

بوگای خنده

انگیزه‌هایی برای بیش‌تر خندیدن

در این شماره می‌خواهم چند ویژگی مثبت و سودمند خنده را با شما در میان بگذارم تا با خواندن آن‌ها، انگیزه‌تان برای هرچه بیش‌تر خندیدن و پیوستن به باشگاه‌های خنده، دوچندان شود.

■ دشمن شماره یک استرس:

خنده با کاستن از غلظت هورمون‌های استرس‌زای شناور در خون، آثار استرس را برطرف می‌کند. پژوهشی که به‌تازگی در مورد ۵۰ نفر از متخصصان فن‌آوری اطلاعات در «بنگلور هند» انجام شد، نشان داد که پس از خنده، میزان هورمون استرس (کورتیزول) در آنان بسیار پایین آمد.

■ هورمون‌های شادی‌آفرین:

خنده به رهاسازی «آندورفین» منجر می‌شود. «آندورفین»، مسکنی است که خود بدن می‌سازد و افزون بر تسکین‌دادن دردها، حامل پیام‌های مهر و دلبستگی و احساس دلسوزی و گذشت نیز هست.

■ تقویت دستگاه ایمنی:

خنده با افزودن بر میزان سلول‌های ایمنی ضد ویروس، ضد عفونت و ضد سرطان، به تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌پردازد. هم‌چنین میزان «ایمونوگلوبین A» را افزایش می‌دهد که نخستین خط دفاعی بدن در برابر ویروس‌های عفونی چون «سرماخوردگی» به‌شمار می‌رود. بر پایه‌ی یافته‌های دکتر «لی اس برک»، خنده می‌تواند فعالیت سلول‌های قاتل که وظیفه‌ی محافظت از ما در برابر سرطان را به‌عهده دارند، بهبود بخشد. (پژوهش‌های بالینی ۱۹۸۹) «لابوت» ضمن تأیید یافته‌های دکتر «برک» نتیجه‌ی می‌گیرد که خنده به بهبود تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌انجامد. (خبرنامه‌ی پزشکی - رفتاری، ۱۹۹۰) در پژوهشی که در دانشگاه «واترلوی کانادا» انجام گرفت، نشان داده شد که خنده، «ایمونوگلوبین‌های A و G» را افزایش می‌دهد.

■ اکسیژن‌رسانی و ورزش:

خنده، قلب و عروق را کاملاً ورزش می‌دهد. یک دقیقه خنده‌ی از ته دل، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و اگر خنده، ۱۰ دقیقه ادامه یابد، ضربان قلب به‌اندازه‌ی استفاده از دستگاه‌های ورزشی، بالا می‌رود. به گزارش دکتر «فرای»، خنده ورزشی عالی است. او یک دقیقه خنده‌ی از ته دل را با ۱۰ دقیقه پارو زدن یا دویدن، برابر می‌داند. «لوید» نشان داده خنده، آمیزه‌ای است از دم عمیق و بازدم کامل که منجر به تهویه‌ی مطبوع و آرامش و رهایی عمیق می‌شود. (خبرنامه‌ی روان‌شناسی عمومی، سال ۱۹۳۸)

■ افزایش گردش خون:

خنده، اندام‌های داخلی را ورزش و ماساژ می‌دهد و گردش خون به اندام‌های گوارشی و لنگها را افزون می‌کند. خنده با افزایش گردش خون، مواد زاید را از سلول‌ها تخلیه می‌کند و بدن را در اوج آمادگی قرار می‌دهد. افزایش گردش خون در عضلات صورت، چهره را گلگون و درخشان می‌کند.

■ هوش هیجانی:

بازی‌های دسته‌جمعی برای رشد مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی کودکان، بسیار حیاتی است و محرومیت از بازی می‌تواند به ناراحتی‌های روانی، عاطفی، جسمانی و مشکلات جسمانی بینجامد. خنده به بازیگوشی‌های کودکان می‌انجامد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد بزرگسالان بازیگوش و شاد، هم‌چنان به یادگیری مهارت‌های اجتماعی ادامه می‌دهند و هوش هیجانی‌شان را تقویت می‌کنند.



■ پویایی گروهی:

سلول‌های آینه‌ای مغز موجب می‌شوند که ما احساسات و هیجانات افراد پیرامون‌مان را بازتابانیم. بودن در کنار انسان‌های شاد و خندان، ما را از خنده‌های ایشان بهره‌مند و خندیدن را برای ما کاری راحت می‌کند. هرگاه چشم ما به چشمان کسانی که می‌خندند می‌افتد، سلول‌های آینه‌ای مغز، خنده‌های آنان را در ما بازتابانند؛ این امر موجب می‌شود میزان هورمون‌های شادی‌آفرین، بیش‌ازپیش بالا برود و آثار استرس، کاهش یابد.

■ تقویت روابط اجتماعی:

میزان روابط اجتماعی روزانه‌ی هر فرد با دیگران، معیاری مهم در سلامتی و طول عمر به‌شمار می‌رود. تمرین «یوگای خنده» - به‌ویژه در باشگاه‌های خنده- به تقویت روابط اجتماعی همدلانه می‌انجامد که ثابت شده پس از خوراک و مسکن، مهم‌ترین عامل شادمانی افراد است.

■ برون‌ریزی:

خنده با از پیش رو برداشتن موانع، راه را برای رهاشدن احساسات و هیجانات سرکوب‌شده، باز می‌کند. احساسات و هیجانات سرکوب‌شده ممکن است به ناراحتی‌های جسمانی، روانی و عاطفی بینجامد و رهاسازی آن‌ها، می‌تواند دگرگون‌ساز باشد. خنده، شیوه‌ای عالی و بدون خشونت برای رهاسازی عاطفی و برون‌ریزی به‌شمار می‌رود.

■ اکسیر جوانی:

به ادعای بسیاری از اعضای پابه‌سن‌گذاشته‌ی «باشگاه خنده»، خنده با ورزش دادن و سفت و سخت کردن عضلات صورت، چین و چروک را از بین می‌برد و چهره را جوان و شاداب می‌کند. ورزش به‌عنوان یکی از راه‌های به تأخیرانداختن پیری، شناخته شده است. «یوگای خنده» ورزشی ساده و لذت‌بخش برای همه‌ی گروه‌های سنی است که میزان پیگیری و پابندی به آن، بالاست.



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده