

چرا خنده، بهترین دارو است؟!

فواید شگفت انگیز خنده در افزایش سلامت جسم و روان



✚ ضرب المثلی که می گوید: "خنده، بهترین دارو است"، بسیار رایج است. اما آیا تا به حال آن را امتحان کرده اید؟ آیا تا به حال سعی کرده اید به مشکلات خود بخندید؟ چرا غصه های خود را بر شادی ترجیح می دهید؟ ما شایسته شاد بودن هستیم و لذت بردن از شادی، یکی از بهترین کارهایی است که می توانیم برای خود و ذهن مان انجام دهیم.^۱

✚ اهمیت خنده در زندگی، از دوران قدیم مورد توجه بیشتر قرار داشته و

سخنان آموزنده مانند "بخند تا دنیا به رویت بخندد!" و خنده کار طیب را

انجام می دهد!" برای تشویق هر چه بیشتر مردم به خندیدن، بیان

گردیده است. (ص ۹)^۲

✚ رسیدن به خوشی و سعادت، مهم ترین هدف انسان بوده و غیرمعمول

است، چنانچه کسی را پیدا کنیم که سرش پایین و آخمو باشد و همیشه نگاه

خود را از دیگران برگرداند و در عین حال انسانی آرام و شاد باشد. (ص ۷)^۳

✚ خنده، یک واکنش هیجانی است که در زندگی زیستن و اجتماعی، انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و دارای ویژگی هایی است که آن را از دیگر واکنش های هیجانی بشر جدا می گرداند.^۳

✚ درست است: "خنده دارویی قوی است!" مردم را به روش هایی به هم نزدیک می کند که باعث تغییرات جسمی و عاطفی سالم در بدن می شود. خنده، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند، خلق و خو را بهبود می بخشد، درد را کاهش می دهد و شما را از اثرات مخرب استرس محافظت می کند.^{۲۰}

خنده برای سلامتی شما ، مفید است.^{۲۰}

✚ لبخند، خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند، انجام آن ها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند، و در واقع برای انجام آن ها زمانی صرف نمی شود، در عین حال لبخند و خنده ، می توانند قابل سرایت و چیز مثبت باشد.^۴

✚ هیچ چیز سریع تر یا مطمئن تر از یک خنده خوب، ذهن و بدن شما را به تعادل باز نمی گرداند.^{۲۰}

✚ طنز، بار شما را سبک می کند، امید را القا می کند، شما را به دیگران متصل می کند و شما را متمرکز، هوشیار و هوشیار نگه می دارد.^{۲۰}

✚ خنده منظم، با کاهش مرگ و میر به هر دلیلی مرتبط است. این نشان می دهد که خنده ، می تواند طول عمر را افزایش دهد.^{۱۷}

✚ یک مطالعه در نروژ، نشان داد افرادی که حس شوخ طبعی قوی دارند، از کسانی که زیاد نمی خندند، بیشتر عمر می کنند. این تفاوت به ویژه برای کسانی که با سرطان مبارزه می کنند، قابل توجه بود!^{۲۰}

✚ خنده می تواند با افزایش سلول های تولیدکننده آنتی بادی و افزایش اثر بخشی سلول های T ، به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کند. ایمنی قوی تر، به این معنی است که ما بهتر می توانیم با جدیدترین ویروس

سرماخوردگی یا آنفولانزا مبارزه کنیم و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های جدی را کاهش دهیم.^{۱۷}

توانایی خنده در تسکین درد، اولین بار در سال ۱۹۷۹ توسط نورمن کازینز در کتابش با عنوان آناتومی یک بیماری توصیف شد. کازینز به اسپوندیلیت آنکیلوزان مبتلا شد، یک بیماری التهابی که با درد مزمن کمر مشخص می‌شود و او را در رختخواب حبس کرد. با بدتر شدن وضعیتهش، تصمیم گرفت سلامتش را تا حدودی با استفاده از خنده به دست بگیرد، که در آن زمان شروع به بهبود کرد.^{۱۷}

