

## به افتخار این روز بخندید

شاید برایتان خنده‌دار به نظر برسد اما خوب است بدانید که در دنیا روزی به عنوان روز جهانی خنده ثبت شده است.



جام جم آنلاین: شاید برایتان خنده‌دار به نظر برسد اما خوب است بدانید که در دنیا روزی به عنوان روز جهانی خنده ثبت شده است. داستان این روز که به روایتی اولین یکشنبه ماه می‌میلادی و در روایتی دیگر معادل 13 اردیبهشت شمسی است، به یوگای خنده برمی‌گردد.

مادان کاتاریا - پزشک هندی، بنیانگذار حرکت یوگای خنده و پایه‌گذار ثبت جهانی این روز است. ناگفته نماند که جشن گرفتن و بزرگداشت روز جهانی خنده، جنبشی مثبت برای صلح جهانی است و هدف از برگزاری آن، بیداری جهانی برای برادری و دوستی از راه خنده عنوان می‌شود. جالب است بدانید در جهت چنین هدفی بیش از 6000 باشگاه خنده در جهان فعال است.

در این باشگاه‌ها اعضا دور هم جمع می‌شوند و همه با هم می‌خندند و با این خنده بدون دلیل به همه اعلام می‌کنند که در این دنیا پر از اضطراب و استرس نباید خنده را فراموش کرد.

اعتقاد آنها بر این است که باید با هم خندید بدون این‌که با مسخره کردن لهجه، قومیت یا نژاد خاصی به دنبال بهانه‌ای برای خندیدن بود. در این باشگاه‌ها که اتفاقاً در کشور ما نیز تاسیس شده، افراد با استفاده از تکنیک‌های خنده، ساعاتی را به شادی و قهقهه می‌پردازند و دیگران را تشویق به شاد زیستن و خندیدن می‌کنند. سالانه به مناسبت روز خنده در بسیاری از کشورهای دنیا به شکل خاص‌تری مراسم خندیدن برگزار می‌شود.

باشگاه خنده بر 3 اصل استوار است؛ اول این‌که باید کودک بازیگوش درون را رها کرد؛ به این معنا که با کودک درون که همیشه سرکوب شده است، با ملاحظت بیشتری برخورد کنند و بگذارند تجربه کند، لذت ببرد و در نهایت احساس امنیت و شادی بکند.

ریشه این اصل هم به این موضوع برمی‌گردد که عنوان می‌شود اولین واکنش هیجانی جنین خنده است و کودکان به طور متوسط ۳۰۰ تا ۴۰۰ بار در طول یک شبانه‌روز می‌خندند اما در بزرگسالان این دفعات به ۶ تا ۱۰ بار در یک شبانه‌روز می‌رسد که باید با تمرین و ایجاد فضای مثبت تعداد دفعات خندیدن در بزرگسالی را افزایش داد.

دومین اصل باشگاه‌های خنده بر این بحث استوار است که همه بدانند مغز انسان قادر به تشخیص خنده واقعی و خنده مصنوعی نیست.

در واقع با خنده می‌توانیم به انسانی سالم‌تر، شادتر، قدرتمندتر و کامیاب‌تر تبدیل شویم، چرا که با ترشح هورمون‌های مثبت، چهره‌ها شاداب‌تر و جذاب‌تر شده و احساس نشاط و طراوت ایجاد می‌شود.

سومین اصل در باشگاه‌های خنده تاکید می‌کند که خنده فرآیندی مسری است و از سوی دیگر هر کس برای خود مانند اثر انگشت، خنده منحصر به فردی دارد.

در فرهنگ ایرانی نیز گفته می‌شود که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. البته در کنار این مثل که پایه علمی هم دارد، به نادرستی عنوان می‌شود خندیدن برای خانم‌ها مناسب نیست و از طرفی گریه برای مردان نقطه ضعف و عیب محسوب می‌شود.

تاثیر خنده بر سلامت افراد

اگر همه ضرب‌المثل‌های دنیا بگویند که خندیدن مفید است، شاید اغلب ما اهمیت ندهیم پس برای این‌که از تاثیرات خنده بر سلامتتان مطمئن شوید، بهتر است از نتایج یک تحقیقات تایید شده در کشور آمریکا شروع کنیم.

تحقیقات دانشگاه مریلند نشان می‌دهد تماشای یک فیلم کمدی، جریان خون را به قلب افزایش می‌دهد، در حالی که دیدن یک فیلم غم‌انگیز موجب کاهش جریان خون به قلب می‌شود.

به گزارش ایرنا، پژوهشگران این دانشگاه قسمت‌های 15 تا ۳۰ دقیقه‌ای فیلم‌های کم‌دی و ج‌دی را برای ۲۰ جوان پخش کردند و دست‌کم ۴۸ ساعت بین تماشای فیلم‌ها فاصله گذاشتند.

جریان خون در ۱۴ نفر از ۲۰ داوطلب هنگام تماشای صحنه‌هایی از فیلم نجات سرباز رایان (که فیلم تاثیرگذار و غم‌انگیزی محسوب می‌شود) کاهش نشان داد؛ اما در ۱۹ نفر از ۲۰ جوان هنگام تماشای قسمت‌های خنده‌دار یک فیلم دیگر، افزایش نشان داد.

