

افرادی که می‌خندند و شوخ طبعی بیشتر دارند تاب آورتر هستند، یعنی اینکه در مقابل اتفاقات زندگی ناگهان نمی‌شکند و از هم نمی‌پاشد بلکه منعطف هستند، انعطاف‌پذیری دارند در مقابل اتفاقات بد کمی خم می‌شوند تا آن اتفاق بگذرد و بعد دوباره می‌ایستند. به یاد داشته باشید: یکی از عوامل اصلی در افزایش تاب آوری حس شوخ طبعی افراد است.

به طور کلی افراد در مقابل مشکلات مدام به آن فکر می‌کنند. اما وقتی ما شوخ طبعی داشته باشیم می‌توانیم با خنده از موضوع فاصله بگیریم. یعنی فرد احساس می‌کند آن درگیری ذهنی و مشکل از خودش جداست. می‌داند همه آن چیزی که در روان او اتفاق می‌افتد یعنی آن اتفاق استرس‌زا نیست همین مسئله یعنی جدا شدن از موضوع به فرد حس خوب و رهایی بخش می‌دهد از سوی دیگر باعث می‌شود میزان تعارض و درگیری فرد با مشکل کم شود.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که می‌خندند سطح کورتیزول خون شان پایین می‌آید.

کورتیزول یک ماده شیمیایی در بدن است که هنگام استرس افزایش پیدا می‌کند به همین دلیل خنده اثرات خیلی جدی در کاهش استرس دارد.



اولویت امروز، سلامت روان در محیط کار

هفته سلامت روان ۲۴-۱۸ مهر ۱۴۰۳



اداره کل بهزیستی استان بوشهر
معاونت امور توسعه پیشگیری
دفتر مشاوره و امور روانشناختی



در دوران رشد نوزاد از ۶ هفتگی لبخند و از دو ماهگی خندیدن آغاز می شود. **بسیار زودتر از بروز توان کلامی این توانایی در ایجاد رابطه عاطفی با ماد (attachment AND bonding)** و کمک به بقای نوزاد نقش کلیدی دارد. از نظر اجتماعی خندیدن باعث شکل گیری رابطه بین افراد و احساس تفاهم می شود. درست برعکس خشم و ترس که افراد را از هم دور می کند.

خنده مسری است . ذهن با شنیدن خنده فرد دیگری آماده خنده می شود این نوع سرایت احساس ، به کمک مسیرهای عصبی در مغز که به سیستم آینه‌ای (mirror neuron system) مشهور است انجام می شود. این اعصاب چه هنگام انجام دادن و چه در هنگام مشاهده یک عمل فعال می شوند و عملاً ذهن مشاهده کننده تجربه‌ای مانند ذهن تجربه کننده پیدا می کند.

خنده یک راه ارتباط اجتماعی بسیار قوی است اولین احساس مثبتی است که در انسان ظاهر می شود. خندیدن به عنوان دارویی بی هزینه بدون عوارض جانبی می تواند باعث ارتقاء سلامت روان شود. بطوری که شاید بتوان گفت : **با کمی خندیدن نیاز به روانپزشک را کمتر می کنید.** بسیاری از ما برای شاد شدن هدفی را در نظر می گیریم که شادی خود را منوط به دستیابی به آن هدف می بینیم در حالی که به محض رسیدن به آن هدف به هدفی جدید فکر می کنیم بنابراین همیشه شادی چند صد قدم دورتر از ماست و این خود ما هستیم که می توانیم احساسی را که مدتی طولانی منتظرش می شویم زودتر تجربه کنیم.

خندیدن بهترین ، امن ترین ، لذتبخش ترین و رایگان ترین ورزش برای روان و جسم است.



شاید شما هم شنیده باشید ؛ خنده برهردردی دواست ...

خندیدن احساسی است که در همه فرهنگها دیده می شود نه تنها انسانها قادر به خندیدن هستند بلکه سایر پستانداران مانند میمون شامپانزه سگ و حتی موشها هم این توانایی را دارند . در انسان این حس لذت بخش به صورت بارزتری با درک شوخ طبعی همراه است. شاید در مقایسه با سلامت جسم بتوان گفت که همانطور که برای سلامت قلب و عروق رعایت توصیه‌هایی در مورد نمک و چربی ضروری است از نقطه نظر بهداشت روان هم خندیدن می تواند تا حدود زیادی باعث ارتقاء سلامت روان و کاهش علائم اضطراب و افسردگی بشود.

توانایی خنده و شوخی از علائم مهم سلامت روان است. در بیماری‌های ی مانند اضطراب و افسردگی معمولاً این توانایی در اوایل سیر بیماری از بین می رود. در چنین مواردی که توان خنده و خوشی از بین می رود و تدریجاً علائم افسردگی و اضطراب شدت می گیرد، روش‌هایی مانند ریلکسیشن relaxation و یا داروی ضد افسردگی ممکن است بتواند فشار عصبی مغز را کمتر کند.

در حدود ۶۰ سال پیش خندیدن و شوخ طبعی humor از دیدگاه روانکاوی جزء مکانیزم های دفاعی ذهن defence mechanism شناخته شد که در مواجهه با استرس به سرعت می تواند فعال شود و روبرو شدن با شرایط را آسان تر نماید. با کمک فناوری‌های تازه مطالعه و تحقیق برای درک ذهن پیچیده انسان دچار تحولات مهمی شده است.

مطالعات پروفیسور اسکات در دانشگاه کالج لندن UCL از جمله تلاش‌های تازه برای درک ارتباط کلامی و غیر کلامی است که سعی در شناسایی ارتباطات مغز و جسم در ایجاد و درک خنده دارد . بطوری که مشخص شده که انجام دادن یک رفتار می تواند مسیرهای عصبی مغز را فعال کند مثلاً خندیدن حتی بدون احساس شادی باعث خندیدن بیشتر، افزایش میزان پیام رسانی‌های عصبی مربوط به شادی مثل دوپامین و اندروفین که خود احساس شادی را ایجاد می کند. همچنین از نظر جسمی خنده به تنفس بهتر ، کاهش فشار خون و کاهش استرس کمک می کند.

خندیدن یک راه ارتباط اجتماعی بسیار قوی است . اولین احساس مثبتی است که در انسان ظاهر می شود