

معجزه خنده درمانی

محمد صلحی

۲۰۵۳۸۹۸



سرشناسه: صلحی، محمد، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: معجزه خنده‌درمانی / محمد صلحی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص:؛ ۱۴×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: خنده‌درمانی

موضوع: Laughter -- Therapeutic use

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

سازمان کتابشناسی ملی: ۵۸۳۹۰۵۹

انتشارات
نخبگان

معجزه خنده‌درمانی

محمد صلحی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۸-۲

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	انواع خنده و معنای آنها
۹	خنده از دیدگاه روانشناختی
۱۲	چرا خنده داروی ذهن و بدن است؟
۱۲	اشکای خنده
۱۵	تحلیل شخصیت از روی خنده
۱۷	فواید خنده
۳۲	روش‌های ایجاد خنده
۳۳	تکنیک‌های خنده درمانی
۳۶	یوگای خنده
۳۷	شفابخشی خنده
۴۹	تمرین‌هایی برای افزایش هر مود شادی
۵۱	ایجاد فرصت‌های خندیدن
۵۴	راهنمایی برای شوخ‌طبعی
۵۷	ایجاد شادی
۵۸	تمرین شادی
۵۹	ایجاد شادی با روش‌های شگفت‌انگیز
۶۴	تمرین‌هایی برای داشتن احساس بهتر
۶۴	ویژگی انسان‌های موفق و شاد
۷۱	خنده‌های حاکی از بیماری
۷۱	ژلوتوفوبیا؛ فوبیای ترس از خنده
۷۳	خندیدن بی‌موقع
۷۳	راهکارهای کنترل خنده ناخواسته
۷۵	روش‌های کنترل خنده ناخواسته
۸۰	منابع

مقدمه

خنده واکنشی صدا دار به احساس خوشحالی و ناشی از انقباض حنجره به وسیله اپیگلوت است. اپیگلوت یا برچاک‌نای پرده‌ای است که از بافت غضروفی انعطاف‌پذیر تشکیل شده، پوشیده از غشای لعاب‌مانند و به ورودی حنجره متصل است. این پرده در تولید برخی آواهای زبانی به خصوص در زبان عربی نقش دارد. خنده گاهی در مواقع ناراحتی پیش می‌آید که به آن خنده تلخ می‌گویند. عوامل متعددی نظیر شنیدن یک جوک، موضوعی خنده‌آور یا مورد قلقلک قرار گرفتن می‌تواند باعث خنده شود. به مطالعه خنده و تأثیرات آن بر بدن خنده‌شناسی می‌گویند. خنده در رفتار، انسان و بعضی از حیوانات دیده می‌شود و جزیی از رفتار انسانی است که به وسیله هر برای تنظیم احساسات تولید می‌شود، و بدین وسیله به انسان‌ها در ایجاد روابط اجتماعی کمک می‌کند. از دیدگاه روانشناسی، خنده نشانه‌ای برای برقراری ارتباط مثبت با دیگران است و می‌تواند مسری باشد و خنده یک نفر باعث خنده دیگران شود. این موضوع می‌تواند دلیل محبوبیت استفاده از صدای خنده در نمایش‌های کمدی باشد.

محققان معتقدند افراد خندان به دلیل ترشح نوعی ماده شیمیایی در حال خنده، از جمله کسانی هستند که درد کمتری احساس می‌کنند. از خنده‌درمانی برای کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از بیماری و کاهش وزن (به دلیل سوزاندن کالری به هنگام خنده) استفاده نمود. خنده‌درمانی نسبت به دارودرمانی بسیار مفیدتر است و در مدت کوتاهی می‌تواند بیمار را درمان کند. داروین پیش از دیگران متوجه شد اگر از بروز نشانه‌های یک هیجان مثلاً حالت بغض و غم جلوگیری کنیم، احساس غم و اندوه کمتری خواهیم داشت. این جمله روانشناس مشهور قرن نوزدهم ویلیام جیمز که عنوان کرد: «هر یک نفر هیجانی را با صورتش بروز ندهد، اصلاً آن را حس نخواهد کرد»، به نظر افراطی و اغراق‌گویی رسید و در حال حاضر به ندرت روانشناسی را می‌توان یافت که با ایده ویلیام جیمز موافق باشد، اما شواهد چشمگیر جدیدی وجود دارد که به شکل‌های دیگر بخشی از نظرات وی را تأیید می‌کنند، مبنی بر اینکه احساسات تنها به مغز مربوط نیستند، بلکه به عنوان مثال حالت‌های چهره نیز نقش