شوخ طبعی، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار، ناامیدی‌ها و فقدان‌ها، دیدگاه مثبت و خوش‌بینانه‌ای داشته باشید.^{۲۰}

تحقیقات جدیدتر، اثرات مثبت خنده بر درد را تأیید می‌کنند. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که شامل ۴۰ آزمودنی بود، پژوهشگران دریافتند که تحمل درد آن‌ها پس از تماشای یک کمدی به مدت ۳۰ دقیقه به طور مطلوبی تحت تأثیر قرار گرفته است، در حالی که تحمل درد، پس از تماشای یک مستند به مدت مشابه کاهش یافته است.^{۱۷}

خنده خطر ابتلا به ناتوانی‌های عملکردی را کاهش می‌دهد، به خصوص وقتی که به طور منظم و با دیگران می‌خندیم (بیشتر از زمانی که به تنهایی می‌خندیم).^{۱۱}

ناتالی کریستین داتیلو، دکترای روانشناس بالینی و مدرس دانشکده پزشکی هاروارد، می‌گوید: "فقط یک لحظه خنده، می‌تواند به ما اجازه دهد شفاف‌تر و خلاقانه‌تر فکر کنیم و حس ارتباط با دیگران را تقویت کنیم."^۵

تحقیقاتی که بر روی فعالیت مغزی افرادی که می‌خندیدند انجام شد، نشان داده است که خنده، می‌تواند امواج گامای شفافبخش را تحریک کند. این تأثیر روی مغز است که می‌تواند به روش‌های شگفت‌انگیزی سلامت ما را بهبود بخشد.^۵

با جست و جوی فرصت‌های بیشتر برای طنز و خنده، می‌توانید سلامت عاطفی خود را بهبود بخشید، روابط خود را تقویت کنید، شادی بیشتری پیدا کنید و حتی سال‌های بیشتری به عمر خود اضافه کنید.^{۲۰}

خنده، باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید و احساسات مثبت حتی پس از فروکش کردن خنده، با شما باقی می‌ماند.^{۲۰}

توانایی خندیدن آسان و مکرر، منبع فوق‌العاده‌ای برای غلبه بر مشکلات، تقویت روابط و حمایت از سلامت جسمی و عاطفی است. از همه بهتر، این داروی بی‌قیمت سرگرم‌کننده، رایگان و آسان برای استفاده است.^{۲۰}

خنده، کالری می‌سوزاند. خوب، پس جایگزینی برای رفتن به باشگاه نیست، اما یک مطالعه نشان داد که خندیدن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز، می‌تواند تقریباً ۴۰ کالری بسوزاند که می‌تواند برای کاهش سه یا چهار پوند در طول یک سال کافی باشد. کالری‌ها، سوزانده می‌شوند، زیرا خنده ضربان قلب شما را بالا می‌برد و باعث می‌شود بدن شما انرژی بیشتری مصرف کند.^{۲۰}

اندیشه‌های شادی بخش، باعث می‌شود حوادث آن روز، روند شادی آفرینی به خود بگیرد. وقتی شاد باشیم، بیشتر نشاط و رفتار خوش را به نمایش می‌گذاریم. شکسپیر گوید: "شادمانی از خانه ای است که مهر و محبت در آن دارد."^{۱۱}

طبق تحقیقات، طنز می‌تواند رویدادهای شدید را به مرور زمان خنده دارتر کند. این به ما کمک می‌کند تا این حوادث را در چشم‌انداز خود نگه داریم و در عین حال تأثیر منفی آن‌ها را بر سلامت روان خود کاهش دهیم.^{۱۷}

