

سازند. آنها می‌بایست بیش از هر چیز، زوایای شخصیتی خود را به خوبی بشناسند و جنبه‌های شوخ طبعی را در وجود خود شناسایی کنند. هر چند که این خصیصه در همه‌ی افراد به یک اندازه موجود نیست. طی فرآیند خنده درمانی به افراد آموخته می‌شود که صرف نظر از مشکلات و گرفتاری‌های روزمره که ممکن است برای هر فردی در زندگی پیش بیاید،

خنده درمانی

سعید طولابی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران



تمرین خنده در زندگی روزمره سبب می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز رسیده و در نتیجه‌ی آن با آزاد شدن هورمون‌های انرژی‌زا در بدن، فرد احساس آرامش بیشتری کند

خندیدن و خوشحال بودن، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی فردی انسان‌ها محسوب می‌شود. وقتی ذهن و فکر شما در آرامش کامل باشد، راحت‌تر و آسان‌تر می‌توانید تصمیم بگیرید و با آرامش خاطر بیشتری مشکلات خود را حل کنید. اعضای کلاس‌های خنده‌درمانی ابتدا یک سری فعالیت‌های جمعی و گروهی را باهم انجام داده، سپس هرکدام جداگانه، همان فعالیت‌ها را به صورت انفرادی در زندگی روزمره انجام می‌دهند.

خنده عوارض جانبی ندارد، و بدین اعتبار است که روش درمانی بسیار مهمی در طب بالینی به شمار می‌رود. اینکه روزی را انتظار بکشیم که بیماران به داروخانه مراجعه می‌کنند تا نسخه یک کمدی ویدئویی را جهت درمان دریافت نمایند، دور از ذهن نخواهد بود.

بیماری‌های زیادی مانند فشار خون، نارسایی‌های قلبی، بی

هر فرد، دارای استعدادهای بالقوه نامحدودی است که بکر و دست نخورده باقی مانده‌اند و می‌بایست در مسیر درست و با شناخت لازم به منصفه ظهور رسیده و بالفعل شوند. یکی از این راه‌های شناخت استعدادهای خاموش در وجود انسان، خنده است.

خنده در حقیقت نوعی تمرین ذهنی محسوب می‌شود که مبتنی بر تمرکز فکری است و افکار انسان را از دنیای فیزیکی جدا می‌کند؛ تاجایی که ذهن به هیچ چیز دیگری نمی‌اندیشد. تمام کسانی که از این روش استفاده می‌کنند، به خوبی می‌دانند که هنگام تمرکز کردن، ذهن باید از همه افکار بد و منفی از قبیل جرم، ترس، عصبانیت، حسادت و خودخواهی تخلیه شده و تلاش کنند تا روح شادمانی و سرزندگی را با تمرین گذشت و فداکاری، احترام به دیگران، دوست داشتن و مهرورزی بدن و از همه مهمتر، بخشش، در وجود خود زنده

مداوم نفس عمیق کشیده، گردن و شانه‌هایتان را به عقب خم کنید تا به اصطلاح، خستگی از تنتان بیرون برود. خنده درمانی سیستم ایمنی بدن را بالا برده و باعث می‌شود کمتر دچار سرماخوردگی شوید و همین طور از بروز عفونت‌های حلق و ریه تا حد قابل ملاحظه‌ای جلوگیری می‌کند. خنده استقامت بدن را در برابر ابتلا به بیماری‌هایی همچون آسم، برونشیت، سردردهای عصبی و میگرن و همین طور دردهای ناشی از آرتروز، دیسک کمر و ستون فقرات افزایش می‌دهد. نتایج یک تحقیق در ژاپن نشان می‌دهد که خندیدن و شوخ طبعی در افراد دیابتی، به هنگام صرف غذا سبب می‌شود که قند مصرفی بهتر پردازش شود. محققان ژاپنی دریافته‌اند چنان که افراد مبتلا به دیابت نوع دوم، که شایع‌ترین نوع دیابت است، به هنگام صرف غذا یک نمایش خنده‌دار تماشا کرده و یا به یک سخنرانی طنز گوش دهند، میزان قند خون آنها کمتر افزایش می‌یابد. خنده بهترین درمان برای افرادی است که دوران نقاهت پس از سکته قلبی را می‌گذرانند. محققان در یک مطالعه متوجه شدند که خنده درمانی در این گروه از بیماران سبب کاهش فشار خون می‌شود. در این مطالعه ۳۰ بیمار انتخاب شده و به دو گروه تقسیم شدند. سپس بیماران گروه اول به مدت شش هفته تحت درمانی موسوم به یوگای خنده قرار گرفتند و در درمان بیماران گروه دوم تنها از تمرین‌های فیزیکی استفاده شد. بیماران شرکت کننده در خنده درمانی هر هفته به مدت سه و نیم ساعت از

خوابی و افسردگی حاصل فشارهای بیش از اندازه‌ای هستند که هر کدام از ما روزانه با آن‌ها دست و پنجه نرم میکنیم. همچنین استرس و اضطراب‌ها چنان زندگی ما را چنان تحت



خنده درمانی سیستم ایمنی بدن را بالا برده و باعث می‌شود کمتر دچار سرماخوردگی شوید و همین طور از بروز عفونت‌های حلق و ریه تا حد قابل ملاحظه‌ای جلوگیری می‌کند

تاثیر خود قرار می‌دهند که در مواردی به خانه آخر، یعنی اعتیاد ختم می‌شوند. تمرین خنده در زندگی روزمره سبب می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز رسیده و در نتیجه‌ی آن با آزاد شدن هورمون‌های انرژی‌زا در بدن، فرد احساس آرامش بیشتری کند. پس توصیه می‌کنیم که همیشه لبخند بر لبانتان باشد و دست کم هر بار، پس از دو یا سه ساعت کار



ساختن ترس یا اضطراب خود لبخند می‌زنند؛ و یا لبخندهایی که افراد از روی تنبلی، بی تفاوتی و یا به این دلیل که حوصله حرف زدن ندارند به یکدیگر تحویل می‌دهند.

