

# فنده درماني

فاطمه شحيبي







# خنده درمانی

(Laughter Therapy)

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۶۴ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مهارتی به نام " خنده "

اثرات خندیدن

اهمیت لبخند

خنده چیست؟

تأثیرات لبخند و خنده

آثار مثبت خندیدن

بیست و پنج دلیل برای خندیدن

تأثیر خنده بر چهره

خنده و دستگاه ایمنی

تأثیر بر روی دستگاه تنفسی

چرا خنده دواي هر درد است؟

انسان چرا می خندد؟

خنده چه ماهیتی دارد؟

باشگاه خنده

خنده طبیعی یا مصنوعی

چرا برای خندیدن، منتظر دلیل شویم؟  
چرا مردم میخندند؟  
اثرات روانی خنده  
سلامتی و تندرستی بیشتر  
فشار روانی کمتر  
دل شادی بیشتر  
تحقیقات بیشتر  
خندیدن، ضامن سلامتی و طول عمر  
آیا خنده بهترین پزشک است  
انواع لبخند  
خنده درمانی در خدمت مدیتیشن (تمرکز فکر) و ریلکسیشن  
از ته دل بخندیم  
بذله گویی بهترین پاسخ، شرایط ناگوار  
مهارت بذله گوئی  
منابع

## مهارتی به نام " خنده "

گاهی خندیدن آنقدر برای ما انسان ها عادی می شود که فراموش می کنیم،  
چقدر شگفت آور است. آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که خنده چقدر  
می تواند در عمل و عکس العمل بدن سودمند باشد و آیا می دانید در هنگام  
خندیدن در بدن چه اتفاقی رخ می دهد؟



## • اثرات خندیدن

خنده باعث می شود انرژی از منبع درونی وجود شما به سطح بیاید. انرژی همانند سایه ای خنده را دنبال می کند و به دنبال آن جاری می شود. آیا تا کنون توجه کرده اید اوقاتی که واقعاً و از ته دل می خندید، به طور عمیق در حالت مدیتیشن قرار دارید؟

در واقع در این لحظات فکر کردن کاملاً متوقف می شود. اساساً غیر ممکن است که در یک زمان هم فکر کرد و هم خندید. خندیدن و فکر کردن دقیقاً متضاد یکدیگرند.

اگر واقعاً بخندید، فکر کردن متوقف می شود ولی اگر فکر کردن ادامه پیدا کند، خنده، واقعی و از ته دل نخواهد بود. هنگامی که شما عمیقاً می خندید، ناگهان فکر ناپدید می شود. خندیدن یکی از بهترین، ساده ترین و طبیعی ترین راه های خلاصی از شر ناآرامی های ذهن است. خندیدن می تواند مقدمه ای شورانگیز برای وارد شدن به مرحله توقف افکار و بی ذهنی باشد.

هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب قبل از باز کردن چشمانتان به خوبی بدنتان را کش و قوس دهید و خستگی احتمالی را به این ترتیب از تن خود بیرون کنید. پس از سه یا چهار دقیقه همان طور با چشمان بسته شروع به خندیدن کنید.

برای مدت پنج دقیقه فقط بخندید. در ابتدا ممکن است خنده شما واقعی نباشد ولی پس از مدتی صدای این خنده مصنوعی باعث خواهد شد تا واقعاً بخندید. خود را کاملاً رها کنید و به این خنده بسپارید. شاید چند روزی طول بکشد تا این حالت به طور واقعی اتفاق بیفتد. این مدیتیشن تاثیر بسیار خوبی خواهد داشت و باعث می شود تا کل روز شما تغییر کند

### • اهمیت لبخند

دانش روانشناسی، امروزه پی برده است که لبخند در زندگی ما از اهمیت به سزائی برخوردار است. لبخند و خنده هیچ عارضه جانبی مضرى ندارد و حتی اگر نتواند به خودی خود بیماری و فشارهای روانی را علاج کند، حداقل می تواند لحظات نگرانی به وجود آمده از بیماری را برطرف سازد.



لبخند علاوه بر معکوس کردن مسیر بیماری و تأمین سلامت، بهترین یخ شکن در گردهمائی‌های اجتماعی است.

در سال‌های اخیر دانشمندان سعی داشتند که فیزیولوژی خنده و اثرات پزشکی قابل اثباتش را آشکار کنند.

گروهی از این وحشت دارند که اگر زیاد بخندند و یا لبخند به لب داشته باشند، دیگران آنها را جدی نگیرند در حالی که باید بدانیم امروزه مشکل، خنده زیاد نیست، بلکه کمبود خنده است. البته بایستی صادقانه خندید و شخصیت خود را نیز در نظر داشت. خنده آنگاه مؤثر و درمان بخش است که به موقع باشد و به شخصیت دیگران آسیب نرساند. خنده‌های بی‌مورد و تمسخرآمیز، انسان را غافل می‌کند و پرده سیاهی بر روی عوامل شادی آفرین دیگر می‌کشد.

### ● خنده چیست؟

در واقع خنده یک برنامه است که کل سیستم بدن را درگیر می‌کند. ممکن است خنده در اثر گفتن یک مطلب خنده‌دار باشد که از عصب شنوائی ما

شروع می‌شود، و یا ممکن است در اثر دیدن تصاویر خنده‌دار و کمیک بوده و از چشم‌هایمان شروع شود. دانستن این نکته می‌تواند جالب باشد که پیدایش خنده پیش از به وجود آمدن زبان بوده است و عمیقاً با پیدایش ما ارتباط دارد.

### ● تأثیرات لبخند و خنده

لبخند زدن و خندیدن، نشانه داشتن شخصیتی دست و دل‌باز، اجتماعی و خوش‌قلب است. گرچه ما معمولاً خندیدن زیاد را با سبک‌ری یکی می‌دانیم ولی بایستی بدانیم که تغییراتی فراسوی سبک‌ری در جسم و بدن انسان به واسطه خندیدن و لبخند زدن به وجود می‌آید که تظاهرات عینی آن شادمانی است که در این حالت تمام جسم تنظیم می‌شود و ذهن شفاف‌تر می‌گردد.

### ● آثار مثبت خندیدن

خنده پدیده‌ای است که در اغلب موارد برای ابراز شادمانی و لذت به کار می‌رود و یک توانایی است که در بین موجودات زنده فقط انسان دارای آن است. انسان با توانایی خندیدن به دنیا می‌آید و بدون هیچ آموزشی از همان آغاز می‌تواند بخندد.

از دیدگاه روانشناسی خنده و اکنشی است که برای تخلیه هیجانات به کار می‌رود در واقع از طریق خندیدن انرژی ذخیره شده ناشی از شرایط مختلف مثل کنترل محیط، کنترل ذهن فرد و حوادث زندگی از ذهن و بدن تخلیه می‌شود و به همین دلیل معمولاً پس از مدتی خندیدن احساس آرامش زیادی به فرد دست می‌دهد.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد درحالی که افسردگی به دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها آسیب می‌رساند، خنده با کاهش کورتیزول، افزایش هموگلوبین، افزایش فعالیت سلول‌های کاهنده درد و افزایش سیتوکینین دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند. وقتی شخصی می‌خندد وجودش از احساساتی مثل آسودگی، گرما، رهایی و سرحالی آکنده می‌شود و اینها همان احساساتی هستند که دربردارنده مفهوم کلی سلامت اند. خنده یکی از مهم‌ترین ورزشهاست. هیچ ورزشی نمی‌تواند مثل خنده بیشتر عضلات بدن را به جنبش درآورد یک دقیقه خندیدن برابر با چهل مرتبه نفس عمیق کشیدن است. همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از

پیاده روی صبحگاهی را دربردارد . خنده با کاهش و زدودن احساسات منفی نقش مهمی در پیشگیری از حملات قلبی دارد و نوعی ماساژ قوی برای قلب است.

بدن ما به طور طبیعی مجهز به مواد شیمیایی ضد دردی است که در صورت لزوم برای تخفیف درد از مغز آزاد می شود و همانطور که قبلا اشاره شد اندروفین نام دارد خندیدن باعث افزایش ترشح این مواد می شود . از آنجا که اشتغال ذهنی و اضطراب از موانع مهم یادگیری به شمار می رود ، از این رو خندیدن در ابتدای مطالعه باعث ایجاد آرامش فکری می شود و فرآیند یادگیری را آسان می کند .

### • بیست و پنج دلیل برای خندیدن

۱. خنده چهره را شاداب و زیبا می کند.
۲. خنده عمر را طولانی می کند.
۳. خنده سن افراد را کمتر نشان می دهد.
۴. خنده رگ ها را گشاد می کند که در سلامتی مؤثر است.

