

خنده درمانی یوگایی و سلامت روان دختران و پسران جوان

آرزو دین پرست

پاییز ۹۵

سرشناسه	دین پرست، آرزو
عنوان و نام پدیدآور	خنده درمانی یوگایی و سلامت روان دختران و پسران جوان / آرزو دین پرست
مشخصات نشر	موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۱۱ ص.
شابک	۱ - ۰۶۵ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	خنده درمانی
موضوع	Laughter – Therapeutic use
موضوع	خنده
موضوع	Laughter
موضوع	یوگا
موضوع	Yoga
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵ / خ ۸۴۵۹ ۱۰۹۵
رده بندی دیویی	۱۵۲ ۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۵ ۹۱۹۷

عنوان کتاب	خنده درمانی یوگایی و سلامت روان دختران و پسران جوان
ناشر	موسسه فرهنگی انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	تهران - خ انقلاب - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲ - Email: e_a_kamvab@yahoo.com - ۷۷۶۴۱۰۸۹
مؤلف	آرزو دین پرست
ویراستار	محبوبه رضاعلی
مدیر تولید	موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا	سید حمید احمدزاده نیک قلب تنها
طراح جلد	امیر هاشمی
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	مهندس پیمان عباد
قیمت	۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۱ - ۰۶۵ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
ISBN: 978 - 600 - 453 - 065 - 1

مقدمه

خنده در روان‌شناسی دارای جایگاه ویژه و پرارزشی است و موجب کاهش هورمون‌های استرس (کورتیزول، آدرنالین، دوپامین و هورمون رشد) می‌شود و افزایش مقدار هورمون‌هایی مانند آندورفین را به همراه دارد که نوعی حس آرامش و تعادل روانی را القا می‌کند. کسی که می‌خندد، بیشتر از آن که می‌خندد، اثر مفید خنده را بر بدن خود به جا می‌گذارد و استرس و اضطراب را در برابر بروز خشم و عصبانیت بالا می‌برد. حتی اگر شما یک دقیقه بخندید، آن خنده می‌تواند گاهی تا ۴۵ دقیقه باعث آرامش شما شود و فشار روانی تان را کمتر کند.

بسیاری از روان‌شناسان خنده درمانی را به عنوان یکی از روش‌های درمانی موثر در برطرف کردن اختلالات رفتاری می‌دانند و حتی برای "حقیقات نشان می‌دهد این روش در بیماران مبتلا به افسردگی تاثیر مثبت زیادی دارد. در عین حال، لبخند روی لب اطرافیان موجب القای حس آرامش ما می‌شود و در کاهش استرس و به مرور زمان موثر است. زود فهمیدن، حافظه قوی، قدرت استدلال و منطق بیشتر و سازگاری مطلوب، اجتماعی از دیگر مزایای خندیدن است. اصولاً چهره خندان جذابیت را بیشتر می‌کند و از نظر روان‌شناسی افراد جذاب، تاثیرگذارترند. در مقابل، عبوس بودن به روابط اجتماعی لطمه می‌زند و استرس را به مخاطبان القا می‌کند.

افرادی که خیلی سخت می‌خندند معمولاً از نظر روانی افراد پرتنش و پر استرسی هستند و باید از مزایای خندیدن آگاه شوند، با دوستان و خانواده دور یک میز بنشینند و وقایع خنده‌دار برای هم بازگو کنند، فیلم‌ها یا تئاترهای خنده‌دار ببینند و... هر موقعیت بدی واقعاً آن طور که ما فکر می‌کنیم، نیست و می‌توانیم شکل خنده‌داری از آن را هم تعریف کنیم. با این روش می‌توانیم سختی‌ها را تحمل کنیم و یا از آنها عبور کنیم و اجازه ندهیم استرس و خشم و عصبانیت بر ما غلبه کند.

گاهی حوادث زندگی، ما را به انجام عکس العمل هایی وا می‌دارد، ولی شرایط زمانی و مکانی، اجازه بروز این عکس العمل‌ها را به ما نمی‌دهند. در نتیجه، مقدار زیادی انرژی در بدنمان محبوس می‌شود که می‌توانیم با خنده آن را آزاد کنیم. در واقع، خنده پدیده‌ای است که غالباً برای ابراز شادمانی به کار می‌رود و در بین موجودات زنده، فقط انسان است که از این توانایی به صورت کامل برخوردار است. روان‌شناسان بر این باورند که مقدار زیادی انرژی منفی در اثر مشکلات مختلف زندگی، در بدن ذخیره می‌شود و این انرژی به همراه استرس، ای دورنی، از طریق خنده از ذهن و بدن ما تخلیه می‌شود. به همین دلیل است که همه ما، از خنده، احساس آرامش و تمرکز ذهنی می‌کنیم.

خنده می‌تواند اثرات درمانی بر جسم و روان داشته باشد. نورمن کازینز در کتاب «آناتومی بیماریها» شرح داده است که خنده ارزش درمانی داشته و یا به عبارتی مانند "جلیقه ضد گلوله" ما را در برابر اثرات مخرب ناشی از عواطف منفی محافظ می‌کند. خنده ترس از بیماری را متوقف می‌کند و از این به واسطه سفت شدن رگهای خونی و تغییرات بیوشیمیایی مضر در بدن جلوگیری می‌کند. خنده موجب افزایش تولید اندرفین‌ها و یا همان هورمون‌های طبیعی شادی می‌شود که نتایج بسیار مهمی در برطرف کردن درد دارد.

در نوشته‌های یونان باستان چنین دیده می‌شود: دلی که شاد است به خوبی یک پزشک فعالیت می‌کند

پژوهش‌های گسترده‌ای که در دو دهه‌ی گذشته در کشورهای گوناگون جهان انجام گرفته ثابت کرده است که خندیدن اثر مثبتی بر دستگاه‌های مختلف بدن دارد. خنده آثار منفی استرس را که امروزه قاتل شماره یک جان آدمی شناخته شده است از بدن می‌زداید. بیش از هفتاد درصد بیماری‌ها و ناخوشی‌ها همچون بالا بود فشار خون، نارسایی‌های قلبی، اضطراب، افسردگی، سرما خوردن‌های پی در پی، زخم معده، بی‌خوابی، آلرژی، آسم، اختلالات قاعدگی، سردردهای تنشی و حتی سرطان به نوعی با استرس در ارتباط‌اند. همچنین ثابت شده است که خنده بی‌هیچ شک و تردیدی در تقویت دستگاه ایمنی بدن که در حفظ سلامتی و تندرستی ما نقشی اساسی ایفا می‌کند دخالت دارد.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که خنده هم ارزش پیش‌گیری کننده دارد و هم ارزش درمانی. اما این روزها سراغ خنده را از چه کسی می‌توان گرفت؟ به نظر می‌رسد که مردم

خندیدن را به کلی یاد برده‌اند. پژوهشهای دکتر میشل تیتز، روانشناس آلمانی، بیانگر آن است که در دهه‌ی ۱۹۵۰ مردم به طور میانگین ۱۸ دقیقه در روز می‌خندیدند در حالی که امروز با وجود بهتر شدن کیفیت زندگی، ما در هر روز بیش از ۶ دقیقه نمی‌خندیم.

کودکان قادرند روزی ۳۰۰ تا ۴۰۰ بار بخندند، اما در بزرگسالی این میزان به ۱۵ بار در روز کاهش می‌یابد. همچنین در نتیجه‌ی جدی بودن و سختگیری بیش از حد، حس شوخ طبعی ما روز به روز در حال افول است. چیزهایی که سی سال پیش از ته دل به آن‌ها می‌خندیدیم، امروز فقط لبخندی کمرنگ را بر لبان ما جاری می‌سازند.

هر جایی که دیده‌ام، آمیزه‌ای از تمرین‌های تنفس عمیق و حرکات‌های کششی یوگا، خنده‌های برانگیزاننده و احیای روحیه‌ی بازیگوشی کودکانه است. تمرین‌های گروهی خنده کاملاً بر پایه‌ی اصول دانش یوگا انجام می‌شود که از راه به هم پیوستن جسم، روان و روح، تعادل زیستی بی‌همتایی را ایجاد می‌کند. تمرین‌های برانگیزاننده خنده با «تنفس عمیق که بخش مهمی از یوگا را تشکیل می‌دهد همراه شده است. تنفس عمیق با به جنبش در آوردن موزون پرده‌ی دیافراگم و عمل‌های شکم، بخش آرام بخش دستگاه عصبی (سلسله اعصاب پاراسمپاتیک) را فعال می‌سازد. همچنین میزان اکسیژن خالص بدن را که مهم‌ترین نقش را در سوخت و ساز بر عهده دارد افزایش می‌دهد.

