



روانشناسی خنده چه می گوید ؟

شاید بارها این جمله را شنیده‌ایم که خنده بر هر درد بی درمان دواست و بارها این تجربه را حس کردیم که بعد از یک خنده طولانی تا ساعت‌ها و حتی تا روزها حال خوبی داشته‌ایم. در حقیقت، خنده، نوعی درمان است که ما را تشویق می‌کند ... می‌کند ...

سلامت نیز : شاید بارها این جمله را شنیده‌ایم که خنده بر هر درد بی درمان دواست و بارها این تجربه را حس کردیم که بعد از یک خنده طولانی تا ساعت‌ها و حتی تا روزها حال خوبی داشته‌ایم. در حقیقت، خنده، نوعی درمان است که ما را تشویق می‌کند از پدیده طبیعی فیزیولوژیکی خنده استفاده کنیم تا احساس‌های دردناک عصبانیت، ترس، کسالت و ... در ما کاهش یابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ اما گاهی پیش می‌آید در موقعیتی قرار می‌گیریم که مجبوریم به اجبار لب‌خند بزنیم یا حتی بلند بخندیم و حتما برای برخی از ما پیش آمده است از فرط عصبانیت زیاد خنده‌مان گرفته که به آن خنده عصبی می‌گویند. انواع خندیدن داریم اما آیا وقتی به اصطلاح به زور و تصنعی می‌خندیم دیگران متوجه می‌شوند؟ آیا می‌توان با خنده دروغین دیگران را فریب داد و آیا خنده دروغین به همان اندازه بر روحیه انسان‌ها تاثیرگذار است؟ اینها سوالاتی است که ممکن است ذهن ما را مشغول کند، ما پاسخ این سوالات را گردآوری کردیم و با مشورت با پاور روانشناس و مشاور به این نتایج جالب رسیدیم و گپ و گفتی داشتیم با امید زندگانی بازیگر سینما و تلویزیون در مورد همین موضوع که خواندنش خالی از لطف نیست.

امید زندگانی بر عکس ظاهر آرام و متینش اتفاقا کاملا خوش خنده بود و در صحبت‌های خود در مورد سوژه این شماره ما که انواع خندیدن بود گفت: اتفاقا تز من در دانشگاه در مورد نقش حرکت در شخصیت‌ها بود که از نقاشی روی غارها شروع می‌شد و تا همین موضوعات خنده ادامه داشت و صحبت در مورد اینکه آیا شناخت و تحلیل یک شخصیت کافی است یا باید روانشناسی حرکت‌های آن شخص را هم دانست

خندیدن اصلا غیر جدی بودن نیست

خندیدن اصلا غیر جدی بودن نیست، هر حرکتی که در زندگی جزیی از رفتار و زبان ارتباطی آدم‌ها باشد جدی است، یعنی اگر نتوانیم از یکی از این ابزار استفاده کنیم نمی‌توانیم ارتباط کاملی برقرار کنیم و نمی‌توانیم اصل مطلب را انتقال داد، متأسفانه زندگی‌های امروزی زندگی کاملا فردی شده است و در دنیای مجازی قرار گرفته ست، حتی در این دنیا برای خنده‌ها هم آیکون‌هایی تعریف شده است به شکل یک صورت گرد که نه بینی دارد نه گوش، نه چاق است نه لاغرو نه یک صورت کامل که فقط با تغییر یک خط به عنوان لب احساس‌ها را انتقال می‌دهد و حتی افراد جدی هم در مقابل شنیدن یک جک ممکن است همین آیکون را بفرستند و یک فرد خوش خنده و شوخ طبع هم همان آیکون را می‌فرستد. خندیدن تصویری از احساس است.

یک لب‌خند یک عمر خاطره می‌سازد

خیلی وقت‌ها تظاهر به لب‌خند و خوشحالی را من هم انجام می‌دهم، ما بازیگر ها به نسبت کارمان گاهی محیط کار و لوکیشن‌مان می‌شود کل محیط زندگی‌مان و شهری که در آن زندگی می‌کنیم، و وقتی مردم را می‌بینی مجبوری به خاطر اینکه او می‌خواهد از تو احساس مثبت دریافت کند لب‌خند بزنی. حالا ممکن است تو در شرایط بدی مثل مشکلاتی در زندگی باشی یا حتی بیمار باشی یا حال خوبی نداشته باشی اما به هر حال باید لب‌خند بزنی زیرا آن شخص فقط دو یا سه دقیقه با تو در ارتباط خواهد بود و آن دو، سه دقیقه می‌تواند کل سرنوشت خاطره تو را در ذهن آن شخص رقم بزند .