احساس شادی به دست آمده در پی خندیدن و بهبود حال و هوای افراد در بلند مدت، هم در اشخاص سالم و هم در بیماران سبب بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

دسته دوم خنده‌هایی هستند که در مکان‌های خاص و با کمی احتیاط سر داده می‌شوند. مثلاً در مکان‌هایی که خندیدن بی‌جا و بی‌مورد، شخصیت فردی شخص رازیرسوال می‌برد. دسته سوم خنده‌های بی‌صدایی است که پنهانی انجام می‌گیرد. دوستان مطلبی در مورد شخصیت شما بر زبان می‌آورد که به نظر شما اصلاً واقعیت ندارد و شما در

دل به او می‌خندید و یا در هنگامی که موردی را از کسی پنهان کرده‌اید و در دل به بی‌خبری او می‌خندید. دسته چهارم، خنده‌های کاملاً دوستانه است؛ زمانی که از ته دل می‌خندید و در آن لحظه اندیشیدن به چیزی سبب خندیدن شما شده است. در این حالت تمام اعضای بدن شما از عضلات سر و صورت گرفته تا دست و حتی قفسه‌ی سینه، شما را در خندیدن همراهی می‌کنند. این نوع خنده، بهترین و مفیدترین نوع خندیدن است؛ هرچند مهم این است که مازاد نبریم که باید دست کم در روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بخندیم.

منبع:

Clemon RP (2004) The Laughter.
Colleague Alumni Magazine, Spring/ Summer



ترکیب تکنیک‌های خندیدن و تمرین‌های تنفسی استفاده کردند. در این مطالعه، فشار خون بیمارانی که در خنده درمانی شرکت کرده بودند به میزان محسوسی کاهش پیدا کرد، اما فشار خون افرادی که تنها از تمرین‌های بدنی استفاده کرده بودند تقریباً ثابت باقی ماند. احساس شادی به دست آمده در پی خندیدن و بهبود حال و هوای افراد در بلند مدت، هم در اشخاص سالم و هم در بیماران سبب بهبود کیفیت زندگی می‌شود. همچنین پژوهشگران آمریکایی اعلام کردند که با خندیدن قلقلکی و از ته دل، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، میزان ۴۰ تا ۱۰۰ کالری انرژی مصرف می‌شود که در کاهش وزن به ویژه در افراد چاق، موثر است. در بررسی اخیر، این کاهش وزن در افراد مطالعه شده به ۲ کیلوگرم رسید. یک محقق با بهره‌گیری از اتاق استراحت در شرکت‌ها و ادارات به این فکر افتاد که اتاق‌هایی را با نام اتاق خنده به این گونه مراکز اضافه کند تا کارمندان بتوانند دست کم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از وقت خود را در آنجا به خندیدن سپری کنند. با وجود آن که هنوز این پیشنهاد عملی نشده و تنها در حد یک طرح باقی مانده است، به عقیده او تنها راهی است که می‌تواند فواید خنده را به محیط کار نیز انتقال داد. باشگاه‌های خنده در کشورهای غربی مانند آمریکا و انگلیس، با وجود آنکه به صورت هفته‌ای یک بار دایر شده و مفید هستند، کافی نبوده و نیاز افراد را برطرف نمی‌سازند. چرا که انسان‌ها برای تامین نیازهای روحی خود به خندیدن به صورت روزمره، محتاجند. یکی از محاسن ایجاد اتاق خنده آن است که نیازی

به گرفتن وقت قبلی نبوده و هر کس می‌تواند در هر زمان که خواست به آنجا رفته و تا جایی که می‌خواهد بخندد. نکته مهم اینجاست که آیا افراد می‌توانند در هر زمان که اراده کنند بی‌دلیل بخندند و یا باید محرکی آنها را به این عمل وادارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از انسان‌ها نسبت به لطیفه‌هایی که می‌شنوند عکس‌العمل نشان می‌دهند و اگر لطیفه شیرین و بامزه باشد قطعاً خنده را بر لبانشان خواهد نشانند. برای اینکه بتوانید خندیدن را تمرین کنید باید با افرادی معاشرت کنید که خوشحال و شاد هستند، آنچنان که گویی هیچ غم و غصه‌ای در زندگی خود ندارند و اگر هم دارند آن را بروز نمی‌دهند. در این گونه کلاس‌ها، با استفاده از تلویزیون و یا ضبط صوت، داستان‌هایی خنده‌دار و با مزه برای حاضرین پخش می‌شود تا افراد را به خندیدن وادار کنند. خنده را می‌توان به چند گروه تقسیم بندی کرد. گروه اول همان لبخندهایی هستند که افراد در هر زمان و مکانی از آن‌ها استفاده کنند. به عنوان مثال افراد زیادی برای اینکه پنهان