

اگر شما ۱ دقیقه بخندید، آن خنده، ۴۵ دقیقه باعث آرامش شما می‌شود، خطر بیماری قلبی را از شما می‌گیرد و محرکی برای اشتها و هضم مواد غذایی خورده شده می‌باشد.

#### ۴- سیستم تنفسی

خندیدن از ته دل به طور مرتب باعث می‌شود ریه‌های شما بیشتر از هر وقت دیگر از هوا خالی شوند و این کار باعث تخلیه و تمیز شدن بهتر ریه‌ها می‌شود. انگار که چندین بار پشت سر هم نفس عمیق کشیده باشید. این حالت خصوصاً برای بیمارانی که آمفیزم دارند یا دیگر بیماری‌های ریوی بسیار مفید است.

جالب است بدانید کسی که می‌خنداند، بیشتر از شنونده اثر مفید بر بدن خود به جای می‌گذارد.

#### ۵- کبد

هر گاه بخندیم، یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین اندام بدنمان شروع به فعالیت می‌کند که کبد می‌باشد. کبد مواد زائد را دور می‌ریزد، مواد غذایی مازاد بر نیاز بدن را به شکل قند (گلیکوژن) در خود ذخیره می‌سازد، تا وقتی بدن نیاز به انرژی داشت، قند را بسوزاند و تبدیل به انرژی کند و به خون تحویل دهد. همچنین کبد محل ذخیره پروتئین‌های خون، ویتامین‌ها و عناصر معدنی می‌باشد.

#### ۶- وزن

محققان دانشگاه واندر بیلت معتقدند که خندیدن موجب سوختن مقداری از کالری‌های بدن می‌شود و هر چه میزان و تعداد دفعات خندیدن بیشتر باشد، مقدار کالری که سوزانده می‌شود نیز بیشتر خواهد بود که این موجب کاهش وزن می‌شود. خندیدن به مدت ۱۵ دقیقه در طول روز موجب کاهش وزن بدن تا ۱/۸ کیلوگرم در سال می‌شود.



#### ۷- پوست

خندیدن چین و چروک صورت را از بین می‌برد و بهترین کرم برای پوست صورت است.

#### نکاتی دیگر درباره خنده

۱- صدای خنده متشکل از آوایی است که در هر ۲۱۰ میلی ثانیه تکرار می‌شوند.

۲- انسان‌ها بسته به اینکه در حضور چه فردی یا افرادی هستند بطور متفاوتی می‌خندند.

۳- مردها هنگامی که در کنار یکدیگرند، با خندیدن دوستی و رفاقت خود را ابراز کرده و روحیه رقابت جوانانه

میان خود را تعدیل می‌بخشند.

۴- حداکثر فرکانس صوتی که مردها قادرند با خنده تولید کنند ۱۲۰۰ هرتز است، اما زنان قادرند فرکانسی تا ۲۰۰۰ هرتز تولید کنند.

۵- خنده همواره پس از مکث در پایان جملات و عبارات خنده دار روی می‌دهد.

۶- کودکان ۳۰۰ بار در روز و بزرگسالان بطور متوسط ۱۷ بار در روز می‌خندند.

۷- ۸۰ درصد خنده‌ها در پاسخ به جوک و لطیفه نمی‌باشد. اغلب خنده‌ها در هنگام خداحافظی و یا خوشامدگویی و سلام کردن روی می‌دهند.

۸- زنان ۱۲۶ درصد بیشتر از مردان می‌خندند و دختران هم بیش از زنان.

۹- صدای خنده زنان آهنگین‌تر از صدای خنده مردان است.

۱۰- خنده قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد. در بسیاری از کلاس‌های درسی و آموزشی، خندیدن و خنداندن یادگیری را بیشتر می‌کند.

۱۱- گاهی اوقات در حالت‌های شدید خنده مجراهای اشکی شما هم وارد کار می‌شوند و در حالی که شما از شدت خنده دهان خود را برای گرفتن اکسیژن بیشتر باز و بسته می‌کنید صورت‌تان هم از اشک خیس می‌شود و حتی رنگ چهره‌تان به قرمز تغییر می‌کند و صداهای عجیبی نیز تولید می‌کنید.

۱۲- تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که خنده در زمانی که در یک گروه هستید، ۳۰ برابر بیشتر از زمانی است که شما تنها مثلاً جلوی تلویزیون نشسته‌اید.

۱۳- 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، در در بیشتر تحمل می‌کنند به این دلیل که خنده ترشح آندروفین‌ها را زیادتر می‌کند و آندروفین‌ها 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 نشاط آور، بالا می‌رود.

۱۴- خنده، گنجایش ریه را بالا می‌برد و باعث می‌شود اکسیژن بیشتری وارد خون شود بنابراین بیماری‌های ریوی مثل برونشیت را از بین می‌برد و میزان قند خون را کم می‌کند.

خنده، دشمن بیماری‌هایی از قبیل: سرطان، بیماری قلبی، دیابت، ورم مفاصل، گرفتگی عضلانی، بی‌خوابی، میگرن، آلرژی، زخم معده و روده، روماتیسم و... است.

#### منابع:

- ۱- نشریه پیام مشاور، سال سوم، شماره ۲۷
- ۲- خادمیان، حجت ا.، مقاله روانشناسی خنده، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
- ۳- ماهنامه پیک تندرستی (سایت)
- ۴- سایت‌های آفتاب، روانیار و تبیان

#### اطلاعات علمی

۹ پی در پی ۳۷۹ شماره ۶