خوش به حال الکی خوش‌ها

افرادى هستند که بی‌دلیل و زیاد می‌خندند و ما آنها را به الکی خوش بودن متهم می‌کنیم، باید بگوییم که خدا را باید شکر کرد که آنها خوش هستند. هر چند جا و شرایطی که در آن هستیم خیلی مهم است و اینکه کجا بخندیم. به نظر من از خنده یک انسان می‌شود به

شخصیتش پی برد همانطور که می‌توان از طرز گریه کردن یک شخص پی به رفتارهای او برد. به عنوان مثال شخصی که با صدای خیلی بلند می‌خندد درست است که شادی خودش را انتقال می‌دهد اما در عین حال خودخواهی خود را نیز نشان می‌دهد. شاید در اتاقی دیگر مرضی وجود داشته باشد و شاید در آن جمع شخص یا اشخاص غمگینی وجود داشته باشد. بعضی اوقات در یک جمع ممکن است همه به یک موضوع خاطره‌انگیز و واقعا خنده‌دار بخندند اما یک نفر در آن جمع تنها به لبخندی اکتفا می‌کند، ما متوجه می‌شویم بار غم این شخص خیلی بیشتر از شدت آن هیجان و شادی است.

اخموها جذاب‌تر نیستند

من به شدت با مدهای رفتاری مخالفم، متأسفانه غیر از پوشاک به تازگی رفتارهایی هم مد شده است. یک زمانی در سینمای ما چهره ایرانی گم شد یعنی ما دیگر کمتر بازیگران چشم و ابرو مشکی دیدیم و چشم رنگی‌ها سینما را احاطه کردند و همین اتفاق در رفتارها نیز افتاد و به مرور قیافه گرفتن مد شد. ما فکر می‌کنیم هر چه بیشتر قیافه بگیریم با شخصیت‌تر هستیم، در صورتی که خندیدن با اخم و قیافه لحظه‌ای است و اگر آن شخص یک صحبت کوچک بکند آن موقع است که باید تصمیم بگیریم که اصلاً شخصیتی وجود دارد که در مورد آن صحبت کنیم. این ژست‌ها فقط به درد عکس گرفتن می‌خورد نه زندگی.

لبخند مودبانه و لبخند حقیقی

لبخند مؤدبانه، به‌طور معمول، هنگام احوالپرسی سریع یا تصدیق مؤدبانه چیزی به‌کار می‌رود. هیچ حرکت قابل تشخیصی در چهره دیده نمی‌شود و فقط گوشه‌های لب به سمت بالا حرکت می‌کنند؛ نوعی ادای احترام و نشان دادن محبت در دیدار اولیه با یک شخص که می‌خواهیم حسن نیت خودمان را به اثبات برسانیم.

لبخند حقیقی هنگامی دیده می‌شود که تغییرهایی در رفتار ایجاد شود که نشان‌دهنده خوشایند بودن یا لذت بردن از چیزی باشد. به همین دلیل، حقیقی نامیده می‌شود؛ زیرا از شادی واقعی به‌وجود می‌آید. وقتی از موضوعی رضایتمان حاصل می‌شود و خشنود می‌شویم لبخند حقیقی می‌زنیم.

نشانه پیروزی

یکی دیگر از موقعیت‌هایی که آدم بی‌اختیار می‌خندد، موقعیت برتری و پیروزی است. برای مثال وقتی یک تیم ورزشی بازی را می‌برد، در چهره بازیکنان این خنده را می‌بینید. این خنده هم از آن خنده‌هایی است که لبخند را به لب بقیه هم می‌آورد، البته به این شرط که در تیم بازنده نباشند! در این نوع خنده معمولاً افراد به بالا می‌پزند و دست‌های خود را بالا می‌برند یا می‌دوند و همچنان لبخند پیروزی می‌زنند.

