



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۹ مهر مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



مرواد ۹۳

خواننده عزیز: سلام

حتماً از ابتدای تابستان، با برنامه‌ریزی اوقات فراغت، تعطیلات را به‌خوبی گذرانده و حداکثر بهره را از گذشت زمان برده‌اید. ما هم سعی کرده‌ایم با انتخاب مطالب پیام مشاور، برای موفقیت بیشتر شما چاشنی لازم را به‌موقع برسانیم مانند موضوع پیام این شماره:

(خنده از نظر علم روانشناسی)

خنده عبارت از رها کردن قوای ذخیره شده است و این رها شدن ایجاد لذت می‌کند. بنابراین خنده، سوپاپ اطمینان ذهن و روان است که از نظر روانشناسی جایگاه ویژه و برارزش دارد و عنصری است که به برقراری تعادل روانی در انسان کمک می‌کند و زمینه‌ی سلامت روانی او را فراهم می‌نماید. نقش ویژه‌ای که خنده در تخلیه فشارهای روانی به‌عهده دارد باعث گردیده که روانشناسان به متولیان امر توصیه کنند که محیط کاری، آموزشی و خانوادگی را به محیط‌های شاد و پرخنده تبدیل سازند.



تحقیقات نشان می‌دهد که انسان بسیار کمتر از گذشته می‌خندد. کاهش خنده در میان مردم جهان نشان از بروز بحرانی فراگیر در جوامع انسانی دارد. بحرانی که خود انسانها باعث ایجاد آن هستند. ما انسانها رنج می‌کشیم زیرا که خود به دست خودمان رنج می‌آفرینیم و حتی باعث رنج و آزار دیگران نیز می‌گردیم. ما همواره آماده‌ایم که با بروز کوچکترین واقعه‌ی ناخوشایندی به استقبال احساسات منفی خشم، تنفر، کینه، افسردگی و ناامیدی برویم و زمین و زمان را مقصر بدانیم. وقتی که در پشت ترافیک می‌مانیم، زمانی که هوا آنطور که دلمان می‌خواهد نیست، وقتی که از کسی پاسخ نده می‌شنویم، هنگامی که نمرات مطلوب را در درس‌هایمان دریافت نمی‌کنیم، عصبانی و ناراحت شده و دردام افکار و احساسات منفی گرفتار می‌آییم. در صورتی که همه‌ی ما خوب می‌دانیم چنین افکار و احساساتی هیچ‌یک از مشکلات ما را نمی‌تواند برطرف سازد. خنده یکی از طبیعی‌ترین، زیباترین و آسان‌ترین راه‌ها برای غلبه بر مشکلات زندگی در هر دوران است. براساس آخرین تحقیقات، در هنگام خندیدن حداقل میزان ۴ هورمون که در زمان استرس و ناراحتی ترشح می‌شوند، در بدن ما کاهش می‌یابد.

مشکلات مختلفی مانند مشکلات اقتصادی، صنعتی شدن زندگی، ترافیک، مشکلات خانوادگی، استرس‌های شغلی و... تأثیر منفی بر سلامت روان دارند و خنده یکی از مهم‌ترین عوامل برطرف‌کننده تنش‌ها و استرس‌ها است. محققان معتقدند بیش از ۸۰ درصد بیماری‌های متداول در زندگی، بیماری‌های روان‌تنی هستند، یعنی بیماری‌هایی که منشأ عصبی و فکری دارند. بیشتر مردم این نوع بیماری‌ها را با بیماری‌های جسمی اشتباه می‌گیرند و فقط از دارو درمانی استفاده می‌کنند. این در حالی است که خنده



و بهره‌بردن از یک روحیه‌ی شاداب در درمان، حداقل به میزان ۳۰ درصد بر این نوع بیماریها تأثیرگذار است. خداوند خندیدن را فقط برای لذت‌بردن و وقت‌گذراندن به انسان نبخشیده است، بلکه انسان از طریق خنده می‌تواند دوستی و صمیمیت بیشتری را بین هموعان خود ایجاد نماید.

بین خنده و سلامتی انسان رابطه‌ی نزدیک وجود دارد. در واقع به دلیل وجود همین رابطه است که وقتی فردی بیمار می‌شود، معمولاً توانایی خندیدن در او یا از بین می‌رود یا این‌که کاهش پیدا می‌کند. مهم‌ترین نفعی که ما از خنده می‌بریم، تأثیرات مثبتی است که آن بر سلامت جسمانی و روانی ما دارد. خنده در حقیقت طبیعی‌ترین، ساده‌ترین، ارزان‌ترین، در دسترس‌ترین و بی‌عارضه‌ترین روشی است که می‌تواند سلامت حال حاضر ما را حفظ کند یا سلامت از دست‌رفته ما را دوباره بازگرداند. هر جا که خنده قدم بگذارد بیماری آنجا را ترک می‌کند و این موضوعی است که پیشینیان به آن باور داشتند و باورشان را با بیان این‌که «خنده درمان هر دردی است» ابراز می‌کردند. تحقیقات پزشکی نشان داده است که وقتی ما می‌خندیم یا لبخند می‌زنیم، فقط چهره‌مان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد، بلکه اثرات خنده در سرتاسر بدنمان گسترش می‌یابد به طوری که حتی برخی معتقدند به هنگام خندیدن همه چهارصد عضله اصلی بدن به جنبش در می‌آیند.

بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که خنده نوعی ورزش بلکه یکی از مهم‌ترین ورزش‌هاست چرا که هیچ ورزشی همانند خنده قادر نیست تمام عضلات بدن را به جنبش درآورد. موفقیت شخصی و شغلی ما بستگی به این دارد که بتوانیم با آرامش کامل و با به‌کارگیری تمام امکانات ذهنی‌مان، به کار و تلاش و مقابله با مشکلات زندگی بپردازیم و خنده چون حضور ذهن ما را تقویت می‌کند و به ما آرامش فکری می‌بخشد، نقش مهمی را بر عهده دارد.

در واقع خنده پلی به سوی موفقیت و پیروزی در زندگی است زیرا که خنده ما را سرشار از زندگی می‌کند، به ما قدرت توانایی می‌بخشد و بار احساس خستگی و کسالت و بی‌انگیزگی را که موانع عمده‌ای در راه رسیدن به موفقیت می‌باشند، از دوش ما بر می‌دارد.

خنده به مانند درچه‌ای است که از طریق آن، تشویش و نگرانی از ذهن ما خارج شده و جای خود را به نشاط و آرامش فکری می‌دهند. چرا که:

خنده نیروی زندگی است - خنده چهره را شاداب و زیبا می‌کند - خنده با افزایش هورمون کورتیزول، ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها زیاد می‌کند - خنده گرفتن حمام اکسیژن است - خنده با افزایش هورمون سروتونین احساس سرخوشی ایجاد می‌کند - خنده نوعی دویدن بی‌حرکت است - خنده بهترین ماساژ برای اندام‌های داخلی است - خنده ساده‌ترین روش برای پیشگیری از سرطان است - خنده تحمل دردهای جسمانی را آسان‌تر می‌کند.