✚ خنده چیزی بیش از یک استراحت از غم و درد، به شما شجاعت و قدرت

می‌دهد تا منابع جدیدی از معنا و امید پیدا کنید. ۲۰

✚ خنده احساسات ناراحت‌کننده را متوقف می‌کند. وقتی می‌خندید،

نمی‌توانید احساس اضطراب، عصبانیت یا غم کنید. ۲۰

حتی در سخت‌ترین زمان‌ها، یک خنده، یا حتی یک لبخند ساده می‌تواند در

بهبتر شدن حال شما بسیار مؤثر باشد. ۲۰

✚ خنده، واقعاً مسری است فقط شنیدن صدای خنده، مغز شما را آماده

می‌کند و شما را برای لبخند زدن و پیوستن به شادی، آماده می‌کند. ۲۰

✚ شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می‌کند و لبخندی بر لب دیگران

می‌نشانند. اگر به افراد شخصیت بدهیم و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزیم و

با برخوردهای نادرست، عزت نفس آنان را پای مال نکنیم آنان به مشابه آهرم

عمل می‌کنند و قادر خواهند بود که مسئولیت‌هایی که به عهده شان است

بدون استرس (فشار روحی) و با کیفیت بهتری به انجام برسانند. ۶

✚ دکتر استفان دی کارلو، استاد دانشگاه ایالتی میشیگان، که یک بررسی در

مورد اینکه چرا خندیدن به یادگیری و سلامتی کمک می‌کند، می‌گوید:

"خنده، زبانی است که همه ما، آن را می‌شناسیم، و وقتی لبخند

می‌زنیم و می‌خندیم احساس ارتباط می‌کنیم. ۵"

✚ خنده به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم. به زمان‌هایی فکر

کنید که با دوستان خود بوده‌اید و آنقدر خندیده‌اید که اشک از صورت تان

سرازیر شده است. آیا این باعث شده است که احساس ارتباط بیشتری با دوستان تان داشته باشید؟ احتمالاً پاسخ شما مثبت است.^{۱۷}

وقتی خوشحالیم، همه اطرافیان ما هم خوشحال می شوند. ما را به اطرافیان خود، نزدیک تر می کند و دیدگاه ما را نسبت به دنیا تغییر می دهد.^۱

درست مانند لبخند زدن و مهربانی، اکثر مردم دریافته اند که خنده مسری است. بنابراین، اگر روی خندیدن بیشتر کار کنید، می توانید به دیگران نیز کمک کنید تا بیشتر بخندند و این مزایا را نیز درک کنند. با بالا بردن روحیه اطرافیان تان، می توانید به کاهش سطح استرس آن ها کمک کنید و شاید کیفیت تعامل اجتماعی که با آنان تجربه می کنید را بهبود بخشید و استرس خود را کاهش دهید.^{۱۷}

کامیابی و شادمانی، هرگز بدون ارتباط با انسان های دیگر به دست نمی آید. وقتی به دیگران لبخند می زنیم در آن ها واکنش مطلوبی ایجاد می کنیم، اما از همه مهم تر اینکه حال خودمان هم بهتر می شود. خنده و چهره شاد، بهترین وسیله برای برقرار یارتباط با دیگران است.^۲

خنده، استرس (فشار روحی) ما را از بین می برد و ما را ثابت و پایدار نگه می دارد.^۷

خنده با کاهش هورمون استرس کورتیزول و معکوس کردن پاسخ به استرس، کمک می کند.^{۱۷}

استرس را کاهش می دهد و انرژی تان را افزایش می دهد و شما را قادر می سازد تا متمرکز بمانید و به موفقیت های بیشتری برسید.^{۲۰}

✚ بر اساس تحقیقات گذشته، خنده، یک پادزهر قوی برای استرس به ترمیم این آسیب کمک می کند و ایجاد خاطرات جدید را آسان تر می کند.^۷ خنده به شما کمک می کند تا آرام شوید و دوباره شارژ شوید.^۲

✚ ما نمی توانیم همزمان هم بخندیم و هم استرس (فشار روحی) داشته باشیم!؛ زیرا یک خنده خوب، باعث ترشح مواد شیمیایی حس خوب می شود که به کاهش درد و اضطراب کمک می کند و آن را به روشی واقعاً خوب برای خاموش کردن پاسخ استرسی که از هر روز شروع می شود، تبدیل می کند.^۵

