

خندیدن کارکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش و باعث سلامت جسمی و روانی می‌شود. امروزه در دنیایی به سر می‌بریم که مشکلات اجتماعی و نوسانات روانی نه تنها بر ارتباطات عاطفی افراد با یکدیگر بلکه بر سلامت جسمی و روحی آنها نیز تاثیر بسیار سوئی گذاشته است. تا آنجا که روانپزشکان خنده درمانی را به عنوان یکی از روش‌های درمانی مؤثر در برطرف کردن اختلالات رفتاری دانسته‌اند. لبخند زدن تامین کننده شادابی جسم و سلامت روان عادت به خندیدن و خلق خوش داشتن نه تنها با افزایش پذیرش پیام‌ها در ارتباطات مؤثر اجتماعی، یک آرامش روانی را در تعاملات انسانی تامین می‌کند بلکه با آرامش دادن به عضلات، تقویت سیستم ایمنی بدن، زیباتر کردن چهره، تحریک مرکز خلاقیت و ابداع مغز، ایجاد یک حافظه قوی و سازگاری اجتماعی مطلوب و همچنین افزایش جذب اکسیژن به بدن، سلامت، بهداشت و شادابی جسمی را نیز به دنبال دارد. خندیدن و خلق خوش کارکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد تبسم یکی از مهمترین ابزارهای مهرورزی و برقراری ارتباط مؤثرست یک عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس اظهار کرد: خندیدن و خلق خوش داشتن علاوه بر تامین آرامش روانی و افزایش پذیرش پیام در ارتباطات اجتماعی، آرامش عضلات و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل آسیب زا را نیز به همراه دارد. دکتر پرویز آزاد فلاح با اشاره به مطلب فوق گفت: در ارتباط‌های انسانی معمولاً مبادله پیام‌های هیجانی و عاطفی نقشی مهمتر از محتوای کلامی بر عهده دارند. به این صورت که در بحث ارتباط مؤثر علاوه بر اظهار پیام، چگونگی افزایش تاثیرگذاری و پذیرش پیام نیز حائز اهمیت است. وی حالات خلقی خوش را در افزایش

تاثیرگذاری و جذابیت پیام بسیار مؤثر دانست و افزود: یکی از مهمترین ابزارهای مهرورزی داشتن روی خوش و متبسم است و گاهی این ارزش کاملاً بی بدیل است و هیچ عنصر دیگری توانایی رقابت با آن را ندارد. این دکترای روانشناسی سلامت تاکید کرد: هنگامی که افراد یک لبخند ناب بر چهره دارند، این امر نشان می‌دهد که آنها فضای پذیرش و فضای الفت را فراهم کرده‌اند و این عامل خود به خود باعث می‌شود که افراد مقابل گاردهای هیجانی منفی که در بسیاری از ارتباطات وجود دارد را کنار بگذارند و راحت‌تر با دیگران تعامل برقرار کنند. وی تصریح کرد: لبخند باید ناب باشد یعنی یک لبخند ساختگی و یا سطحی گاهی این حس را به فرد مقابل منتقل می‌کند که افراد نقش بازی می‌کنند لذا افراد می‌توانند با توجه به قابلیت‌های خود حالات هیجانی ناب را هم در ابعاد منفی و هم در ابعاد مثبت شناسایی کنند. دکتر آزاد فلاح با اشاره به این که در برقراری ارتباطات اجتماعی پیام‌های مورد نظر با فراهم آوردن فضای عاطفی مثبت آسانتر منتقل می‌شود، بیان کرد: خنده رو بودن و خلق خوش داشتن آمادگی افراد مقابل را نسبت به پذیرش پیام‌های اجتماعی افزایش می‌دهد و با توجه به این که در ارتباطات مؤثر پذیرش پیام بسیار حائز اهمیت است لذا خنده یکی از مهمترین عوامل در ایجاد موفقیت در ارتباطات اجتماعی است. وی همچنین نسبت به تاثیرات جسمی خنده رو بودن و خلق خوش داشتن تاکید کرد و به ایسنا گفت: لبخند زدن و خندیدن علاوه بر این که باعث کاهش فشار بر روی عضلات و رها شدن آنها می‌شود یک احساس عاطفی و خلقی مثبت را به خود فرد می‌دهد و موجب می‌شود که فرد مقابل نیز این احساس آرامش را داشته باشد. این عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس خاطرنشان کرد: همانطور که تغییرات زیستی در درون ارگانیزم صورت می‌گیرد بر روی حالات عاطفی و