۵. خنده با افزایش هورمون کورتیزول ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها زیاد می‌کند.

۶. خنده با شستن  $CO_2$  از خون احساس مطلوبی ایجاد می‌کند.

۷. خنده کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۸. خنده گرفتن حمام اکسیژن است.

۹. خنده با افزایش هورمون سروتونین احساس سرخوشی ایجاد می‌کند.

۱۰. خنده با کاهش شمار ضربان قلب (HR) نقش مؤثری در سلامتی دارد.

۱۱. خنده تعادل ظرفیت هورمونی ایجاد می‌کند.

۱۲. خنده با شستن  $CO_2$  از خون پوست را شاداب می‌کند.

۱۳. خنده از بیماری زخم معده و دوازدهه پیشگیری می‌کند.

۱۴. خنده نوعی دویدن بی حرکت است.

۱۵. خنده افراد چاق را لاغر می‌کند.

۱۶. خنده باعث می‌شود به دندان‌هایمان بیشتر توجه کنیم و در نظافت آنها

بکوشیم.



۱۷. خنده چین و چروک صورت را از بین می برد.
۱۸. خنده با افزایش ترشح اندورفین از مغز باعث احساس سرخوشی می شود.
۱۹. خنده تحمل دردهای جسمانی را آسان تر می کند.
۲۰. خنده گرفتگی عضلانی را برطرف می کند.
۲۱. خنده باعث رفع خستگی می شود.
۲۲. خنده بر همه دستگاه های بدن اثر مثبت می گذارد.
۲۳. خنده ساده ترین روش برای پیشگیری از سرطان است.
۲۴. خنده بهترین ماساژ برای اندام های داخلی است.
۲۵. خنده بهترین پزشک انسان است.

### ● تاثیر خنده بر چهره

خنده درمان مؤثر و قدرتمندی برای غلبه بر پیری و حفظ زیبایی و شادابی است. در خندیدن تنها یک عضله اصلی به کار گرفته می شود، در صورتی که برای بروز حالتی چون خشم و اندوه و اخم تعداد بیشتری از عضلات باید در هم کشیده شوند. لبخند موجب می شود تا افراد سرزنده تر و شاداب تر

به نظر برسند ، زیرا افزایش جریان خون موجب قرمز شدن صورت شده و شادی خاصی بر ما مستولی می شود.

چشم ها خنده را دریافت می کنند و اگر شدت خنده زیاد باشد، مجاری اشک فعال می شوند. تحقیقات بیانگر این است که اشک چه در اثر شادی و چه ناراحتی، علایم فشار و استرس را کاهش می دهد.

### ● خنده و دستگاه ایمنی

به طور طبیعی دهان ما با باز شدن ، اجازه خروج صداهای موزون (ها، ها) را از هوا می دهد و طبق بررسی هایی که بر روی بزاق بیماران که بعد از مشاهده یک کلیپ خنده دار انجام داده اند مشخص گردید که سطح عوامل مقابله کننده با بیماری ها به نام ایمونوگلوبین ها افزایش می یابد و تحقیقات دیگر نشان می دهد که عملکرد ایمنی و دفاعی بدن را افزایش می یابد.

### ● تأثیر بر روی دستگاه تنفسی

در اثر خنده ، دیافراگم ، عضله قوی ای که در زیر شش ها قرار دارد ، بالا و پائین می رود و شش ها را پر از هوا می کند و سپس این هوا را از آنها خارج

کرده و به سمت سیستم صوتی جهت تولید صدا می‌فرستد. در این تبادلات خون مملو از اکسیژن شده و قلب، خون تمیزتری را دریافت می‌کند و شاداب تر و پرنرژی تر می‌شود.

هنگامی که هورمون‌های ناشی از فشارهای روانی به‌طور دائم به مقدار زیاد ترشح می‌شوند، بر سیستم ایمنی غالب می‌شوند و سیستم دفاعی بدن تضعیف شده و قادر به انجام وظیفه خود به‌طور کامل نخواهد بود و به همین دلیل راه را برای درد و ایجاد زمینه برای انواع عفونت‌ها فراهم می‌آورد. اما خنده و شادی می‌تواند سلاح مؤثری برای حمله به این سیکل ناسالم ترس و فشار روانی باشد.

از این رو است که افراد مثبت‌نگر و خوش‌بین کمتر به اختلالات ناشی از فشار روانی مبتلا می‌شوند. به یاد داشته باشید که افراد می‌توانند بیماری‌های خود را راحت و بدون هیچ هزینه‌ای با خنده درمان کنند. نورمن کازنیر توانست بیماری خود را که پزشکان معتقد بودند لاعلاج است با دیدن فیلم‌های خنده‌دار مداوا کند، و همین مسئله باعث شد وی از این شیوه

به عنوان یک روش درمانی استفاده کند. خنده می تواند تغییرات فیزیولوژیکی گسترده ای چون بهبود عملکرد هضم، تنظیم سیستم های داخلی و بهبود جریان خون در بدن را ایجاد کند.

خنده می تواند وسیله ای قدرتمند برای شفای بیماران و واکنشی قوی علیه بیماری ها باشد. اغلب اتفاقات و حوادث پریشان کننده زندگی را می توان با روحیه بذله گوئی به اموری قابل تحمل تبدیل کرد. این روحیه که فرد بتواند هنگام خشم، عصبانیت یا هر موقعیت عاطفی و رنج آور دیگر، لحظه ای توقف کند و با خود شوخی کند یا به خود، رفتار و نگرش های خود بخندد یک مهارت است مهارتی که باید آموخته شود.

شوخی طبیعی و خوش روئی را می توان ساده ترین راه آفرینش شادی دانست. شوخی، روح را شاد می کند و با آفرینش لبخند، انسان و محیط را شادایی و خرمی می بخشد. خنده، حتی لبخند و حتی خیال خنده شگفتی مطبوعی به روح انسان می بخشد که غالباً با آرامش اعصاب و سبکی ذهن همراه است.

## ● چرا خنده دواي هر درد است؟

خندیدن نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که همه انسانها با استفاده از آن ، می توانند بسیاری از دردهای خود را تخفیف دهند. خنده واکنشی است غیر ارادی که باعث انقباض هماهنگ پانزده ماهیچه صورت و سریع شدن تنفس و جریان خون و نتیجتاً افزایش ترشح آدرنالین در خون می شود که تاثیر نهایی آن ایجاد احساس لذت و شادابی در فرد است.

خنده ارزانترین داروی پیشگیری و مبارزه با بسیاری از بیماری ها است و باعث پائین آمدن ضربان قلب و کاسته شدن فشار خون می شود و از آنجا که شخص را وادار می کند که نفس عمیق بکشد، موجب می شود میزان اکسیژن بافتها افزایش یابد، لذا خنده باعث طولانی شدن عمر می شود.

ترشح هورمون «ایمونوگلوبولین» در بدن با میزان خندیدن ما ارتباط مستقیم دارد. «ایمونوگلوبولین» به مبارزه دستگاه ایمنی بدن با باکتری ها و میکروبها کمک کرده و شخص را برای مقابله با بیماری ها آماده می کند.



در اثر خندیدن، نوعی ماده شیمیایی خاص سیستم عصبی به نام «آندروفین» تولید می‌شود که در شخص اعتماد به نفس و سرخوشی ایجاد می‌کند. پژوهش‌های دیگر بر روی خندیدن نشان می‌دهد که انسان‌ها به وسیله خنده، درد را بیشتر تحمل می‌کنند به این دلیل که خنده ترشح اندروفین‌ها را زیادتر می‌کند و اندروفین‌ها کشنده‌های طبیعی درد در بدن هستند.

در واقع «آندروفین» ماده‌ای مشابه مرفین است که در بدن ساخته می‌شود، مقدار این ماده در خون، در اثر ورزش و فعالیت‌های نشاط‌آور، بالا می‌رود. دانشمندان انگلیسی بعد از سال‌ها تحقیقات به این نتیجه رسیدند که یک دقیقه از ته دل خندیدن معادل ۴۵ دقیقه ورزش، انسان را سر حال می‌آورد.

بنابر آخرین تحقیقات علمی، خندیدن، باعث کاهش بروز انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی می‌شود. از طرفی خنده با ایجاد تغییراتی در راه‌های تنفسی، باعث می‌شود هوای بیشتری در بینی ما جریان یافته و به سرد شدن مغز کمک کند و هر چه مغز خنک‌تر باشد، ما شادتر خواهیم بود.

کسانی که دچار حمله قلبی شده‌اند در روز با حداقل ۳۰ دقیقه خندیدن می‌توانند احتمال حمله قلبی دوم را تا حد قابل توجهی کاهش دهند.

همچنین کسانی که فشار خون دارند نیز با وجود روحیه شاد و خندیدن می‌توانند فشار خون خود را در حد مطلوب نگه دارند. در حال حاضر این عقیده که قسمت اعظم بیماری‌ها بر اثر احساسات منفی و اضطراب‌ها به وجود آمده و پیشرفت می‌کند، توسط اکثر روانشناسان و روانپزشکان مورد قبول قرار گرفته است.

استرس‌ها و اضطراب‌های روزانه در طول زمان چنان ناهماهنگی‌هایی در جسم ایجاد می‌کند که ممکن است به بحران روانی منتهی شود.

زمانی که هورمون‌های ناشی از فشار روانی به طور دائم به مقدار زیاد تولید شود، سیستم دفاعی بدن قادر به انجام وظیفه کامل نخواهد بود و همین راه را برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها هموار کرده و اندام‌های داخلی بدن را تحت فشار شدیدی قرار خواهد داد. خندیدن می‌تواند سلاح موثری برای مقابله با این فشارهای روانی و استرس‌های روزمره باشد.

امروز پهنه دانش بشر به اندازه ای وسعت گرفته است که رشته های خاص و متفاوت آن بی شمار شده است و حیطه آن را یک پسوند «اولوژی» از حیطه رشته های دیگر جدا می کند. مثلاً بررسی روان شناختی و فیزیولوژی خنده با اسم «ژلاتولوژی» به مفهوم خنده شناسی معرفی می شود.

### • انسان چرا می خندد؟

پژوهشگران موضوع خنده، یا ژلاتولوژیست ها، کوشیده اند که به ماهیت خنده پی ببرند و به این سوال پاسخی علمی بدهند که انسان چرا می خندد؟ می دانیم که جای دریافت یک موضوع خنده آور، در قسمت قدامی یا جلویی قشر بیرونی و خاکستری رنگ مغز قرار دارد.

اکنون خنده شناسان در زمینه مبدا یا منشا خنده پژوهش می کنند. دو محقق آمریکایی به نام های متیو جرویس و دیوید اسلون ویلسون از دانشگاه بینگهمتون در نیویورک، چند ماه پیش در مقاله ای اظهار داشتند که

در حدود دو میلیون سال پیش در اجداد انسان این توانایی پدید آمد که بتوانند حالت های مختلف بیانی در چهره خود را کنترل کنند و به این ترتیب هم بی اختیار و هم با اراده خود بخندند. اما مدت ها گذشت تا انسان در مسیر تکامل به مراحل بالاتر از شناخت و آگاهی کار برد زبان رسید و خنده با شوخی و مزاح ارتباط پیدا کرد. بنا بر این، اگر بتوانیم خنده را پدیده ای مستقل و جدا از بذله و شوخی و مزاح بگیریم، خنده چه ماهیتی دارد؟

### • خنده چه ماهیتی دارد؟

جوابی که بر اساس پژوهش علمی به این سوال می توان داد، این است که خنده در روابط اجتماعی افراد از طریق گفت و گو کاربرد دارد. یکی از محققین به نام رابرت پروواین از دانشگاه مریلند در بالتیمور آمریکا، دریافته است که ما در هنگام گفت و گوهای عادی به نسبت بیشتر می خندیم تا با شنیدن جوک و لطیفه که گاه پیش می آید.

توانایی خنداندن دیگران غالباً با کسب موقعیت و قدرت ارتباط دارد، به این معنی که اگر بتوانید دیگری را بخندانید، او را به تسلط خود در آورده اید.

رابرت پروواین گفته است که زن ها معمولاً بیشتر از مردها می خندند ، چون مردها هستند که بیشتر به گفتن چیزهای خنده انگیز تمایل دارند. برخی دیگر از محققین گفته اند که خنده مسری است ، همان طور که خمیازه یک نفر دیگران را به خمیازه کشیدن وا می دارد. شنیدنی است که مسری ترین مورد خنده در سال ۱۹۶۲ در تانزانیا اتفاق افتاد و آن هنگامی بود که یک دسته دختر دانش آموز به خنده ای طولانی در آمدند، خنده آنها به افراد دور و بر آنها سرایت کرد و خندهای که از اینجا شروع شده بود، ماه ها ادامه یافت.

### ● باشگاه خنده

دکتر مادن کاتاریا، پزشک هندی که بنیانگذار باشگاه خنده و روزخنده در جهان است نخستین بار در سال ۱۹۵۵ پس از خواندن کتاب «کالبدشکافی یک بیماری» نوشته کارمن کازینس روزنامه نگار آمریکایی که به تأثیر خنده در درمان یک بیماری صعب‌العلاج اشاره داشت ، تصمیم به راه اندازی باشگاه خنده کرد. وی که در آن زمان سردبیر نشریه «مای داکتر» بود، سرانجام



همراه چهار نفر دیگر در پارک عمومی شهر بمبئی نخستین جمع خنده‌درمانی را تشکیل داد و شروع به خندیدن کرد. شیوه او در ابتدا مورد تمسخر قرار گرفت اما پس از مدتی طرفداران زیادی پیدا کرد. ورود به باشگاهی که کاتاریا پیشنهاد آن را داده بود برای همه آزاد بود و هر کسی می‌توانست اول صبح نزدیک ۲۰ دقیقه تمرین خنده کند. در ابتدا برای خندیدن یک نفر لطیفه یا داستان‌های خنده‌دار تعریف می‌کرد اما پس از مدتی با حذف لطیفه‌گویی، خندیدن بدون محرک تمرین شد. امروزه در باشگاه‌های خنده‌درمانی، افراد با پیوستن به گروه‌های بزرگ بی دلیل شروع به خندیدن می‌کنند. پیشروان این گروه‌ها معتقدند خنده مسری است و اعضا ضمن برقرار کردن ارتباط چشمی یکدیگر را به نوعی وادار به خندیدن می‌کنند.

بعدها لارنس که جلسات خنده‌درمانی را در تورنتو برگزار می‌کرد علاوه بر خندیدن دست زدن را هم به منظور کمک به گردش خون در بدن به مراسم خنده‌درمانی افزود. به‌طور کلی مراسم خندیدن شامل انواع خنده‌هایی

است که حتما خواندن نام آنها خنده‌ای هم بر لبان شما خواهد نشاند. از جمله در ابتدا اعضا به صورت هماهنگ هاها هوهو را با صدای بلند تکرار می‌کنند. سپس خنده از ته قلب، خنده سلام و احوالپرسی، خنده یک متری، خنده شیرقهوه، خنده شیر، خنده تدریجی و... را که از انواع مختلف خنده هستند تمرین می‌کنند.

### • خنده طبیعی یا مصنوعی

امروزه استرس یکی از عوامل مشترک در اغلب بیماری‌هاست و از بی‌خوابی و افسردگی گرفته تا آسم، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان همگی تابعی از استرس و اضطراب به شمار می‌آیند. پژوهش‌های علمی زیادی نیز نشان می‌دهد که خندیدن ضمن کاهش هورمون‌های استرس در بدن به تقویت دستگاه ایمنی کمک می‌کند. منتقدان این روش بررسی‌های مختلفی در مورد خنده به اصطلاح مصنوعی و مقایسه آن با خنده طبیعی انجام دادند همچنین تحقیقات مختلفی در زمینه کیفیت خنده صورت گرفته است که همگی آنها نشان می‌دهد چه به صورت خودجوش بخندید و چه خودتان را به زور وادار

به خنده کنید بدن مواد شیمیایی یکسانی تولید می‌کند. دانشمندان معتقدند کودکان روزانه حداقل چهارصد بار می‌خندند اما در سنین بالاتر افراد گاهی به سختی یکبار در طول روز می‌خندند.

### • چرا برای خندیدن، منتظر دلیل شویم؟

خندیدن خیلی دشوار شده است. مردم به ندرت می‌خندند و حتی وقتی می‌خندند، خنده شان حقیقی نیست. زندگی چنان که هست، دلیلی کافی برای خندیدن است. خندیدن ساده ترین کار در دنیاست، به شرطی که به آن مجال دهید. مردم می‌خندند، گویی به دیگران منت می‌گذارند و وظیفه ی خاصی را به انجام می‌رسانند.

نباید بخندید تا شخص دیگری را شاد کنید، زیرا اگر خودتان خوشحال نباشید، نمی‌توانید هیچ کس دیگر را شاد کنید. باید به خودی خود به خاطر خود بخندید، بی آن که منتظر دلیلی برای خندیدن باشید. اگر درون هر چیز را ببینید، دیگر قادر نخواهید بود خنده را متوقف کنید. همه چیز برای خندیدن مهیاست.

چیزی کم نیست اما ما اجازه نمی دهیم. ما خسیس هستیم. در مورد خنده ، عشق و زندگی خساست به خرج می دهیم. وقتی بدانید می توان خساست را کنار گذاشت ، وارد بعد تازه ای می شوید. خنده یک آیین معنوی واقعی است و هر چیز دیگر فقط وهم و گمان است.

### • چرا مردم می خندند؟

در اصل چرا مردم می خندند؟ مقصود از خندیدن چیست؟ خنده بسیار مسری است و به همین دلیل ممکن است به بخشی از رفتار انسان بدل شده باشد که پیوند یافتن اجتماعی را تقویت می کند. هنگامی که گروهی از افراد می خندند ، به نظر می رسد این پیام را منتقل می کنند: «راحت باشید ، شما در میان دوستان خودتان هستید.» موریل طنز را شیوه ای برای پذیرفتن مرگ و ناخرسندی کلی زندگی در این جهان می داند. دکتر موریل یادآور می شود که بسیاری از مدیران به علت ترس از بطلالت ، خنده در ساعات کار را نمی پسندند اما او معتقد است که چنین عقیده ای نادرست است. خنده یا نبود آن

ممکن است بهترین علامت برای یک مدیر درباره جو محیط کاری و خلق و خوی کارمندان باشد.

نظریه دیگری درباره علت خندیدن «نظریه برتری» می گوید که افراد به این علت می خندند که تاکید کنند که در سطحی معادل یا بالاتر از اطرافیان شان هستند. پژوهش نشان داده است که روسا گرایش دارند که بیش از زیردستان شان جوک بگویند. زنان در حضور مردان بسیار بیشتر می خندند و مردان اغلب در حضور زنان جوک های بیشتری می گویند. حتی معلوم شده است که مردان در حضور زنان آهسته تر می خندند، در حالی که هنگامی که تنها مردان حضور دارند، بلندتر خنده سر می دهند. اما خنده برای همه افراد خوشایند نیست. افرادی هستند که از اینکه دیگران به آنها بخندند، ترسی بیمارگونه دارند. این افراد از موقعیتهایی که در آن خنده بروز خواهد کرد یعنی اغلب جاهایی که افرادی را ملاقات می کنند، پرهیز خواهند کرد.



## • اثرات روانی خنده

هرگز به خنده به اندازه نفس کشیدن اهمیت نمی دهیم، زیرا روزانه صدها بار دست به این کار می زنیم. اما اخیراً دانشمندان در مورد تشخیص ایمن شناسی روانی شناخت چگونگی کمک مغز به بهبود جسم بیش از پیش توجه می کنند.

آنان پی برده اند خنده بی که انسان از ته دل می کند نشاط انگیز بوده و فواید بسیاری به همراه دارد. پژوهشی که در سال ۱۹۹۴ در یکی از دانشکده های برزیل صورت گرفته حکایت از آن دارد که خنده نشانه آشکاری از خوش بینی و قوت قلب است که تاثیر چشمگیری بر روی افراد دارد. در بررسی یاد شده اسلایدهای مردان و زنانی که می خندیدند یا نمی خندیدند را به دانشجویان نشان داده و از آنها خواستند اسلایدها را نمره گذاری کنند. دانشجویان به افراد خنده رو امتیازهای بیشتری دادند. به نظر آنان اشخاص خندان، انسان های دلشادتر، آرام تر، منطقی تر، صمیمی تر،

خوش چهره تر، با محبت تر و دلسوزتر از آنانی هستند که لب به خنده نمی گشایند.

### ● سلامتی و تندرستی بیشتر

خنده توام با سایر رفتارهایی که سبب خشنودی و آرامش ما می شوند، مانند قه قاه، یوگا، دعا و نیایش، اندیشه و ورزش، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در برابر اقسام عفونت ها و بیماری ها محافظت می کند. خشم، تنش و نگرانی، بر تعداد هورمون های تنش زای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن می افزاید.

لبخند یا خنده، ترشح هورمون های تنش زا را متوقف می سازد. شوخی و طنز نیز تلاش سلول هایی را که پادزهرهای ضد عفونت را به وجود می آورند، زیاد می کند. این قبیل پادتن ها در حقیقت مواد شیمیایی اند که به انهدام ویروس های مهاجم به یاخته ها و پاره یی سرطان ها یاری می رسانند.

### ● فشار روانی کمتر

خنده به شخص کمک می کند تا مشکلات را اعم از ساده و پیچیده، مهار کرده و با آنها آسان تر رویارویی کند. یکی از اساتید کانادا روی دو گروه از دانشجویان مطالعه کرد و متوجه شد آنهایی که در چهره شان نگرانی موج می زند، اولین آزمون خود را رخدادی پرتشویش می انگاشتند لیکن دانشجویان شوخ طبع در جلسه امتحان فشار روانی اندکی داشتند.

### ● دل شادی بیشتر

داروین و شمار زیادی از پژوهشگران معتقدند که خنده قادر است شادی بخش باشد یا حسی مثبت در انسان پدید آورد. برعکس اخم کردن و ترشرویی وی را اندوهگین می سازد. پژوهشگران می گویند؛ موقعی که می خندیم، ۴۲ ماهیچه صورت را به تحرک وامی داریم و وقتی که ماهیچه های مذکور منقبض می شوند از جریان خون به مغز و ناحیه سینوسی کاسته می شود.

### ● تحقیقات جدید

نتیجه غیر معمول یک بررسی جدید نشان می‌دهد که شما و شما افرادی که هیچگاه یکدیگر را ندیده‌اید، ممکن است بر احساسات یکدیگر تاثیر داشته باشید.

جیمز فولر، استادیار علوم سیاسی در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌دیوگو و یکی از این پژوهشگران می‌گوید: "شادی شخصی ما به فراسوی افرادی که به طور مستقیم با آنها در ارتباط هستیم، گسترش پیدا می‌کند."

فولر گفت پژوهشگران پیش از این می‌دانستند که رفتارهای فرد بر افراد دیگر اثر می‌گذارد، "اگر من لبخند بزنم، احتمال اینکه شما لبخند بزنید، افزایش می‌یابد. ما می‌دانیم که پیشخدمتهایی که لبخند می‌زنند، انعام بیشتری دریافت می‌کنند."

اما آیا سایر افراد، آنهایی که در خط بعدی قرار دارند، این تاثیر را خواهند گرفت؟ یا آن چنانکه فولر بیان می‌کند: "آیا تاثیر شخص به شخص می‌تواند به همه شبکه اجتماعی منتشر شود؟"

این بررسی جدید ، یک مورد از رشته‌ای از بررسی‌ها است که به مسری بودن بالقوه چیزهایی مانند انزواجویی و سیگار کشیدن می‌پردازد، قصد داشت به این سوال پاسخ گوید.

فولر و نیکولاس کریستاکیس استاد دانشکده پزشکی هاروارد بر ۴۷۳۹ نفر پیوندهای دوستی آنها را با سایر افراد در طول ۲۰ سال از ۱۹۸۳ تا ۲۰۰۳ دنبال کردند.

این دانشمندان دریافتند که شاد بودن یک شخص با بیشترین احتمال میزان‌های شادی را در افرادی تقویت می‌کند که نزدیک ترین رابطه را با او دارند: همسران، بستگان، همسایه‌ها، و دوستان.

اما اگر شخصی خوشحال باشد، افزایش‌های احتمال خوشحالی دوستی که در فاصله یک مایلی او زندگی می‌کند، ۲۵ درصد افزایش پیدا می‌کند.

این اثر "آبشاری"، آن چنان که پژوهشگران آن را می‌نامند، ادامه پیدا می‌کند: برای دوست یک دوست ۱۰ درصد احتمال بالاتر خوشحال بودن وجود دارد و برای دوست این دوست بخت خوشحال بودن  $\frac{5}{6}$  درصد بالا می‌رود.

به عبارت دیگر، شادی یک شخص می‌تواند از سه درجه فاصله گسترش یابد. آنهایی که در مرکز چنین دوایری هستند، ممکن است افرادی باشند که به قول فولر "شما هرگز ملاقات نکرده‌اید. اما خلق و خوی آنها اثر عمیقی بر روی خلق و خوی خود شما دارد."

اینکه افراد با احتمال بیشتری دوستانی را انتخاب می‌کنند که مانند خودشان هستند.

روزمری بلینزنگر، استاد نمو انسانی در ویرجینیا تک، می‌گوید: "افرادی که تعداد بسیاری از افراد شاد آنها را احاطه می‌کنند، نسبت به افرادی که بوسیله افراد ناشاد احاطه می‌شوند، با احتمال بیشتری در آینده شاد خواهند بود."