مردم شاد، از دیدن شادی دیگران خوشحال می شوند و خود را از این نگرش که من می خواهم تو شاد باشی، مشروط بر اینکه من هم از این شادی سهمی داشته باشم، رها می سازند. (ص ۱۳۷)^۲

✚ یک خنده خوب از ته دل برای تقویت تنه، به ویژه عضلات شکم، مفید است، حتی عضلات مورب داخلی را بیشتر از تمرینات سنتی به کار می گیرد + خندیدن همچنین عضلات دیافراگم و شانه ها را درگیر می کند و یک تمرین غیرورزشی خوب به شما می دهد.^{۱۷}

✚ خنده یکی از سریع ترین راه ها برای داشتن احساس بهتر است.^۵
✚ هنگامی که در صدای خود تبسم داشته باشیم، دیگران از دفاع های خود دست می کشند و در برابر ما حالت گشوده به خود می گیرند. یادتان باشد که بهترین خنده، خنده کسی است که آن قدر اعتماد به نفس دارد، که حتی می

تواند به خودش هم بخندد. (ص ۹)^۳

✚ خندیدن ، می تواند سطح انتقال دهنده های عصبی در بدن، یعنی دوپامین و سروتونین را تغییر دهد؛ همچنین آزادسازی اندورفین را افزایش دهد. در مجموع، این به بهبود علائم افسردگی کمک می کند.^{۱۷}

خنده نه تنها از نظر جسمی، بلکه از نظر ذهنی نیز برای ما مفید است.^{۱۱}

✚ ما شادی خود را محدود به لحظات می دانیم و فراموش می کنیم که دوباره آن احساسات و افکار را زنده کنیم. همچنین ما از آن لحظات پیش می رویم و روی همه چیزهای اشتباهی که در حال رخ دادن هستند تمرکز می کنیم که منجر به افزایش سطح استرس و هورمون ها و تخریب سلامت روان ما می شود.^۱

✚ خنده درست، مانند خوردن غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان به بهبود خلق و خوی ما و افزایش دفاع بدن در برابر بیماری کمک می کند.^۸

✚ بر اساس تحقیقی که در دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۱۱ انجام شد، کسانی که روز تعطیل خود را با شادی شروع کردند، احتمالاً این دیدگاه را در طول روز حفظ کردند . باور کنید که ارزشش را دارد، در نظر بگیرید که آن ۶۰ ثانیه ممکن است روز شما را بسازد!^۹

✚ خنده ، شیرین ترین دارو برای ذهن و جسم ما است و نیازی به توجیه ندارد . این امر، روابط ما را تقویت می کند و باعث می شود که ما نسبت به عقاید دیگران بخشنده تر باشیم.^۱

✚ خنده، راهی خوب برای دور کردن تمرکز از چالش هایی باشد که با آن ها رو به رو هستید . این به شما کمک می کند حواس تان پرت شود، حتی اگر

فقط برای یک لحظه باشد، و به شما یک استراحتِ سلامتِ روان بسیار مورد نیاز، می‌دهد.^{۱۷}

بهترین راه‌هایی از افکار کسالت‌بار، آن است که زیبایی‌های اطراف را ببینیم و آن‌ها را ستایش کنیم یا لطیفه و سخن طنزی را با خودمان تکرار کنیم.^{۱۱}

هر چه صفت شوخ‌طبعی و شیرین‌سخنی در ما عمیق‌تر شود، از ناراحتی - های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیریم.^{۱۰}

شوخ‌طبعی، می‌تواند با ایجاد یک ارتباط عاطفی که حافظه را تقویت می‌کند، یادگیری را تقویت کند؛ بنابراین می‌تواند به درک و حفظ اطلاعات کمک کند. هورمون استرس (فشار روحی) کورتیزول به ناحیه‌ای در مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد (هیپوکامپ) آسیب می‌رساند.^۵

