

# نقش خنده در سلامت عمومی

نسرین رضائی، کارشناس ارشد مشاوره روانشناسی -  
مشاور و مدرس دانشگاه



اشاره:

بسیاری از ما اکثر وقت خود را در محل کار سپری می‌نمائیم. جایی که بیشترین فشار را از لحاظ کاری متحمل می‌شویم. بیماری‌های زیادی مانند: فشار خون، نارسایی‌های قلبی، بی‌خوابی و افسردگی حاصل فشارهای بیش از اندازه‌ای هستند که هر کدام از ما روزانه با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم. اضطراب و استرس محیط کار و فعالیت ممکن است به وضعیت بدتر مانند اعتیاد به مواد مخدر یا تفریحات غیرسازنده منجر شود؛ از این رو تمرین خنده به فواصل زمانی در روز باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد و با آزاد شدن هورمون‌های انرژی‌زا در بدن، فرد احساس آرامش بیشتری کند و راندمان کاریش بالا رود.

ابتکار و خلاقیت یک پزشک هندی به نام دکتر «مادان کاتریا» در سال ۱۹۹۵ میلادی در خندانند مردم باعث شد «یوگای خنده» ابداع شود و همه ساله مصادف با روز ۱۱ ژانویه، روز جهانی خنده نام بگیرد.

## خنده چیست؟

خنده از دو قسمت تشکیل شده است که یکی به حالت صورت و دیگری به صدای تولیدی اطلاق می‌شود. وقتی ما می‌خندیم، مغز دستور این عمل‌ها را صادر می‌کند و اگر شدیدتر بخندیم، دستوراتی برای تکان خوردن دست‌ها و پاهای ما صادر می‌شود. هنگام خنده ۱۵ ماهیچه صورت به حرکت در می‌آیند که مهم‌ترین آنها مکانیزم حرکت لب‌های بالای شماست. ماهیچه‌های حلق شما دچار انقباض می‌شوند و به همین علت شما دچار بریده نفس کشیدن می‌شوید.

همه‌ی خنده‌ها از یکی از صداها یا هاهاها یا هو-هو-هو پیروی می‌کنند و امکان ندارد فردی بتواند با ترکیب این دو صدا بخندد.

زمانی که یک مطلب خنده‌دار (جوک) می‌شنویم، قشر خاکستری نیمکره چپ شروع به آنالیز کلمات می‌کند. کمی طول نمی‌کشد که عمده فعالیت‌های مغز به لوب فرونتال معطوف می‌شود که مرکز احساسات و عواطف مغز است. لحظاتی بعد نیمکره راست هم شروع به بررسی داده‌هایی می‌کند که از طریق سیستم ارتباطی بین نیمکره‌ها دریافت کرده است تا معنی جوک را بفهمد. چند صدم ثانیه قبل از این

که شروع به خندیدن کنید در لوب اکسیپیتال مغزتان که پردازش اطلاعات حواس را به عهده دارد امواج مغزی به شدت افزایش می‌یابند.

نوسانات امواج دلتا مغز در این زمان به اوج خود می‌رسند و دقیقاً بعد از این وضعیت شروع به خندیدن می‌کنید. تمام این‌ها که چند صدم ثانیه بیشتر زمان نمی‌برد، معادل زمان افتادن یک دوریالی است.

محققان معتقدند که در بدن انسان یابنده‌هایی وجود دارد که خنده را تشخیص می‌دهد و باعث ادامه یافتن آن می‌شود. از نظر آنها خنده یک عکس العمل کاملاً خودکار و ناخودآگاه است.

## علل روانشناختی خنده:

۱- نشانه اعتماد به دیگران

۲- تقویت روابط اجتماعی

۳- اجتناب از درگیری و برخورد

۴- ایجاد صمیمیت

۵- خنده گویای پذیرش و تعاملات مثبت است

۶- خنده بیانگر و اثبات کننده عضو از یک گروه بودن است

روان‌شناسان معتقدند مقدار زیادی انرژی ذخیره شده و واپس زده روانی که به علت شرایط مختلفی چون کنترل شدید محیط، حوادث اتفاقی و بازداری‌های ذهنی راهی به بیرون پیدا نمی‌کنند از طریق خنده از ذهن و بدن تخلیه می‌شوند.

## نقش خنده در سلامت جسمانی

### ۱- سیستم ایمنی

تحقیقات علمی نشان می‌دهد در حالی که افسردگی به دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری آسیب می‌رساند خنده با کاهش کورتیزول، افزایش فعالیت سلول‌های کاهنده در افزایش سیتوکنین، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند.

وقتی شخص می‌خندد وجودش از احساساتی مثل: گراما، رهایی و سرحالی آکنده می‌شود و این‌ها همان احساساتی هستند که دربردارنده مفهوم احساس سلامتی‌اند. پژوهشگران سوئیس معتقدند که پس از هر خنده و یا فعالیت شادی بخش تا نیم ساعت قدرت دفاعی بدن بیشتر می‌شود.

در بدن افراد شاد، ایمنوگلوبین که از عوامل دفاعی بدن است، بیشتر تولید می‌شود. این ماده بدن را در برابر عفونت‌های تنفسی محافظت می‌کند.

ضربان قلب با خنده افزایش یافته و در این صورت اکسیژن‌گیری مغز هم بیشتر شده و شخص احساس آرامش روحی و جسمی بیشتری می‌کند.

### ۲- ورزش

خنده یکی از مهمترین ورزش‌هاست. هیچ ورزشی نمی‌تواند مثل خنده بیشتر عضلات بدن را به جنبش در آورد. یک دقیقه خندیدن برابر با چهل مرتبه نفس کشیدن است.

همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از پیاده‌روی صبحگاهی را در بردارد.

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.

وقتی که از ته دل می‌خندید، عضلات اندام‌ها و دیگر عضلاتی که در خندیدن شرکت ندارند، شل می‌شوند و استراحت می‌کنند بعد از پایان خندیدن هم عضلاتی که در این پروسه شرکت داشتند شروع به استراحت و شل شدن می‌کنند، یعنی فرایند ریلکس شدن عضلاتی در دو مرحله اتفاق می‌افتد.

### ۳- فشار خون

خنده در کنترل فشار خون نیز نقش دارد. اگر چه هنوز مکانیسم دقیق این قضیه مشخص نشده است ولی بررسی‌ها نشان داده است خنده باعث جلوگیری از پرفشاری خون می‌شود دانشمندان دریافته‌اند خانم‌ها بیشتر از آقایان از این فایده خنده سود می‌برند.