برای مسخره کردن

متأسفانه مسخره کردن هم از دلایل خندیدن نوع بشر به شمار می‌رود. مسخره کردن ظاهراً برای تحقیر دیگری است اما در واقع در پاسخ به تمایلات سرکوب شده افراد اتفاق می‌افتد. برای همین هم خنده‌های ناشی از مسخره کردن عصبی و کشار است و اصلاً دلچسب نیست. از قدیم گفته‌اند «با هم بخندیم؛ اما معمولاً برخی از افراد این حرکت ناپسند را خیلی دوست دارند و یکی از سرگرمی‌هایشان تمسخر کردن دیگران و خندیدن به آنهاست. این نوع خنده اصلاً زیبا نیست.

لبخند هیجان‌زده و لبخند از سر تعجب و شگفتی

لبخند هیجان‌زده شامل دو حس است: هیجان و شادی. ما در این حالت، لبخند حقیقی را همراه با علامت‌هایی مانند بالا بردن ابروها و ایجاد خطوط افقی در روی پیشانی مشاهده می‌کنیم. وقتی از موضوعی هیجان‌زده و خوشحال می‌شویم معمولاً می‌خندیم البته به همراه حرکات فیزیکی مانند پریدن، بالا بردن دست‌ها یا حتی تکان دادن سر.

شده کسی شما را سورپرایز کند و به خودتان بیایید، ببینید دارید می‌خندید؟! این خنده ناشی از تعجب است و از آن خنده‌هایی است که بقیه را هم به لبخند وا می‌دارد، البته وقتی واقعی باشد اصلاً از همان مواردی است که آدم را لو می‌دهد که برای مثال از هدیه خوشش آمده یا نه، چون نمی‌توان مصنوعی‌اش را در صورت ایجاد کرد. این حالت در لحظه به وجود می‌آید به همین دلیل نمی‌توان حالتی دروغین را برایش در نظر گرفت، ما در لحظه خوشحال یا غمگین می‌شویم. این لحظه آنقدر کوتاه است که نمی‌توان تصمیم گرفت که الان بخندم یا نه؟ تا قبل از تصمیم گرفتن ما مغز عکس‌العمل خود را نشان می‌دهد.

خنده همراه با اخم

برخی از افراد وقتی می‌خندند اخم هم می‌کنند که معمولا در بعضی از افراد چهره جذاب تری به آنها می‌دهد، این نوع خنده بیشتر در میان سوپر استارها دیده می‌شود، آنها تلاش می‌کنند متفاوت باشند؛ حتی در نوع خندیدن.

خنده با دهان کج شده

وقتی دهان کسی موقع خندیدن کمی کج می‌شود، بیشتر نشان می‌دهد که شیطنتی در آن است. شاید مثلا قصد سربه‌سر گذاشتن دارد. در این حالت کمی گوشه لب روبه پایین است و چشمان فرد هم به شخص مورد نظر زل زده است. این حالت نشان دهنده شخصیت سرزنده و شیطنت‌وار کسی است که معمولا در این حالت خنده در حال فکر کردن است.

خنده با فک افتاده

این نوع خنده هم از نوع غیر واقعی خنده است. در واقع ما وقتی می‌خندیم. کمی فکمان پایین‌تر می‌آید اما اگر خنده مصنوعی باشد، فک کمتر پایین می‌آید و نشان می‌دهد که فرد احتمالا برای داشتن این لبخند تمرین کرده و الان خنده‌اش طبیعی و ناشی از احساسش نیست.

خنده زورکی

خنده زورکی عصبی است و بیشتر پیام استرس را منتقل می‌کند. گاهی هم برای عوض کردن حال و هوای حاکم و گاهی هم برای همراهی با جمع است؛ یعنی فرد دلش می‌خواهد با این گروه همراه باشد. در بعضی مواقع فرد شرایطی که در آن است را دوست ندارد اما بنا به دلایلی نمی‌تواند جمع را ترک کند و مجبور به تحمل شرایط است که در این صورت گاهی مجبور به لبخندهای زورکی می‌شود.