فرصت‌های بیشتر برای خندیدن و لبخند زدن، تأثیر مثبت و بزرگی بر سلامت عاطفی ما خواهد داشت.^۱

با خوش‌رویی، آرامش و شوخ‌طبعی هیچ وقت اجازه ندهیم امروز چیزی اعصاب‌مان را خرد کند. این فرمولی است که برای زندگی موفقیت‌آمیز و

بدون استرس (ناراحتی روحی)، حیاتی است. فردی که به این روش عمل می

کند قادر است بر بحران فشار عصبی و استرس غلبه کند.^۴

✚ محیط خانه خود را مطلوب و شاد نماییم.^۴

✚ برخورد همراه با یک لبخند با اعضاء خانواده تان، به شما روحیه زیادی

می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطیفه ویا حتی به خودتان می خندید.

در آن هنگام دیگران مشتاق می شوند که به شادی شما پیوندند.^۴

✚ شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و لبخندی بر لب دیگران

می نشاند.^۴

با خنده بیش از آخم کردن، از شر نگرانی خلاص شویم.^۳

✚ یک لبخند در روز همه احساسات نا مطبوع را از شما دور می کند. لبخند

شما به دیگران ، نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی،

شادابی و نشاط را برای تان به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر

شما به دیگران خواهد شد.^{۱۱}

✚ شادی و لذت، قابل سرایت است. پژوهشگران دریافته‌اند که آن هایی که

اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پُر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن

در آینده دارند. این به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد

رفت و آمد کنید.^۴

افرادى كه هميشه لبخند بر لب دارند، از شكيبايى و خونسردى بيشترى در برابر دشوارى هاى زندگى برخوردار مى شوند و توانايى بيشترى بر مبارزه با سختى ها و چالش هاى زندگى پيدا مى کنند.^{۱۱}

بيرون آمدن از پيله خود و خندیدن، باعث افزايش خلاقيت، بردبارى و رضایت شغلى مى شود.^{۱۱}

گاهى يك لبخند، همانند منظره آبى در بيابان است!^{۱۱}

شور و شادى، شادمانى روح را حفظ مى کند و لبخندى بر لب ديگران مى نشاند.^{۱۱}

كودكان، يك شادى طبيعى دارند و گذراندن وقت با آن ها مى تواند بلافاصله خلق و خوى شما را بهبود بخشد.^۸

اگر بتوانيد لبخند بزويد و بهتر بخنديد، خواهيد ديد كه چقدر روحيه تان بهتر مى شود.^۶

بهترين وسيله حفظ اعصاب و تعادل روح و خونسردى براى شما، اين است كه بخنديد!^{۱۱}

بنابر آخرين تحقيقات علمى، خندیدن، باعث کاهش بروز انواع بيمارى ها، از جمله بيمارى هاى قلبى مى شود.^{۱۲}

خنده با ايجاد تغييراتى در راه هاى تنفسى، باعث مى شود هواى بيشترى در بينى ما جريان يافته و به سرد شدن مغز، كمك كند و هر چه مغز خنك تر باشد ما شادتر خواهيم بود.^{۱۲}

خنده از نظر علم روان شناسى داراى جايگاه ويژه و پر ارزشى است و مى تواند به برقرارى تعادل روانى در انسان كمك كند و زمينه سلامت روانى او را فراهم سازد.^{۱۲}

خنده براى ذهن، جسم و روح شما مفيد است. خنده، يك راه سرگرم كننده،

رايگان و آسان براى کاهش اثرات استرس، درد و درگيرى است. در واقع، فوايد

سلامتی می تواند تا ۴۵ دقیقه بعد از یک خنده صمیمانه باقی بماند.^{۱۴}

✚ خنده ، بسیاری از علائم منفی مرتبط با استرس [(فشار روحی)] را از بین می برد . وقتی می خندید، بدن شما هورمونی به نام اندورفین ترشح می کند . این هورمون ها، به شما احساس خوبی می دهند و جلوی این احساسات منفی را می گیرند . جای تعجب نیست که بعد از خندیدن، احساس بهتری پیدا می کنید!^{۱۴}