قابل توجهی در شکل‌گیری و تقویت هیجان‌ها ایفا می‌کنند. روان‌شناسان دریافته‌اند افرادی که به هر دلیلی توانایی اخم کردنشان تحلیل رفته، به صورت میانگین شادتر از افرادی هستند که قدرت اخم کردنشان مختل نشده است. پژوهش‌های بعدی نشان داد ناتوانی در بروز یک هیجان نه تنها از تأثیر روحی و درونی آن می‌کاهد، بلکه توانایی تشخیص آن را نیز پایین می‌آورد. افرادی که توانایی اخم کردن را از دست داده‌اند، جمله‌های مربوط به ناراحتی و غم را کندتر و سخت‌تر می‌خوانند یا به عبارتی تأثیر احساسی کلمات غمگین را کمتر حس می‌کنند. به زبان‌انیزترین پژوهش در این رابطه مربوط به پژوهشگران دانشگاه مانهیم آلمان است که حتی شرکت‌کنندگان در آن انگیزه اصلی پژوهشگران را نمی‌دانستند. شرکت‌کننده‌ها گفته‌شده بود که در پژوهشی شرکت می‌کنند که قرار است میزان دشواری انجام کارها بدون استفاده از دست را بسنجد. سه گروه شرکت‌کننده می‌بایست مداد را به یکی از دو حالت زیر در طول آزمایش با دهانشان نگه می‌داشتند. به گروه نخست گفته شد مدادها را با لب خود نگه دارند که ناخواسته موجب می‌شد چهره‌شان حالت اخم و ناراحتی به خود بگیرد. گروه دوم باید مداد را با دندان نگه می‌داشتند. اصل **Risorius** یا عضله خنده در گوشه‌ها جمع می‌شود که ناخواسته حالت چهره خندان را ایجاد می‌کند و گروه سوم که گروه کنترل بودند، می‌بایست مداد را با دست نگه می‌داشتند که کار کمتری از آن می‌کشیدند. هر سه گروه می‌بایست سؤالات پرسش‌نامه و همین‌طور میزان دشواری این عمل را نمره می‌دادند. آخرین تکلیف برای این شرکت‌کننده‌ها (که در واقع هدف اصلی پژوهش بود) نمره دادن به «میزان خنده در این» یک کارتون کوتاه بود، آن هم وقتی که مداد را با دهان یا دندان نگه داشته بودند. طبیعتاً چهره‌شان ناخواسته حالت غم یا شادی به خود گرفته بود. همان‌طور که انتظار می‌رفت گروهی که مداد را با دندان نگه داشته بودند (گروه خندان) کارتون را بسیار خنده‌دارتر ارزیابی کرده بودند، بدون آنکه شرکت‌کننده‌ها کوچک‌ترین سرنخی از واقعیت ماجرا داشته باشند. نتیجه‌ای که این یافته‌ها ارائه می‌دهد این است که حتی خنده مصنوعی می‌تواند باعث شادی شود و حالت‌های صورت حتی اگر واقعاً منظور خاصی پشت‌شان نباشد می‌توانند به صورت معناداری خلق‌وخو و





احساسات ما را تحت تأثیر قرار دهند. با توجه به اهمیت و تأثیر خنده در احساسات و خلق و خوی ما این کتاب به تشریح این موضوع و چگونگی استفاده از آن می‌پردازد.

انواع خنده و معنای آنها

از دیدگاه روانشناسی، خنده به علل گوناگونی روی می‌دهد و دارای گونه‌های متفاوتی است. به طور کلی، می‌توان گونه‌های متفاوت خنده را به شکل زیر تقسیم‌بندی کرد:

خنده استهزاء و تمسخر

استهزاء و تمسخر معمولاً برای کوچک کردن و تحقیر دیگران و از دید روانکاوی به منظور انشای تمایلات خصمانه‌ی سرکوب‌شده، به کار می‌رود و خنده ناشی از آن، خنده‌ای عصبی و کش‌دار است. هرچه شدت تحقیر دیگران بیشتر باشد، دامنه این نوع خنده شدیدتر می‌گردد. چنین خنده‌ای به هیچ وجه جذاب نیست.

خنده پوشاندن حالات دیگر

گاهی خنده، جای احساسات و هیجانات دیگری نظیر شرم، کم‌رویی، خشم، شکست (خیط شدن) و... را می‌پوشاند. آنها را از انظار دیگران پنهان کرده و به شکل دیگری جلوه می‌دهد.

خنده تعجب

اغلب اوقات، انسان شگفتی خود را از مسأله‌ای یا خنده‌ای تحسین‌آمیز بر لبانش نشان می‌دهد و اصولاً خنده یکی از نشانه‌های اصلی تعجب انسان به شمار می‌رود. از میان فیلسوفان امانوئل کانت و ابوعلی سینا نیز خنده را تعجب می‌پنداشتند. آیا تا به حال شده است که کسی شما را شگفت‌زده کند و به خودتان بیایید و ببینید دارید می‌خندید؟! این خنده ناشی از تعجب و از آن خنده‌هایی است که بقیه را نیز به لبخند وامی‌دارد، البته وقتی واقعی باشد. این نوع خنده از همان مواردی است که انسان را لو می‌دهد، به عنوان مثال از هدیه خوشش آمده یا نه، چون نمی‌توان آن را به شکل مصنوعی در صورت ایجاد کرد.