### • آیا خنده بهترین پزشک است؟

تحقیق‌های اخیر، به صراحت نشان می‌دهد که خنده به‌جزء در مسائل روانی و جسمانی، در بعد های اجتماعی نیز بسیار تأثیرگذار بوده است. یکی از علت های معمول افسردگی، جدائی فرد از جامعه و پائین آمدن ارزش های



اجتماعی وی در خانواده است. این مشکل‌ها و این روند در جامعه‌های رو به افزایش است. کلپ‌های خنده به بسیاری از مردم کمک کرده که از دست قرص‌های ضدافسردگی راحت شوند، آن هم سریع و در مدت زمان کوتاه. معجزه کلپ‌های خنده، این است که باعث دوستی، برادری و عشق میان اعضاء می‌گردد. جای تعجب است، اما واقعیت دارد که این کلپ‌ها در حال تبدیل به اتحادیه‌های صمیمت و هم‌بستگی می‌باشند.

با گسترش فرهنگ خنده در کلپ‌های خنده، هر کلپ، شکل یک اتحادیه کوچک را به خود می‌گیرد که در آن اعضاء، احساس تعلق و وابستگی به یک گروه سالم را تجربه می‌کنند و به تدریج تبدیل به یک خانواده بزرگ و خندان می‌شوند.

خنده، هرگز فقط برای سرگرمی و تفریح نیست که شخص با آن، احساس آرامش کند و همچنین تنها یک پدیده فیزیکی و رفتاری نیست، زیرا در آن حالت، یک عضو باشگاه خنده، به خود این اجازه را می‌دهد که پس از چند ساعت حضور در باشگاه نیز همچنان عصبی، پرخاشگر و تند در جامعه

رفتار کند؟ بلکه خنده ، آن قدر احساس ارزشمندی دارد که می تواند برای ترمیم دردها و رنج های یک جامعه مرهم باشد.

برای نمونه ما در کلوپ خنده ، یاد می گیریم که باعث شادمانی و خنده دیگران نیز باشیم و به عنوان نمونه ، عصبانیت که یکی از عامل های بازدارنده خنده است را از هم نوعان خود دور کنیم. احساس گناه ، حسادت ، تنگ نظری و... همه از احساس های منفی هستند که می بایست جای خود را به مثبت اندیشی ، عشق ، گذشت ، مهربانی ، احترام و... بدهند ، در غیر این صورت ، خنده هرگز در جامعه گسترش نمی یابد. خنده و اثرهای آن بر روی زندگی اعضاء باشگاه خنده باید نمونه و الگویی برای دیگر افراد باشد. همه اعضاء گروه با هم متحد و هم هدف هستند تا انگیزه ، لبخند ، آرامش و ایثار را به دیگر هم وطنان خود یادآور شوند.

جالب است بدانید که دوست داران خنده در سراسر دنیا در یک پروژه منحصر به فرد به نام "به یک دوست ، زنگ بزن" شرکت می کنند. برای ایجاد دوستی و صمیمیت دوباره با افرادی که زمانی خیلی به هم نزدیک

بوده‌اید ، این پروژه بسیار مؤثر است. با این تلفن زدن ، به آنان یادآور می‌شوید که فراموش شان نکرده‌اید و عشق و سپاس خود را با یک تلفن به آنان هدیه می‌کنید. برای نمونه می‌توانید حافظه تلفن همراه و دفترچه تلفن‌های قدیمی را دوباره بررسی کنید و همه دوستان و عزیزان‌تان را به چند دسته زیر تقسیم‌بندی کنید:

دوستان کنونی خود، همکاران و آشنایانی که ماه‌هاست با آنان صحبت نکرده‌اید.

افرادی که در نقاط دیگری زندگی می‌کنند و شما در گذشته با آنان در آن منطقه، محل یا کشور زندگی کرده‌اید.

دوستان دوران کودکی ، هم‌کلاسی‌های مدرسه ، دوستان دانشگاه، معلمان و اساتید خود و همه کسانی که به شما چیزی آموخته‌اند.

کسانی که بسیار پیر و تنها هستند و شما آنان را می‌شناسید و...

متأسفانه واقعیتی که درباره انسان‌ها وجود دارد، این است که "از دل برود، هر آنچه از دیده برفت" اما دوست داران خنده ، اجازه نمی‌دهند این اتفاق

بیفتد. پس هدف واقعی ما در بحث خنده، توسعه عشق، بدون قید و شرط است. متأسفانه بیشتر دوستی های ما به فراموشی سپرده می شود، اما طرح "به یک دوست، زنگ بزن" به طور کامل با این موضع مخالف می کند.

باور کنید تلفن شما به یک شخص، می تواند احساس لذتی بدهد که او را از افسردگی و ناامیدی نجات دهد.

طرح دیگری که در میان اعضاء، متداول و مرسوم است، "فرمول ۴۰ روزه" نامیده می شود و به این معناست که اگر فعالیت های خوب، فقط ۴۰ بار در طی ۴۰ روز تکرار شوند، جزء عادات های خوب شما باقی می ماند و در واقع شما به آن خصلت های خوب، شرطی می شوید.

می دانیم نوزادان در طول روز، ۳۰۰ تا ۴۰۰ بار می خندند. کمی بیندیشید که بر سر ما چه آمده؟ به نظر می رسد که این تغییرهای بسیار بد در رفتار ما، ناشی از آموزش های غلط در خانواده و اجتماع است. هنگامی که به مدرسه می رویم، جک و لطیفه ممنوع می شود، زیرا باعث بهم خوردن نظم و انضباط می شود. در بزرگسالی، خنده ممنوع است، چون اهانت آمیز بوده و

انسان را جلف و سبک نشان می‌دهد. خلاصه ما در طول زندگی، آموزش می‌بینیم که به هیچ وجه نخندیم. با همه اینها هنوز دلیل‌های بسیاری برای خندیدن وجود دارد.

"پیچ آدامز" از جمله پزشکانی بود که قصد داشت خنده را وارد علم پزشکی کند و این فقط به دلیل قدرت درمانی خنده است. از دیگر اتفاقات جالب در این راستا، این است که در یک خانه سالمندان در "راکویل" یک مددکار اجتماعی و یک طنزپرداز در محیط سالمندان، باشگاه خنده را فعال کردند و چه قدر جالب تأثیرهای جادویی آن را شاهد بودند. همه این موفقیت‌ها از مسری بودن خنده، منشأ می‌گیرد.

### ● خندیدن، ضامن سلامتی و طول عمر

باور کنید زندگی، بی‌عیب و نقص نیست، اما می‌تواند بسیار خنده‌دار و جالب باشد.

خنده، به دلیل ایجاد فعالیت فیزیکی، کل بدن را تحت تأثیر قرار داده و عاملی برای سوخت کالری و کاهش وزن اضافی نیز می‌باشد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خندیدن، راهی برای جلوگیری از ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها است.

خنده، فشارهای زندگی روزمره را کاهش می‌دهد و باعث بالا رفتن کیفیت عملکرد در محیط کار می‌شود.

خنده، بهترین دارو برای استرس بوده، باعث کاهش هورمون‌های استرس در بدن شده و عکس‌العمل بدن را به هنگام وقوع فشارهای عصبی تغییر می‌دهد. خندیدن، سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و موجب دریافت سطح بالاتری از اکسیژن می‌شود.

خنده، به دلیل ایجاد فعالیت فیزیکی، کل بدن را تحت تأثیر قرار داده و عاملی برای سوخت کالری و کاهش وزن اضافی نیز می‌باشد.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، خندیدن در طول روز موجب پیری دیررس می‌شود. بنابراین، دیدن فیلم‌ها یا خواندن کتاب‌های کمدی و یا هر وسیله‌ای که سبب خندیدن شما در طول روز می‌شود، امری بسیار مفید بر حفظ سلامتی می‌باشد.



هم‌اکنون بیمارستانی ایجاد شده که بیمارهایی با دوره درمان طولانی و سخت، در آنجا بستری هستند و بدون مصرف هیچ‌گونه دارو، فقط در محیط شاد قرار می‌گیرند تا با افزایش خنده، بر بیماری خود غلبه کنند.

## ● انواع لبخند

– لبخند مؤدبانه

این لبخند، به‌طور معمول، هنگام احوالپرسی سریع و یا تصدیق مؤدبانه چیزی به‌کار می‌رود. هیچ حرکت قابل تشخیصی در چهره دیده نمی‌شود و فقط گوشه‌های لب به سمت بالا حرکت می‌کنند.