✚ تحقیقات نشان می دهد که واکنش خنده ، فرآیند مغزی عصبی ویژه ای دارد . به هنگام خندیدن در الگوی امواج مغزی ماتعیرات قابل ملاحظه ای روی می دهد و همه سطوح کورتکس مغز ، و نه فقط یک جایگاه واحد ، نسبت به خنده واکنش نشان می دهند.^{۱۲}

از امروز تصمیم بگیرید که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید!^{۱۱}

✚ برخی از دانشمندان خنده را به طوفان مغزی تشبیه کرده اند و معتقدند که خنده، نقش شوک عصبی خفیف را بر روی مغز ایفا می کند. از آنجا که مغز حیاتی ترین اعضاء بدن است و بر فعالیت های جسمانی و روانی کنترل دارد ، هرگونه تغییر ثبتي در عملکرد آن می تواند بر عملکرد کل بدن تاثیر سفید داشته باشد.^{۱۲}

✚ زمانی که ما می خندیم ، مقدار بسیار زیادی از اکسیژن را به طرف سلول های بدن به ویژه سلول های مغزی می فرستیم. می دانیم که مغز در حدود یک پنجم از کل اکسیژن مورد نیاز بدن را به تنهایی مصرف می کند ؛ بنابراین زمانی هم که مغز با خونی که از مقدار اکسیژن بیشتری برخوردار است، تغذیه می شود عملکرد بهتری در مقایسه با زمانی که کمتر اکسیژن می گیرد ، پیدا می کند و در نهایت همه عملکردهای ذهنی و بدنی ما بهبود می یابند.^{۱۲}

براساس دو تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد بودن می‌تواند سلامت احساسی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده است که آن‌هایی که فعالانه تلاش می‌کنند احساس شادی بیشتری کنند، بالاترین سطح روحیه مثبت را داشته‌اند.^{۱۲}

خنده با کاهش کورتیزول، افزایش فعالیت سلول‌های کاهنده در افزایش سیتوکین، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند.^{۱۳}

نقش ویژه‌ای که خنده در تخلیه فشارهای روانی به عهده دارد باعث شده که روان‌شناسان توصیه کنند که محیط‌های کاری آموزشی و خانوادگی را به محیط‌های شاد و پر خنده تبدیل نمایند.^۱

بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای شما، این است که بخندید!^۶

روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر دهید!^۶

خنده، گردش خون را تحریک می‌کند و به آرامش عضلات شما کمک می‌کند، که هر دو به کاهش برخی از نشانه‌های جسمانی استرس و خطرات سلامتی برای قلب شما کمک می‌کند.^{۱۵}

خنده، یک راه عالی برای کاهش احساس خشم است.^{۱۵} خنده، بار سنگین خشم را سبک می‌کند. هیچ چیز سریع‌تر از یک خنده مشترک، خشم و درگیری را از بین نمی‌برد.^{۲۰}

نگاه کردن به جنبه خنده‌دار، می‌تواند مشکلات را در چشم‌انداز قرار دهد و شما را قادر سازد بدون چسبیدن به تلخی یا رنجش، از درگیری‌ها عبور کنید.^{۲۰}

خنده، نه تنها به شما احساس خوبی می‌دهد، بلکه ثابت شده است که اثرات مثبتی بر سلامت روان، سیستم ایمنی و حتی عملکرد رگ‌های شما دارد.^{۱۴}

شوخ طبعی، احساسات مثبت و تقویت ارتباط عاطفی روابط را تقویت می کند. همچنین شوخ طبعی، به شما کمک می کند تا موقعیت حاضر خود را با یک چشم انداز تازه، بررسی کنید، تا کمتر تحت فشار قرار بگیرید یا آشفته شوید.^{۱۶}

خندان بودن، برای قلب مفید است. در سال‌های اخیر، مطالعات و تحقیقات زیادی برای بررسی رابطه بین خنده و قلب انجام شده است؛ مشخص شده است که بین خنده و سلامت قلب و عروق، رابطه وجود دارد.^{۱۶}

به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.^{۱۳}

به جرات می توان گفت که خنده و کمی شوخ طبعی، کلید داشتن قلب بهتر است.^{۱۶}

مطالعات، خنده را با شیوع کمتر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط دانسته‌اند. در یک مطالعه خاص، پژوهشگران خاطرنشان کردند که افرادی که روزانه می‌خندند، شیوع کمتری از بیماری‌های مؤثر بر سیستم قلبی عروقی دارند. این امر باعث می‌شود خندیدن منظم، برای قلب مفید باشد.^{۱۱}

خنده راهی آسان برای مراقبت از قلب شما است. این نیاز به تغییر سبک زندگی بزرگی ندارد، اما ممکن است شما را تشویق کند تا هر روز شادی را در زندگی خود پیدا کنید.^{۱۴}

خنده از بروز "ایست قلبی" و "لخته شدن خون در رگ‌ها" جلوگیری می‌کند و فشار خون را متعادل می‌سازد. به طور کلی شاد و خندان بودن در کاهش بیماری‌های قلبی، نقش مؤثری دارد. (ص ۲۹-۳۰)^{۱۸}

خنده، خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. وقتی می‌خندید، ضربان قلب شما افزایش می‌یابد و نفس‌های عمیق‌تری می‌کشید. این بدان معناست

که خون، اکسیژن دار بیشتری در بدن شما گردش می کند و عملکرد رگ های شما را بهبود می بخشد.^{۱۴}

خنده برای شما و قلب تان خوب است و همه ما باید این کار را بیشتر انجام دهیم.^{۱۵} پژوهشگران ثابت کرده اند، که "خندیدن ، داروی بسیاری از بیماری ها است!"^{۱۹}

یک خنده دلچسب، باعث گشاد شدن پوشش داخلی رگ های خونی با

آزاد کردن اکسید نیتریک می شود؛ یک ترکیب شیمیایی که به کاهش

التهاب و جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها کمک می کند.^{۱۵}

خندیدن، راهی عالی برای رهایی از تنش، آرامش و بهبود طبیعی عملکرد

رگ های خونی برای افزایش جریان خون است. همه اینها با کاهش

خطر حمله قلبی یا سایر مشکلات قلبی عروقی، از قلب شما محافظت می

کند.^{۱۵}

خنده ممکن است اندوتلیوم [لایه درون رگی] شما را تشویق کند، بافتی

که پوشش داخلی رگ های خونی را تشکیل می دهد تا منبسط شده و

جریان خون را افزایش دهد. داشتن اندوتلیوم سالم، می تواند به جلوگیری از

بروز تصلب شرایین (سخت شدن رگ های خونی) و بیماری های قلبی عروقی

کمک کند.^{۱۳}

وقتی می خندید رگ های خونی شما منبسط می شوند و جریان خون در

سراسر بدن شما افزایش می یابد. داشتن یک جریان خون سالم، به این معنی است که قلب، ماهیچه ها، بازوها و پاهای شما جریان خون سرشار از اکسیژن را بهینه می کنند که به کاهش خطر حمله قلبی و سایر مشکلات قلبی عروقی کمک می کند.^{۱۵}

وقتی خوب می خندید، می توانید تا ۲۴ ساعت پس از پایان خندیدن تان، از پاداش های سلامت قلب بهره مند شوید.^{۱۵}

✚ خندیدن، ممکن است به اندازه ورزش هوازی یا مصرف داروهای کاهش دهنده کلسترول [(چربی خون)]، معروف به استاتین، در کاهش التهاب موثر باشد.^{۱۵}

