

# بخندیم یا نه؟

فاطمه سرمدی



خوش بینانه‌ای دارند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار می‌گیرند. هنوز مشخص نشده چرا خنده چنین تأثیر سودمندی دارد اما دکتر میلر می‌گوید اندوتلیوم دارای گیرنده‌های اندورفین است. پس از خنده اندورفین‌ها رها می‌شوند و گیرنده‌ها را فعال می‌کنند و این امر باعث نوعی تداخل می‌شود. اندورفین‌ها مواد شیمیایی با خواصی شبیه به مورفین هستند که حس خوبی را ایجاد می‌کنند.

## خنده درمانی

در یک مرکز سلامت در برزیل، بیمارانی که با افسردگی، استرس و دیابت دست به گریبان هستند، تحت خنده‌درمانی قرار می‌گیرند. این افراد تشویق می‌شوند که همگی با هم با صدای بلند بخندند. خنده‌درمانی باعث افزایش جریان خون در بدن می‌شود، هزینه‌ای ندارد، کالری بیشتری می‌سوزاند و بسیاری فواید دیگر نیز دارد که عبارتند از کاهش سطح هورمون استرس، تقویت سیستم دفاعی بدن، آرامش عضلات، کاهش درد، کاهش فشار خون.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وقتی می‌خندید، مغزتان می‌پذیرد که باید شاد باشد. این تمرین برای شروع یک روز، فوق‌العاده است؛ به‌خصوص اگر کمی هم افسرده هستید. چشم‌هایتان را

محققان، اطلاعات کمی درباره خندیدن و اثرات آن بر مغز دارند، اما مسلم آن است که خنده اثراتی مثبت بر روح و جسم می‌گذارد. خنده برای قلب، رگ‌های خونی، کاهش هورمون‌های استرس‌زا، گردش خون و عملکرد صحیح فعالیت‌های بدن بسیار مفید است و اثرات مثبت و محکمی را بر سلامت روان و تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی به جای می‌گذارد و احساسات منفی از قبیل افسردگی و عصبانیت را از بین می‌برد.

خنده از ته دل، بر قلب تأثیر می‌گذارد. برای اولین بار محققان دریافته‌اند که خنده باعث می‌شود اندوتلیوم، لایه داخلی رگ‌های خونی متسع شود. این امر جریان خون را افزایش می‌دهد که برای سیستم قلبی عروقی سودمند است. به گفته سرپرست این تحقیق، دکتر میلر از دانشگاه مریلند، همه باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز بخندند.

وی می‌گوید تلویزیون ممکن است نقش مشخصی در سلامت قلب داشته باشد اگر نمایش‌های خوبی داشته باشد و وقت افراد به تماشای کمدی بگذرد. گرچه این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد خنده چنین تأثیری دارد، گزارش‌های قبلی نیز حاکی از این بوده که مبتلایان به بیماری‌های قلبی در مقایسه با افراد سالم کمتر در برابر امور روزمره برخورد شاد دارند. محققان دانشگاه هاروارد گزارش کرده‌اند افرادی که دید





افراد زیادی با شما برخورد می‌کنند و ممکن است از لبخند شما سرحال شده و خودشان نیز لبخند بزنند و این لبخند را به دیگران نیز منتقل کنند و به این ترتیب افراد بسیاری مثل شما لبخند خواهند زد.

لبخند زدن قدم‌ها را بلندتر و محکم‌تر می‌کند. اگر به هنگام قدم زدن و پیاده‌روی کردن لبخند به لب داشته باشید، قدم‌هایتان محکم‌تر و بلندتر و حالت فیزیکی بدنتان زیباتر می‌شود و می‌توانید مدت زمان بیشتری را پیاده‌روی کنید.

خطوط لبخند بسیار دلنشین‌تر از خطوط اخم هستند. به افراد پیر و مسنی که دوستشان دارید، فکر کنید. ما چهره‌های پیر اما شاد را بیشتر به یاد می‌آوریم. این افراد خطوط زیبای لبخند روی چهره‌هایشان نقش بسته است. این خطوط بسیار دوستانه‌تر هستند و شما احساس نزدیکی بیشتری با آنها می‌کنید.

خندیدن باعث می‌شود که از زندگی بیشتر لذت ببرید. وقتی که عصبانی می‌شوید، ساده‌ترین کار بلند کردن صدا و داد و فریاد است، در آن لحظه فکر کردن به چیزهای شاد و خوشحال‌کننده بسیار دشوار است، اما اگر بتوانید تمرین کنید که هنگام عصبانیت و ناراحتی به جای داد و قال لبخندی بزنید، از زندگی لذت بیشتری خواهید برد. دنیا به اندازه کافی انسان‌های غمگین و عبوس دارد. شما نباید خود را به جمع آنها اضافه کنید. باور کنید که خنده دنیای شما را متحول می‌کند. لبخند زدن و خندیدن هیچ هزینه‌ای ندارد؛ پس برای یک‌بار هم شده آن را تجربه کنید تا از فوایدش بهره‌مند شوید.

### اثرات فیزیکی خنده بر بدن

تأثیر بر هورمون‌ها. خنده موجب کاهش هورمون‌های استرسزا مانند کورتیزول، آدرنالین (اپی نفرین)، دوپامین و هورمون رشد می‌شود. در اثر خندیدن، میزان هورمون کورتیزول، ۳۹ درصد و میزان هورمون آدرنالین ۷۰ درصد کاهش می‌یابد. همچنین باعث افزایش مقدار هورمون‌های سلامتی از قبیل آندورفین و نوروترانسمیتر می‌شود.

آزادسازی احساسات. خندیدن، یک احساس آرامش را برقرار می‌کند. جالب است بدانید کسی که می‌خنداند، بیشتر از شنونده، اثر مفید بر بدن خود به جای می‌گذارد.

کارکرد درونی بدن. وقتی می‌خندید، ورزش انجام می‌دهید. شکم شما شروع به حرکت می‌نماید. شانه‌هایتان شروع به لرزش می‌کند و عضلات شما آرامش می‌یابد و بالاخره برای سلامت قلب بهترین و آسان‌ترین کار است.

ببندید، یک نفس عمیق بکشید و لبخندی بزنید. فکر کنید که این لحظه، بهترین لحظه زندگی‌تان است. همیشه پس از خنده احساس آرامش به وجود می‌آید و این آرامش باعث تمرکز بیشتر شما می‌شود. به این ترتیب خنده می‌تواند تعادل روانی در انسان ایجاد کند. افرادی که همیشه خنده بر لب دارند، تحمل بیشتری در برابر ناملایمات و سختی‌های زندگی از خود نشان می‌دهند. با تمرین خنده در طول روز و با فواصل زمانی، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و تمرکز فکری بیشتری خواهید داشت. وقتی ذهنتان آرامش داشته باشد، راحت‌تر و آسان‌تر تصمیم‌گیری می‌کنید و بهتر از پس مشکلات برمی‌آیید.

### فواید خندیدن

یک لبخند کوچک صدای‌تان را دلنشین‌تر می‌کند. وقتی که تلفن منزلتان به صدا درآمد، سعی کنید قبل از برداشتن گوشی یک لبخند بزنید. مردم صدای خنده را از میان صدای شما خواهند شنید و همین اتفاق بسیار کوچک باعث می‌شود صدایتان بهتر شود و بسیار دوستانه‌تر، نزدیک‌تر، شادتر و راحت‌تر به نظر برسید.

وقتی که شاد و سرحال باشید، فردی که با شما حرف می‌زند نیز از حرف زدن با شما لذت خواهد برد.

یک لبخند کوچک به شدت مسری است. تصورش را بکنید که در حال لبخند زدن مسافتی را طی می‌کنید و در طول راه



از بین برنده گیجی و حواس‌پرتی. با خندیدن، عصبانیت، استرس و دیگر احساسات منفی را از خود دور می‌کنید.

### اثرات اجتماعی خنده

خنده باعث ایجاد ارتباط اجتماعی بهتر و بیشتر با مردم می‌شود و افراد دوست دارند که با آن فرد رابطه داشته باشند. از همه مهم‌تر باعث کاهش درد دیگران می‌شود، پس اثر خوبی برای فردی که مردم را می‌خنداند، دارد.

### تأثیر خنده بر بیماری‌های جسمی

خنده، گنجایش ریه را بالا می‌برد و باعث می‌شود اکسیژن بیشتری وارد خون شود، بنابراین بیماری‌های ریوی مثل برونشیت را از بین می‌برد. همچنین خنده موجب افزایش اکسیژن‌رسانی و مواد غذایی به سلول می‌شود. خطر بیماری قلبی را از شما می‌گیرد و محرکی برای اشتها و هضم مواد غذایی خورده شده می‌باشد. خندیدن، موجب افزایش آنتی‌بادی‌ها، یعنی باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

### نکات خواندنی درباره خنده

تقویت‌کننده روح و روان است.

باعث ترقی و پیشرفت در زندگی می‌گردد.