روانی تاثیر گذار است، از سوی دیگر حالات عاطفی و روانی نیز می‌تواند تاثیرات بسزایی بر روی ارگانیکسم بدن ایجاد کند. وی یکی از این تاثیرات را تاثیر بر روی سیستم ایمنی بدن خواند و اظهار کرد: سیستم ایمنی بدن در مقابل پاتوژن‌ها و آسیب‌زایی که در محیط فراوان هستند مثل ویروس‌ها و عفونت‌ها مقابله می‌کند. بر این اساس تحقیقات نشان داده است که افرادی که خلق خوش دارند، می‌خندند و همیشه متبسم هستند، کارکرد سیستم ایمنی این افراد در مقابل عفونت‌ها بسیار افزایش می‌یابد و لذا این افراد در مقایسه با افرادی که خلق عبوس و گرفته دارند از سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردار هستند. دکتر آزاد فلاح بیان کرد: خندیدن علاوه بر تغییراتی که در وضعیت زیستی و ارگانیک بدن ایجاد می‌کند، یک احساس آرامش روانی را نیز تامین می‌کند. این در حالیست که حالت عبوس و گرفته یک احساس رنجش را برای افراد به دنبال دارد که این احساس به دیگران نیز منتقل می‌شود. خنده با تحریک مرکز خلاقیت و درک فوق منطق راندمان کار مغز را افزایش می‌دهد زود فهمیدن، حافظه قوی داشتن و سازگاری اجتماعی مطلوب از تاثیرات روانی خنده با رساندن اکسیژن بیشتر به بدن، شادابی و سلامت جسمی را تامین می‌کند دکتر مصطفی تبریزی دکترای مشاوره اظهار کرد: خنده علاوه بر افزایش راندمان کار مغز و تامین بیشتر سلامت روانی از طریق تحریک نیمکره راست مغز به عنوان مرکز خلاقیت، درک و ابداع، با رساندن اکسیژن بیشتر به بدن و زیباتر کردن چهره شادابی و سلامت جسمی را نیز تامین می‌کند. مطالعات بسیاری که بر روی تاثیرات خنده صورت گرفته است و یا ابداع فنی به نام «خنده درمانی» یا *laughtropy* به عنوان یکی از

فنون شناخته شده روانشناسی و مشاوره نشان می‌دهد که در هنگام خندیدن علاوه بر این که اکسیژن بیشتری به بدن می‌رسد و سلامت و شادابی جسمی بیشتر تامین می‌شود، با تحریک بخش‌های متعدد خاصی از مغز به ویژه نیمکره راست که مرکز خلاقیت، ابداع و درک فوق منطق است، راندمان کار مغز نیز افزایش پیدا می‌کند. وی با تاکید بر این که خنده در تامین سلامت روان بسیار مؤثرست، افزود: زود فهمیدن، حافظه قوی داشتن، قدرت استدلال و منطق بیشتر پیدا کردن و سازگاری اجتماعی مطلوب ایجاد کردن نیز از دیگر مزایای خندیدن و ایجاد این عادت به صورت همیشگی در افراد است. این دکترای مشاوره علاوه بر همه این عوامل نسبت به تاثیر ظاهری خنده، نیز بسیار تاکید کرد و ادامه داد: اصولاً یک لب خندان، یک چهره گشاده و حتی خنده‌های بلند جاذبه فرد را برای افراد مقابلش افزایش می‌دهد. یعنی اگر دو چهره زیبا و نسبتاً زیبا در کنار هم قرار بگیرند، خنده جذابیت فردی که چهره نسبتاً زیبا دارد را نسبت به فرد کاملاً زیبا و فاقد خنده افزایش می‌دهد و این امر از نظر علم روانشناسی کاملاً به اثبات رسیده است. دکتر تبریزی همچنین به تاثیرات منفی عبوس بودن در مقابل خنده‌رو بودن اشاره و خاطرنشان کرد: عبوس بودن به روابط اجتماعی افراد لطمه می‌زند به این صورت که چهره عبوس که حتی بر بعضی حرکات بدن نیز تاثیر می‌گذارد با فرستادن پیام‌های تلفنی در مقابل ایجاد ارتباطات عاطفی مؤثر با دیگران سد ایجاد می‌کند. لذا عادت به عبوس بودن تعاملات انسانی را به حداقل کاهش می‌دهد زیرا این عارضه به جای تسهیل در برخوردهای اجتماعی، برقراری ارتباط را سخت می‌کند و بازخوردهای منفی از افراد دیگر را نیز نسبت به این عادت ناپسند افزایش می‌دهد. پس بیاییم با اکسیر خنده بر بیماری‌های مختلف جسمی و روحی غلبه کنیم.