✚ نشان داده است که خندیدن بر کلسترول خوب (HDL) در بدن شما، تأثیر مثبت دارد.^{۱۵}

✚ خنده برای بیماران دیابتی که معمولاً سطح کلسترول خوب (HDL) پایین تری دارند، بسیار مهم است.^{۱۵}

✚ خنده، فشار خون را کاهش می دهد. هنگامی که اندورفین، برای مقابله با اثرات منفی هورمون های استرس ترشح می شود، بدن شما آرام می شود و فشار خون تان را کاهش می دهد. ترکیب این هورمون های "احساس خوب"،

با کاهش فشار خون، خُلق و خُوی شما را بهبود می بخشد، اضطراب را کاهش می دهد و تنش را از قلب تان دور می کند.^{۱۴}

خندیدن، تأثیری پایدار و مثبت بر فشار خون شما می گذارد و بدن شما را

آرام می کند.^{۱۵}

جستجوی تجربیات مثبت یا طنز، می تواند عمل بدن تان را تغییر

دهد و به شما کمک کند تا خوب بمانید.^{۱۵}

به گفتهٔ helpguide.org، یک خنده خوب می تواند به شما در سوزاندن

کالری اضافی کمک کند.^{۱۶}

منابع:

۱- با آغوش باز به استقبال شادی بروید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، نشر سفیر اردهال

۴- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

5-How to Laugh More Every Single Day — and Why It's So Good for You, Everyday Health, 2024, (<https://www.everydayhealth.com>)

۶- شور و اشتیاق سرشار داشته باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- بخندید و از خندان بودن لذت ببرید! وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)،

8-7 Ways to Bring Laughter into Your Life, -
Mae's Health and Wellness, 2024,
(<https://www.superberries>)

9-150 Good Morning Messages for Her: Love
Notes, Quotes and Texts, Unifury , 2024,
(<https://unifury.com>)

۱۰- چگونه شاد باشیم و شاد زندگی کنیم؟، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۱۱- با خنده به استقبال روز جدید بروید! وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۱۲- شاد زیستن در فردای افسردگی: روش های موثر پیشگیری و
کنترل

افسردگی با کمک خندیدن، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۳- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

14-How Laughter Benefits Your Heart Health, Henry
Ford Health, 2024, (<https://www.henryford.com>)

15-Amazing Ways Laughter Improves Your Heart Health,
Providence, 2023, (<https://blog.providence.org>)

16-Can Laughter Increase Your Heart Health,
Cardiovascular Specialists? , 2019,
(<https://southflcardio.com>)

17-The Health Benefits of Laughter, very well mind, 2024,
(<https://www.verywellmind.com>)

۱۸-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات
به آفرین

۱۹-خنده، جادوی شگفت‌انگیز برای سلامت قلب: فواید شگفت‌انگیز
در افزایش سلامت قلب و عروق، وحید (vahiderfani.ir) خنده
عرفانی،

20-Laughter is the Best Medicine, HelpGuide.org,
2019

برای مطالعه بیشتر:

-آنکه می‌خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه
بهداشت روان ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴

-خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره
۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

-رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

-هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

-Laughter is the Best Medicine: How to Be Happy and Healthy as a Family, Bright Horizons Family Solutions, 2019, (<https://www.brighthorizons.com>)

-Laugh Yourself Healthy, Studies Show Humor-Health Link, American Veterinary Medical Association, 2019, (<https://www.avma.org>)

-Managing Conflict with Humor, HelpGuide.org, 2019

-10 Miraculous Reasons to Smile More Often, Reign Dental , 2018 , <https://www.reigndental.com>

-The Benefits of Laughter, Assay Don Brow, Canadian Counselling and Psychotherapy Association, 2019, (<https://www.ccpa-accp.ca>)

-The Health Benefits of Laughter, Madeline R. Vann, Everyday Health, 2019, (<https://www.everydayhealth.com>)

-The Importance of Laughter in Marriage, Corey, (<https://smrnation.com>),



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان