ افتتاح شد و مورد استفاده مردم قرار گرفت اما اکنون بی‌استفاده شده است زیرا ساختار این اسکله در حال نابودی است و در فهرست بناهایی قرار گرفته که در معرض فرسودگی و نابودی هستند.

قدیمی‌ترین اسکله تفریحی جهان

نام اسکله؟ راید کجا؟ انگلیس



اسکله راید قدیمی‌ترین اسکله تفریحی در دنیاست که در شهر راید در جزیره وایت و به دور از سواحل جنوبی انگلستان واقع شده است. این اسکله تفریحی که با الوار پوشیده شده است در سال ۱۸۱۴ به طور رسمی افتتاح شده و مورد استفاده عموم قرار گرفته است. طول این اسکله ۶۸۱ متر است. گردشگران می‌توانند با خودرو و طول این اسکله را طی کنند و از پارکینگ‌هایی که در نوک اسکله تعبیه شده استفاده کنند.



منابع این پرونده: عجیب‌ترین‌ها، همگردی، داستنی‌ها و ...

اسکله ۲ طبقه

نام اسکله؟ شونینگن کجا؟ در هلند



اسکله شونینگن در شهر شونینگن هلند و در نزدیکی شهر لاهه واقع شده است. این اسکله که طراحی خاص و غیر معمول دارد در دو سطح ساخته شده است. طبقه پایین‌تر، قسمتی محصور و سرپوشیده است، در حالی که طبقه بالایی، فضایی آزاد و کاملاً باز است. در قسمت‌های پایانی این اسکله، چندین مغازه و رستوران و همچنین محلی برای اجتماعات و برگزاری جشن و ضیافت وجود دارد. یک برج به ارتفاع ۶۰ متر با یک بالکن رو به دریا و تجهیزات پرش بانجی جامپینگ از دیگر امکانات این اسکله تفریحی است. طول این اسکله که در سال ۱۹۵۹ ساخته شده، تقریباً ۳۸۰ متر است.

مارپیچ و دلربا

نام اسکله؟ لاس مور توس کجا؟ مکزیک



این اسکله جذاب در سواحل پورتو الوار تا در کشور مکزیک قرار دارد. اسکله لاس مور توس در سال ۲۰۱۳ طی مراسمی خاص افتتاح شد. این اسکله یک گردشگاه ساحلی بسیار زیباست که به شکل مارپیچ و دلربا ساخته شده است و هر سال گردشگران زیادی برای بازدید از آن، راهی مکزیک می‌شوند.

ساختمان ۵ طبقه وارونه

نام اسکله؟ سن پترزبورگ کجا؟ آمریکا



این اسکله هم‌یک جاذبه گردشگری بسیار خاص بوده که در خلیج تامپا در شهر سن پترزبورگ فلوریدا در آمریکا واقع شده بود. از ویژگی‌های بارز این اسکله، وجود ساختمانی پنج طبقه به شکل هرم وارون بوده است. این اسکله امکاناتی از جمله مراکز خرید، غذاخوری، ماهی‌گیری، اجاره قایق‌های تفریحی، فستیوال‌های فرهنگی و یک آکواریم دریایی دارد.

طولانی‌ترین اسکله چوبی

نام اسکله؟ باسلتون کجا؟ استرالیا

باسلتون طولانی‌ترین اسکله چوبی در نیمکره جنوبی است که تقریباً ۲ کیلومتر به سمت دریا امتداد پیدا کرده است. این اسکله در شهر باسلتون در ایالت استرالیا یای غربی واقع شده است. اسکله باسلتون در سال ۱۸۵۳ و به منظور انتقال الوارهای بریده شده به داخل کشتی‌های باربری ساخته شده است. در سده گذشته، طول این اسکله طی پروژه‌های ساخت و مرمت چندین بار افزایش یافته تا این که در دهه ۱۹۶۰، نهایتاً طول این اسکله به ۱۸۴۱ متر رسیده است. اسکله باسلتون یادگار و بازمانده راه‌آهنی است که روزگاری از شهر «بانبری» تا باسلتون امتداد داشته است.