نکته: با خنده می‌توانیم به انسانی سالم‌تر، شادتر قدرتمندتر و کامیاب‌تر تبدیل شویم، چرا که با ترشح هورمون‌های مثبت، چهره‌ها شاداب‌تر و جذاب‌تر شده و احساس نشاط و طراوت ایجاد می‌شود  
تاثیر تماشای فیلم غم‌انگیز بر جریان خون قلب همانند انجام حساب ذهنی بود. اما تماشای یک فیلم کم‌دی تاثیر بیشتری همانند ورزش ایروبیک یا مصرف داروهای پایین آورنده کلسترول خون داشت. به گفته متخصصان افسردگی، اضطراب، عصبانیت و خصومت باعث ایجاد اختلال در مسیرهای اکسید نیتریک - که به اتساع عروق خونی کمک می‌کند - می‌شود.

جالب است بدانید پژوهشگران توصیه می‌کنند اگر ژیمناستیک و رژیم گرفتن را فراموش کنید و در عوض کانال تلویزیون را روی فیلم کم‌دی مورد علاقه آن تنظیم کنید، می‌توانید از شر چند کیلو اضافه وزن خلاص شوید. پژوهشگران ادعا کرده‌اند که یک ساعت خندیدن می‌تواند 100 تا 120 کالری انرژی را در بدن انسان بسوزاند.

هورمون اندورفین که در شخص احساس اعتماد به نفس و سرخوشی ایجاد می‌کند، بر اثر خندیدن تولید می‌شود و مقدار ترشح این هورمون با ورزش و فعالیت‌های نشاط‌آور، بالا می‌رود.

همچنین ۱۰ دقیقه خنده عمیق در طول روز می‌تواند در کاستن دردهای شدید موثر باشد، خنده سن افراد را کمتر نشان می‌دهد، محبوبیت و جذابیت را ایجاد می‌کند و در بروز ایده‌های نو و خلاق اعتماد به نفس، سلامت روان و احساس امنیت موثر است.

خنده و شادی از سکت‌های قلبی، مغزی، تنگی رگ‌های قلبی و بیماری‌های تنفسی و ده‌ها بیماری دیگر پیشگیری می‌کند.

چند نکته خنده‌دار در مورد خنده

جالب است بدانید زنان 126 درصد بیشتر از مردان می‌خندند و صدای خنده زنان آهنگین‌تر از صدای خنده مردان است. از طرفی حداکثر فرکانس صوتی که مردها قادرند با خنده تولید کنند، 1200 هرتز است، اما زنان قادرند فرکانسی تا 2000 هرتز تولید کنند. اغلب خنده‌ها هنگام خداحافظی یا خوشامدگویی و سلام کردن اتفاق می‌افتد و تنها 20 درصد خنده‌ها در پاسخ به جوک و لطیفه است.

خنده، مخصوص انسان‌هاست و در سایر موجودات، خنده وجود ندارد، البته شمیم‌پازنه‌ها و موش‌های صحرایی (نه مثل انسان) می‌توانند بخندند.

خنده زیاد ممکن است به سرفه و سسکه منجر شود، از طرفی خندیدن مکانیسم دفاعی و کنار آمدن با استرس، تحقیر، خجالت‌زدگی و درد است.

مثل خمیازه، خنده نیز واگیردار است و کسی نمی‌تواند در مقابل آن از خود مقاومت نشان دهد. یکی از راه‌های ایجاد خنده، قلقلک دادن است. قلقلک دادن یک امر غیرشخصی محسوب می‌شود! چرا که هیچ کس نمی‌تواند خودش را قلقلک دهد. احتمالاً قلقلک باید ریشه در بازی‌های کودکی داشته باشد. احساس قلقلکی بودن در سنین میانسالی تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کند.

خنده، صد بار بهتر از اخم است

واکنش اغلب ما به بحث خندیدن به مباحثی نظیر دل خوشی نداشتن، مشکلات، بی‌پولی، گرانی و در واقع مباحث بی‌ربط برمی‌گردد. کسی منکر این نیست که توقع خندیدن در شرایط خاص و بد از کسی وجود ندارد. همه ما روزانه در معرض مسائلی قرار می‌گیریم که نه تنها خنده‌دار نیستند بلکه ممکن است ناراحتان کنند اما اغلب این موضوعات گذری و قابل حل به نظر می‌رسند.

ماجرا این است که برخی افراد حتی در شرایط مطلوب هم عبوس بودن را به خندیدن ترجیح می‌دهند. هدف از برگزاری یک روز جهانی برای خنده دقیقاً بر همین موضوع تاکید دارد که مشکلات و سختی‌ها چه بخواهیم و چه نخواهیم وجود دارد و چاره‌ای برای همه مشکلات وجود ندارد اما دست‌کم با داشتن روحیه مناسب، خنده بر لب داشتن و داشتن انرژی مثبت می‌توانیم حس خوبی را به

دیگران منتقل کنیم.

شاید با لبخند دست‌کم حس بهتری را تجربه کنیم اما اگر سال‌ها اخم کنیم، تاثیر در حل مشکلات ندارد، پس به افتخار روز جهانی خنده، لطفاً لبخند بزنید.

مستوره برادران نصیری / گروه جامع