– لبخند حقیقی

این لبخند هنگامی دیده می‌شود که تغییرهایی در رفتار ایجاد شود که نشان‌دهنده خوشایند بودن یا لذت بردن از چیزی باشد. به همین دلیل، حقیقی نامیده می‌شود، زیرا از شادی واقعی به وجود می‌آید.

– لبخند هیجان‌زده

این لبخند شامل دو حس است هیجان و شادی ما در این حالت ، لبخند حقیقی را همراه با علامتهائی مانند بالا بردن ابروها و ایجاد خطوط افقی در روی پیشانی مشاهده می کنیم.

● خنده درمانی در خدمت مدیتیشن (تمرکز فکر) و ریلکسیشن (آرامش)

- تکنیک خنده بدون دلیل (کاتیوکا)

خنده درمانی یکی از بهترین روشها مطلوب ضد اضطراب در زندگی استرسزای امروزی است. این روش ، قابل مقایسه با انواع دیگر راههای ایجاد آرامش و یا روش داروئی است. در درمان داروئی ، شما نیاز دارید به صورت فیزیکی ، افکار خود را با دنیای فیزیکی اطراف قطع کنید: در صورتی که با خندیدن ، شما نمی توانید به چیز دیگری فکر کنید یعنی شما یا فکر می کنید یا می خندید: هر دو با هم انجام نمی شوند.

در سایر روشهای مدیتیشن ، نیاز دارید با توان زیادی تمرکز کنید تا شما را از فکرهای ناخواسته دور کند که گفتنش ساده ولی انجامش مشکل است

بنابراین ، خنده درمانی ، ساده ترین روش از روش های درمانی است که شما را به آرامش سریع می رساند.

■ خنده و کاربرد آن

( ۱ ) کاهش استرس:

- سر حال شدن

- پراکندگی عصبانیت و خشونت

( ۲ ) ایجاد محیط کاری سالم:

- تنظیم تعادل در زندگی روزمره شما

( ۳ ) ارتباط مؤثر ، خلاقیت کاری ، کار به صورت لذت بخش

( ۴ ) مقابله با مجادله و سوء تفاهم ، رفع افسردگی ، درد و بیماری مزمن و

کاهش فشار و ناراحتی در مواردی مانند:

- مشکلاتی زندگی زناشوئی ،

- مدیریت کلاس و آموزش ،

- سلامتی ،

- روان‌درمانی،
- غصه و شکست،
- ترس،
- جنایت،
- مراقبت،
- مدیریت رفتار و...

بنابراین، خنده مناسب و مهم برای موارد زیر است:

افرادی که می‌خواهند دوباره خنده و تعادل خود را به دست آورند،

مجریانی که می‌خواهند متفاوت بیندیشند،

مدیرانی که می‌خواهند روند کار را بدون افزایش استرس دنبال کنند،

کارکنانی که دوست دارند از کار خود لذت ببرند،

شرکت‌هایی که در تصمیم‌های مهم، مشتاق تماس‌های انسانی هستند،

و هر کسی که می‌خواهد تصمیم مهم بدون برخورد بگیرد.

در حقیقت، خنده، نوعی درمان است که ما را تشویق می‌کند از پدیده طبیعی فیزیولوژیکی خنده استفاده کنیم تا احساس‌های دردناک عصبانیت، ترس، کسالت و... در ما کاهش یابند.

پس از تماشای یک برنامه تلویزیونی در مورد نقش خنده در ایفای سلامتی، «پاملا» ۶۱ ساله احساس کرد به اندازه کافی شاداب و سلامت نیست. بنابراین تصمیم گرفت همراه چند تن از دوستانش در کلاس‌های خنده که در کتابخانه «برندفورد» تشکیل می‌شود، شرکت کند. امروزه «پاملا» بیش از همیشه می‌خندد و حتی با غریبه‌ها نیز خیلی شاد و صمیمی برخورد می‌کند و آنان را نیز وادار به خندیدن می‌کند. او می‌گوید: «من خیلی از این موضوع خوشحالم، خنده واقعاً سری است و همیشه می‌تواند برای همه خوب باشد.»

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد خنده می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. البته با افزایش میزان سلول‌های تی «T» جنگنده عفونت‌ها که باعث کاهش استرس، کاهش علائم آلرژی، افزایش مقاومت در برابر درد، کاهش خطر

ابتلا به حمله قلبی و سکتة تنظیم فشار خون و همچنین کنترل میزان قند خون می شوند. البته این بدین معنا نیست که خنده تنها برای درمان بیماری ها کافی است بلکه افراد برای داشتن سلامتی باید روزانه ورزش کنند. از استعمال دخانیات پرهیز کنند، میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنند. به دستورات پزشک معالج خود عمل کنند و حتماً مراقبت های لازم را انجام دهند. اما علاوه بر تمام اینها اضافه کردن خنده به این لیست نیز می تواند مفید و مؤثر باشد. به خصوص برای کنترل درد. زیرا خنده به مغز فرمان تولید «اندورفین» را می دهد و این هورمون مسکن طبیعی بدن است که باعث کاهش و تسکین درد می شود. البته این نظریه که خنده خاصیت درمانی دارد، جدید نیست. بلکه در سال ۱۹۷۹ «نورمن کازینز»، نویسنده معروف بافروش کتاب «آناطومی یک بیماری» توجه جامعه بین المللی و دنیا را به خود جلب کرد. او در این کتاب سرگذشت زندگی خود را تعریف کرده بود که در دورانی که در اثر ابتلا به بیماری شریانی زندگی اش در معرض خطر مرگ قرار داشته، چگونه نجات پیدا کرد. او برای خود به همان



میزانی که ویتامین C تجوین شده بود، خنده تجوین کرد و متوجه شد که ۱۰ دقیقه خندیدن در اثر تماشای فیلم های کمدی، حداقل ۲ ساعت خواب راحت و بدون درد برای او به ارمغان می آورد. او با خندیدن سرانجام توانست بر درد غلبه کند و از تمام دردها رهایی پیدا کند و به طور غیرمنتظره ای درمان شود.

بنابراین هیچ گونه شبهه ای در تأثیر مثبت خنده وجود ندارد و تنها با یک لبخند آزادسازی «اندورفین» آغاز می شود. برای خندیدن نباید حتماً دنبال بهانه یا سوژه ای بگردید و منتظر باشید بلکه باید با خود تمرین کنید که هر زمان که بخواهید قادر به خندیدن باشید.

کارشناسان معتقدند: کودکان پیش دبستانی و حتی کوچکتر در روز به طور متوسط ۴۰۰ مرتبه می خندند در حالی که این میزان در میان نوجوانان و جوانان تنها ۱۵ مرتبه و حتی کمتر است. زیرا همیشه و همه جا به ما آموزش داده شده که باید جدی باشیم و با افراد جدی و خشک رفتار کنیم به خصوص در محیط کار، در غیر این صورت با مشکل مواجه می شویم. اما

باید بدانیم بد نیست گاهی هم به فرد بذله گو و خندانی تبدیل شویم و این خنده بسیاری از کسالت های محیط کار را از بین می برد. حتی اگر کمکی هم به مشکلات شما نکند ولی باز هم همین الان شروع به خندیدن کنید .

### ● از ته دل بخندیم

آیا تاکنون از خود پرسیده اید که چند بار در روز از ته دل می خندید؟ آیا آدم خوش خنده و خوشرویی هستید یا گرفته و عبوس و به اصطلاح جدی و مبادی آداب! پژوهش های گوناگون در زمینه اثرات خندیدن بر جسم و روح بیانگر این واقعیت است که خندیدن سبب از بین رفتن بسیاری از فشارهای روانی شده و راندمان کاری را در افراد بالا می برد. در کشور هندوستان برای تشویق مردم به اینکه از دل مشغولی های روزانه خود دست برداشته برای لحظه ای هم که شده با "خنده" مشکلات خود را فراموش کنند، دست به ابتکار جالبی زده اند و دوره هایی تحت عنوان "خنده درمانی" تشکیل داده اند که این دوره ها با استقبال بسیاری روبه رو شده است.

بهره گیری از " خنده " برای درمان ناهنجاری های فکری و عارضه های جسمی ، نخستین بار نیست که به مرحله اجرا درمی آید. پیش از این در کشور ژاپن به معجزه خنده پی برده و از آن برای آرامش روح و روان استفاده نموده اند.

باشگاههای خنده در کشورهای غربی مانند آمریکا و انگلیس که هفته ای یک بار دایره می شوند مفید هستند اما کافی نیستند و نیاز افراد را برطرف نمی سازند چرا که انسان ها برای تامین نیازهای روحی خود به اینکه هر روز بخندند نیاز دارند.

یکی از محاسن ایجاد اتاق خنده این است که دیگر نیازی به وقت قبلی نیست و هر کس می تواند در هر زمانی که دلش خواست به آنجا برود و تا دلش می خواهد بخندد.

نکته مهم اینجا است که آیا افراد می توانند هر زمان که اراده کنند بی دلیل بخندند و یا باید محرکی آنها را به این عمل وادارد. تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از انسان ها نسبت به لطیفه هایی که می شنوند عکس العمل نشان

می دهند. برای اینکه بتوانید خندیدن را تمرین کنید باید با افرادی معاشرت کنید که همیشه شاد و خوشحال هستند، گویی هیچ غم و غصه ای در زندگی ندارند و اگر هم دارند آن را بروز نمی دهند. در این گونه کلاس ها توسط تلویزیون و یا ضبط صوت داستان های خنده دار و بامزه به نمایش در می آید تا افراد به خندیدن وادار شوند.

### ● خنده را می توان به چند گروه تقسیم بندی کرد :

- گروه اول همان لبخندهایی هستند که افراد در هر زمان و مکانی می توانند از آنها استفاده کنند. به طور مثال خیلی ها برای اینکه ترس و یا اضطراب خود را پنهان کنند آن را با یک لبخند بروز می دهند و یا لبخندهایی که آدم ها از روی تنبلی، بی تفاوتی و اینکه حوصله حرف زدن ندارند به یکدیگر تحویل می دهند.

- گروه دوم خنده هایی هستند که در مکان های خاص و با کمی احتیاط انجام می گیرند. مثلا در مکان های عمومی خنده بی جا و بی مورد شخصیت آدم ها را زیر سؤال خواهد برد.

- گروه سوم خنده های بی صدایی است که در دل آدم ها انجام می گیرد.  
برای مثال دوست شما مطلبی در مورد شخصیت شما به زبان می آورد که به نظر شما اصلاً واقعیت ندارد و شما در دل به او می خندید و یا موردی را از کسی پنهان کرده اید و در دل به او می خندید که از همه جایی خبر است.

- گروه چهارم خنده های کاملاً دوستانه است، زمانی که از ته دل می خندید و در آن لحظه تنها به چیزی می اندیشید که باعث خندیدن شما شده است. در این حالت تمام اعضاء بدن شما از عضلات سر و صورت گرفته تا دست و حتی قفسه سینه، شما را در خندیدن همراهی می کنند.

از این رو از ته دل خندیدن بهترین و مفیدترین نوع خنده است! بنابراین از همین امروز تصمیم بگیرید با لبخند زدن به دیگران و از ته دل خندیدن آرامش را به محیط کار و زندگی خود آورده و زمینه ای مناسب برای رشد خلاقیت ها و دوستی های پایدار فراهم کنید.

• بذله گویی بهترین پاسخ، شرایط ناگوار

بی شک هر کدام از ما در طول زندگی روزمره خویش در شرایطی قرار می گیریم که ممکن است کنترل اعصاب و رفتار خود را از دست بدهیم و به گونه ای غیر طبیعی عمل کنیم . زمانی که به شدت عصبانی شده ایم و تمام اعضای بدن ما آماده پر خاشگری است. وقتی که ترسیده ایم و ترس تمام وجود ما را پر کرده است و جز منبع ترس و فرار از آن، هیچ چیز دیگر را نمی توانیم احساس و ادراک کنیم. آن گاه که به خاطر از دست دادن یک موقعیت یا هر چیز ارزشمند دیگر کاملاً افسرده شده ایم . هنگامی که به لحاظ یک اشتباه مورد تمسخر و مضحکه دیگران قرار می گیریم و از شرم تا بناگوش سرخ می شویم یا آن موقعی که در مواجهه با درخواست اطرافیان دوستان و همکاران، توان دادن پاسخ منفی از ما سلب شده است. موقعیت ها و شرایطی اند که ما را رنج می دهند هر یک از ما برای رهایی از چنین وضعیت هایی حتماً مکانیزم هایی را به کار برده ایم شاید رفتارهای خاصی را به صورت قالبی فرا گرفته ایم و در مقابل هر نوع محرکی پاسخ های یکسان ارائه می دهیم . ممکن است در برخی موارد احساس کرده باشیم که پاسخ ما



به یکی از چنین موقعیت های رنج آوری قانع کننده یا ارضا کننده نبوده است. آیا به راستی همه واکنش های لازم را برای رویارویی با همه موقعیت ها فرا گرفته ایم؟ آنها کدام اند؟

در بسیاری از موارد گفتار نغز و بذله گویی بهترین پاسخ به شرایط ناگوار و رنج دهنده است. تجربه به اثبات رسانده است که شرایط ناراحت کننده دائمی نیستند و بعد از اندک مدتی خاصیت رنج آور بودن خود را از دست می دهند. شاید این امر بدان علت باشد که حوادث اتفاق افتاده واقعاً به اندازه ای که فکر می کردیم آزار دهنده نبوده اند بلکه تفسیر ما در آن لحظه چنین بوده است. برخی از روان شناسان اعتقاد دارند که به جای اتفاقات بیرونی، اندیشه های ما ایجاد نگرانی و رنج می کنند نه آن چه در بیرون اتفاق افتاده است.

به طور کلی بسیاری از مسائل و مشکلات زندگی، ظاهراً مهم و تعیین کننده اند، در حالی که واقعاً این طور نیست و نباید آن قدر وجود و ذهن فرد را

در کنترل خود بگیرند تا جایی که همه اعمال و رفتار وی را تحت الشعاع قرار داده، فرصتی برای اندیشیدن به مطالب و مسائل دیگر زندگی نباشد. بعضی از مردم جدی بودن و جدی گرفتن یک امر را با غوطه ور شدن در آن اشتباه می گیرند. فرو رفتن در یک اندیشه عمل یا هر امر دیگری با جدیت متفاوت است. جدی بودن، یعنی مشغول بودن به یک امر و در عین حال امور دیگر را از نظر دور نداشتن.

به خوبی می دانیم که بسیاری از پدیده ها و اتفاقات زندگی روزمره جزئی و زودگذرند. اما برای لحظاتی آن چنان تمام فضای شخصیت ما را در خود می کشند و پوشش می دهند که هر آن چه را آموخته ایم فراموش می کنیم. به عنوان مثال وقتی دانش آموزی معلمی را و ما را عصبانی می کند و با رفتارش موجب رنجش او می شود برای دقایقی آن چنان معلم منقلب می شود که گویی بدترین حوادث روی داده است.

در مثال فوق نیز اگر از منظری دیگر حادثه را ببینیم یعنی باور داشته باشیم که نوجوانان نادانسته رفتارهایی انجام می دهند که بزرگسالان را می

رنجاند و اگر چنین نبود اصولاً تربیت معنی پیدا نمی کرد ، با رفتار ناخوشایند یک نوجوان می توانیم راحت تر کنار بیاییم.

هر پدیده ای را می توان از نگاه و زاویه ای دیگر نیز مشاهده کرد. اگر ذهن ما تنها روی احساس یا رفتاری خاص تمرکز کند و تنها همان را ببیند و توان ارزیابی، تحلیل و نقد آن را نداشته باشد نتیجه ای جز تلخ کامی نخواهد داشت.

اغلب اتفاقات و حوادث پیریشان کننده زندگی را می توان با روح شوخی و بذله گویی به اموری قابل تحمل تبدیل کرد. این روحیه که فرد بتواند هنگام خشم ، عصبانیت یا هر موقعیت عاطفی و رنج آور دیگر ، لحظه ای توقف کند و با خود شوخی کند یا به خود رفتار و نگرش های خود بخندد یک مهارت است مهارتی که باید آموخته شود.

خیام می گوید:

آیا همه آن چیزهایی که ما را به خنده واداشته یا رنج داده اند. امروز فراموش نشده اند ؛ پاسخ حتماً مثبت است آیا آن چه ما را به خندیدن به

دیگران واداشته واقعاً خیلی خنده دار بوده و آن چه به نظر ما رنج آور بوده است واقعاً ارزش آن همه رنجیدگی را داشته است ؛ به یقین پاسخ منفی است مسائلی از این قبیل آن اندازه مهم و ماندگار نیستند تا همه افکار ما را به خود مشغول بدارند .

به گفته آدلر ، اعمال هر شخص از زاویه انتخاب شیوه زندگی او نگریسته می شود شیوه ای که مردم به طور خلاق خود را سازمان می دهند و این کار عمدتاً تعیین کننده پاسخ آنها به جهان خارج است. نتیجه عملی این فرض این است که ما انسان ها بیشتر تحت تأثیر تفسیرمان از واقعیات قرار می گیریم تا خود آن واقعیات. از آنجا که ما انسان ها موجودات خودآگاهی هستیم اتفاقات و پریشانی هایی که برای ما به وجود می آیند برای هر فرد قابل مشاهده و دیدن است و همین مشاهده ما را دوباره پریشان و مختل می کند. پریشانی اولیه ایجاد آشفتگی می کند و معمولاً به نوعی خاتمه می یابد و محدود به مجموعه ای از شرایط است لیکن آشفتگی های بعدی غالباً فراگیر می شوند و ممکن است تمام زندگی فرد را مختل سازند .

آن چه در این بحث اهمیت دارد این است که پریشانی دوم عملی غیر منطقی است. پریشانی اولیه واقعیتهایی بوده است که اتفاق افتاده و نمی شود آن را انکار کرد اما رغبت به تداوم و بازگو کردن ذهنی آن باعث اسیر شدن در دام افکار غیر منطقی و گسترش احساس خشم، خصومت، ترس و اضطراب بی دلیل می شود که نه لازم است و نه ضروری و برعکس سبب رنج و تلخکامی بیشتر خواهد بود.

یک لحظه شادی مانند نورافکنی در تاریکی، فضای تاریک و خسته فرد را روشن می کند و باعث می شود حتی برای یک زمان کوتاه انفکاک بین حالات عاطفی نامطلوب و روان انسان به وجود بیاید و در پرتو همین روشنایی و جدایی میان حالات نامطلوب و روان انسان، فرد بتواند خود را دریابد و پریشانی را از خویشتن دور کند.

تداوم تفکر درباره حوادث و پریشان ها گردابی ایجاد می کند که هر لحظه عمق آن بیشتر شده، شخصیت فرد را در کام خود می کشد. به حدی که همه شخصیت در آن غرق می شود و مشاهده دنیای بیرون از آن گرداب

غیر ممکن می گردد این حالت از ضعف های انسان است. این همان گرایش فطری انسان برای تخریب خود است. آلبرت ایس اشاره می کند که: لیکن همه وجود انسان نایستی در خدمت این گرایش باشد چون انسان صاحب اراده و عقل و شعوری است که می تواند منطقی هم باشد و عقلانی عمل کند. اگر با ضعف ها و شکست هایمان حتی در مواقعی که تا حدودی موجب تحقیر، پریشانی، خشم، شرم و ترس ما می شوند با روحیه ای آسان گیر مواجه شویم و اگر بتوانیم مسئله را با کمی بذله گویی و شوخی توأم کنیم بعدها نسبت به شکست ها و ضعف ها خیلی حساس نخواهیم شد همیشه باید به یاد داشته باشیم که همه ی انسان ها در رسیدن به بعضی از هدف هایشان شکست می خورند خصوصاً اگر هدف های بلند پروازانه ای انتخاب کرده باشند.

اغلب اتفاقات و حوادث پریشان کننده زندگی را می توان با روح شوخی و بذله گویی به اموری قابل تحمل تبدیل کرد. این روحیه که فرد بتواند هنگام خشم، عصبانیت یا هر موقعیت عاطفی و رنج آور دیگر، لحظه ای توقف کند

و با خود شوخی کند یا به خود رفتار و نگرش های خود بخندد یک مهارت است مهارتی که باید آموخته شود.

روان شناسان معروف به روان شناسان کمال گرا در توصیف شخصیت افراد کمال گرا بر این باورند که یکی از ویژگی های این افراد توان بدنه گویی است. دکتر ویکتور فرانکل صاحب مکتب لوگوتراپی در کتاب انسان در جست و جوی معنی ، در آنجا که شرایط سخت و طاقت فرسای اسارت گاه های نازی ها که خود یکی از اسیران آن بوده است شرح می دهد می گوید:

اگر بودن چیزی به عنوان هنر در زندان شگفت آور باشد شوخی و مزاح است ، گو این که به ندرت صورت می گیرد شوخی یکی دیگر از سلاح های روان است برای حفظ جسم و به خوبی پیداست که بیش از هر چیز دیگر قدرت لازم را به شخص خواهد داد و حتی اگر به مدت کوتاهی نیز باشد بر هر وضعی چیره می شود.

از دیگر ویژگی های افراد کمال گرا خوشبینی و مثبت اندیشی است خوشبینی ، شوخی و خنده انسان را برای مبارزه با منفی گرایی و منفی بینی



آماده می سازد انسان هایی که در زندگی و در مقابله با مسائل و مشکلات مربوط به آن موفق بوده اند آنهایی اند که روش زندگی شاد و خوشبینانه را در پیش گرفته اند شوخی و بذله گویی با خود و دیگران نه تنها خوشایند است و روابط بین فردی را بهبود می بخشد بلکه انسان را در برابر فشارهای روانی مختلف مقاوم می سازد.

شادی، خوشبینی و نغزگویی نیروی است که وجود شخص را از انرژی پر می کند و هیچ جایی برای احساسات و افکار منفی باقی نمی گذارد به گفته مولانا نار خندان باغ را خندان کند.

### • مهارت بذله گویی

بذله گویی مهارتی است که در شمار مهمترین مهارت های زندگی باید قرار بگیرد و باعث می شود حتی برای یک زمان کوتاه انفکاک بین حالات عاطفی نامطلوب و روان انسان به وجود بیاید و در پرتو همین روشنایی و جدایی میان حالات نامطلوب و روان انسان، فرد بتواند خود را دریابد و پیریشانی را از خویشتن دور کند.

دکتر فرانکل در یک تمثیل زیبا روح انسان را به اتاقی تشبیه می کند و می گوید اگر شیر گاز را در یک اتاق باز کنیم همه فضای اتاق به یک اندازه تحت تأثیر گاز قرار می گیرد در واقع گاز همه اتاق را به یک اندازه پر می کند روان نیز این چنین است یک اتفاق همه فضای شخصیت انسان را در بر می گیرد که اگر بخواهیم می توانیم در یک لحظه با یک شوخی با خود و گفتن یک جمله خنده دار این فضا را پر از شادی کنیم و مولوی می گوید:

گر تو خواهی آتش، آب خوش شود      ورنخواهی آب هم آتش شود

یک جمله کوتاه نغز واقعاً می تواند روح انسان را پر از شادی کند و همین لحظه کوتاه فرصتی است تا دنیای پیرامون را به گونه ای دیگر ببینیم و همه روح و ذهن تحت تأثیر عوامل نامطلوب و مخرب قرار نگیرد.

همان گونه که اشاره شد روحیه بذله گویی مهارتی است که باید آموخته شود. همچنین کوشش در برانگیختن قریحه بذله گویی و دیدن وقایع در پرتو نوری از مزاح، حيله ای است استادانه در فن زندگی و زنده ماندن،

بذله گویی مهارتی است که در شمار مهمترین مهارت های زندگی باید قرار بگیرد.

آلپورت می گوید: «سلامت روانی افراد ، همبستگی بالائی با میزان به کارگیری مهارت های زندگی به طور منطقی دارد.»

فرد افسرده ای که توانست به خود و کار خود بخندد و سر و سامانی به وضع خود داده و حتی به راه درمان افتاده است. وقتی یک بیمار بتواند به چنین مهارتی دست پیدا کند دور از واقعیت نیست که باور کنیم انسان های طبیعی و سالم در فراگیری این مهارت قادرتر و تواناترند. کافی است باور کنیم که ما انسان ها بیشتر تحت تأثیر تفسیرمان از واقعیات قرار می گیریم تا خود واقعیات باور کنیم که انسان دارای قابلیت های فراوان است که هر کدام از آنها را می توان کشف ، بارور و شکوفا نمود و یک زندگی سالم و شاد را برای خود و اطرافیان فراهم آورد. آری انسان می تواند با شوخی خود را از خود جدا کند نیرویی پنهانی وجود ندارد که نتوان آن را کشف کرد و شکوفا ساخت کافی است بدانیم که می توانیم به گفته فردوسی حکیم

مده دل به غم تا نکاهد روان      به شادی همی دارتن را جوان

منابع:

- نظریه های مشاوره و روان درمانی تألیف : دکتر عبدالله شفیع آبادی
- "بدون دلیل بخندیم!"، دکتر مادن کاتاریا (بنیان گذار باشگاه جهانی خنده)، مترجم: مجید پزشکی (مربی رسمی خنده درمانی)

## Refrence English

- Vlachopoulos C, Xaplanteris P, Alexopoulos N, Aznaouridis K, Vasiliadou C, Baou K, Stefanadi E, Stefanadis C. (۲۰۰۹). Divergent effects of laughter and mental stress on arterial stiffness and central hemodynamics. Psychosom Med.