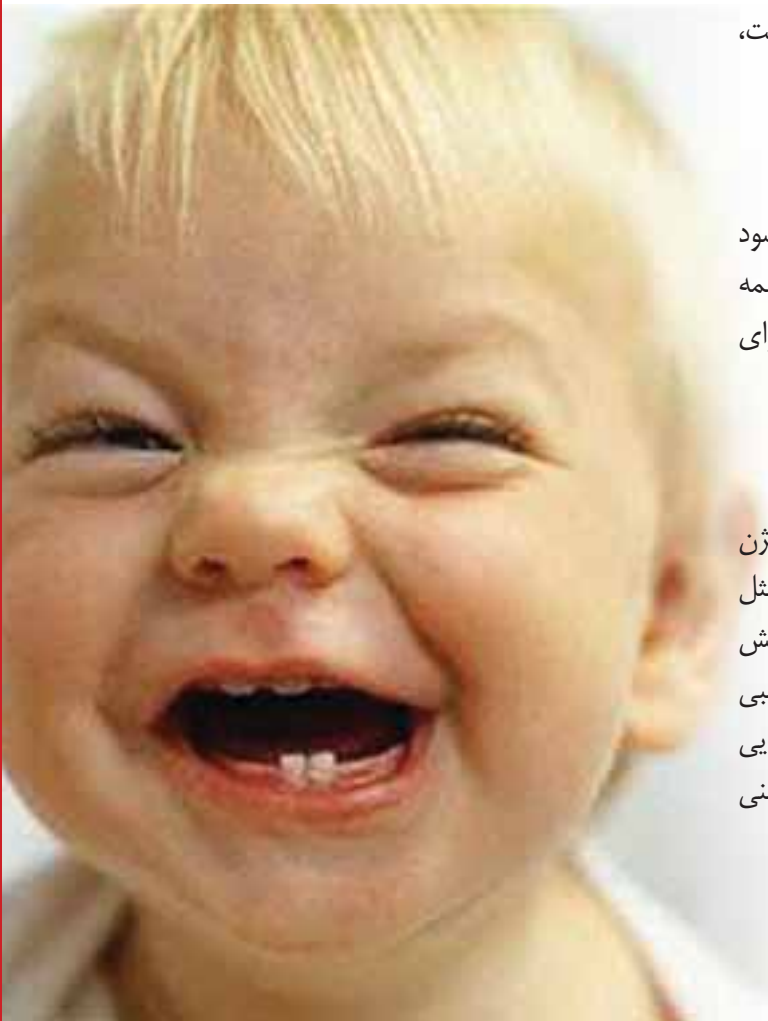
کاهش‌دهنده گرسنگی است.

اگر خندیدن و ورزش کردن را با هم انجام دهیم، سرعت ضربان قلب بالا رفته و موجب سلامتی می‌گردد. تحقیقات ثابت کرده که برای سلامت قلب ۱۰ دقیقه راه بروید و یا ۱ دقیقه بخندید. در کودکی و جوانی، ورزش اثر مثبت بر قدرت عضلانی و استحکام بدن در مقابل بیماری‌ها دارد، ولی وقتی پیر می‌شوید از آنجا که انرژی کمتری می‌سوزانیم، برای تناسب اندام و جلوگیری از ضعف، بخندید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خندیدن، باعث سوختن ۵۰ کالری در بدن می‌گردد.

همیشه برای خندیدن و خنداندن دقت کنید هر حرفی را بیان نکنید، چون ممکن است باعث رنجش دیگران شود. هیچ‌گاه کسی یا چیزی را مسخره نکنید. از بیان سخنان بیارزش و به دور از ادب اجتماعی خودداری کنید. موقعیت خندیدن را در نظر داشته باشید، یعنی در هر مکانی و هر زمانی نخندید.

### راه‌هایی برای خندیدن

برای شما سخت است که بخندید؟ با عمل به روش‌های زیر به



راحتی می‌توانید خندان باشید:

از موقعیت‌های خندیدن آگاه شوید.

با افراد دیگر دور یک میز بنشینید و برای همدیگر وقایع خنده‌دار را بازگو کنید.

اگر یک واقعه خنده‌دار و یا یک طنز به دستتان می‌رسد، آن را برای دیگران بازگو کنید.

فیلم‌ها یا تئاترهای خنده‌دار ببینید.

کتاب‌ها یا مجلات خنده‌دار بخوانید.

یکدیگر را بخندانید.

به جای شکایت کردن از زندگی، به آن بخندید. فکر کنید چگونه می‌توانید واقعه‌ای را که برای شما اتفاق افتاده است، به دوستانتان بگویید که آنها هم بخندند.

به هر موقعیت بدی که برمی‌خورید، آن را به شکلی خنده‌دار برای خود تعریف کنید. این روش سخت است، اما با سعی و کوشش بسیار آسان می‌شود. با این روش می‌توانید سختی‌ها را تحمل کنید و به آسانی از آنها عبور کنید.