با توجه به شواهد فوق و همچنین تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در کشور ایران در مقایسه با سایر کشورها، محقق بر آن شده تا تاثیر خنده بر سلامتی یوگایی را بر سلامت روان زنان و مردان بررسی نماید.

فهرست

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه.....
۱۳.....	فصل اول.....
۱۳.....	خنده.....
۱۴.....	خنده درمان.....
۲۰.....	روانشناسی خنده.....
۲۰.....	چهار حقیقت در مورد خنده.....
۲۳.....	فصل دوم.....
۲۳.....	خنده از نظر علم روان‌شناسی.....
۲۴.....	نظریه‌های خنده.....
۲۴.....	نظریه برتری.....
۲۴.....	نظریه عدم تجانس یا ناهمخوانی.....
۲۵.....	نظریه رهایی.....
۲۵.....	نظریه الوهیت.....
۲۶.....	رابطه خنده با سلامت روان.....
۲۷.....	فصل سوم.....
۲۷.....	رویکردها.....
۲۷.....	رویکرد زیست‌شناختی.....
۳۵.....	فصل چهارم.....
۳۵.....	چارچوب عصب - روان‌شناختی.....
۴۱.....	فصل پنجم.....
۴۱.....	رویکرد زیان‌شناختی.....
۴۱.....	چارچوب نظری.....
۴۲.....	ساختار زبانی جوک.....
۴۵.....	فصل ششم.....
۴۵.....	رویکرد جامعه‌شناسی.....
۴۵.....	شواهد مردم‌شناسانه.....
۴۵.....	عوامل موثر بر سلامت روان.....

۵۱.....	فصل هفتم.....
۵۱.....	رویکردهای مختلف سلامت روان.....
۵۱.....	شناخت درمانی بک و ایس.....
۵۳.....	گشالت درمانی پرلز.....
۵۴.....	رفتار درمانی اسکینر.....
۵۴.....	نظریه انسان گرایی مازلو.....
۵۵.....	مکتب روان کاوی یونگ.....
۵۶.....	اریک فروم.....
۵۶.....	نظریه درمان: سیستم‌های خانواده (مینوچین، بوئن و...).....
۵۷.....	ارتباط با خنده.....
۵۹.....	نظریه‌ی خنده در.....
۶۰.....	مفهوم سلامت روان در نظریه‌های روانکاوی.....
۶۱.....	نظریه اریکسون (۱۹۰۳) ارتباط با سلامت.....
۶۲.....	نظریه کارل راجرز (۱۹۰۲) در ارتباط با سلامت روان.....
۶۲.....	حس شوخ طبعی به کمک خنده.....
۶۳.....	ساختگی بخند تا واقعی بخندی.....
۶۳.....	نقش اراده.....
۶۴.....	فعال‌تر شدن عضله‌های اختصاصی خنده.....
۶۴.....	خنده و ارتباط آن با یوگا.....
۶۵.....	بیدار شدن نیروهای خفته.....
۶۵.....	هدف‌های متعالی خندیدن.....
۶۶.....	رها کردن خنده از قید و بند دلیل و برهان.....
۶۶.....	خنده دوست داشتنی و همه‌پسند است.....
۶۷.....	برپایی صلح و آرامش در جهان.....
۶۷.....	چرا امروز باید بیشتر از گذشته بخندیم.....
۶۹.....	بیش از اندازه جدی بودن.....
۷۰.....	گرانی معالجه‌های پزشکی.....
۷۰.....	همزمان با هم خندیدن.....
۷۰.....	تماس چشمی، کلید اصلی است.....
۷۱.....	مناسب‌ترین زمان و مکان خنده درمانی.....
۷۲.....	مناسب‌ترین زمان.....
۷۳.....	در باشگاه‌های خنده چه می‌گذرد؟.....

- ۷۵ هو-هو-هاها کردن
- ۷۵ تمرین تنفس عمیق
- ۷۵ خنده‌ی از ته قلب
- ۷۶ خنده‌ی سلام و احوال پرسی
- ۷۶ خنده‌ی قدردانی
- ۷۷ خنده‌ی یک متری
- ۷۷ خنده‌ی شیرقهوه
- ۷۷ خنده‌ی شیر
- ۷۸ خنده‌ی بی صدا
- ۷۸ خنده: زمزمه، گونه با دهانی بسته
- ۷۸ خنده‌ی نسلط
- ۷۸ خنده‌ی گفت و ۲ ی تلفظ
- ۷۹ خنده‌ی بگو مگو
- ۷۹ خنده‌ی پوزش خواهی و به شش
- ۷۹ خنده‌ی تدریجی
- ۷۹ مدل جدید ۱۵ گامی جلسه‌ی خنده: درمان
- ۸۰ خنده‌ی دل به دل (خنده‌ی صمیمیت)
- ۸۱ پایان جلسه
- ۸۱ مدی تیشن خنده
- ۸۱ نرمش گردن و شانه ها
- ۸۲ ورزش عضله‌های چهره
- ۸۲ ورزشهای دیگر
- ۸۲ ورزش گردن
- ۸۳ خنده درمانی برای چه کسانی نامناسب است؟
- ۸۳ فتق
- ۸۴ بواسیر پیشرفته
- ۸۴ بیماری‌های قلبی همراه با درد سینه
- ۸۴ عمل‌های جراحی
- ۸۵ افتادگی رحم
- ۸۵ بارداری
- ۸۵ سرماخوردگی شدید و آنفولانزا
- ۸۵ جلوگیری از شیوع بیماری سل
- ۸۶ ناراحتی‌های چشمی

۸۶	ناراحتی‌های دیگر.....
۸۶	منافع خنده.....
۸۷	خنده دشمن استرس است.....
۸۷	تقویت دستگاه ایمنی.....
۸۷	خنده بهترین ورزش هوازی است.....
۸۸	افسردگی، اضطراب و اختلالات روان تنی.....
۸۸	فشار خون و ناراحتی‌های قلبی.....
۸۹	مسکن طبیعی دردها.....
۸۹	برونش و آسم.....
۹۰	افزایش بین ورزشکاران.....
۹۰	ورزش اندام‌های.....
۹۰	خنده شما را جوان‌تر می‌سازد.....
۹۱	بهبود روابط با دیگران.....
۹۱	تقویت اعتماد به نفس.....
۹۱	منافع اجتماعی خنده.....
۹۲	جنبش جهانی خنده.....
۹۳	تنفس عمیق.....
۹۴	بالا بردن دست‌ها.....
۹۵	هوموهاها کردن.....
۹۵	تنفس عمیق همراه با حرکات‌های کشش دست.....
۹۵	خنده شیر.....
۹۶	ارتباط بین خنده و یوگا.....
۹۶	تقویت دستگاه گوارش.....
۹۸	تقویت دستگاه گردش خون.....
۹۹	تقویت دستگاه تنفس.....
۱۰۰	میزان هوای رسوبی.....
۱۰۰	پاکسازی مجاری تنفسی.....
۱۰۰	دفع مواد پس مانده.....
۱۰۱	خنده درمانی در باشگاه‌های خنده.....
۱۰۱	استرس خوب.....
۱۰۲	شفابخشی بیماری‌ها.....
۱۰۲	تسکین دهنده‌ی دردها.....
۱۰۲	خنده و ایمنی.....

۱۰۳.....	خننده نوعی ورزش هوازی است.....
۱۰۴.....	منافع کلی.....
۱۰۴.....	پژوهش‌ها در هند.....
۱۰۴.....	معیارهای جسمانی.....
۱۰۵.....	معیارهای روانی.....
۱۰۵.....	مطالعه بالینی ۵۱۶ نفر از اعضای باشگاه‌های خنده‌ی هند.....
۱۰۶.....	پژوهش‌های خارجی.....
۱۰۸.....	پژوهش‌های داخلی.....
۱۱۱.....	منابع و مأخذ.....