



## درباره تأثیرات شوخی بر سلامت جسم و روان

# شوخی کن تا سلامت باشی!

تجویز دارو در فرایند درمان بیماری‌های روانی و جسمانی به علت آثار جانبی بیشتر داروها، همیشه بحث برانگیز بوده‌است. در پزشکی و روان پزشکی، از داروهایی با عوارض جانبی متعدد و متنوع –از کاهش وزن و اشتها، خواب‌آلودگی و یوکی استخوان گرفته تا لرزش عضلانی، ریزش مو و وابستگی دارویی – استفاده می‌شود. در چنین شرایطی، محققان همواره به دنبال جانشین کردن داروهایی با فرمول جدید با حداقل عوارض جانبی هستند، اما در این میان شاید کمترین توجه را به نقش و تأثیر خنده و شوخی کرده‌باشند. به گزارش «سلامت‌نیوز» به نقل از ماهنامه «سپیده‌دانی»، خنده و شوخی را به جرأت می‌توان پدیده‌هایی طبیعی، بدون کمترین اثر سوء و در عین حال بدون هزینه دانست که تأثیر بسزایی در سلامت روانی و جسمانی دارد. این نکته را نیز نباید فراموش کرد که سلامت روان و جسم رابطه تنگاتنگی با هم دارند و متأثر از یکدیگرند. همان‌گونه که افکار، هیجان‌ها، احساسات و عقاید ما بر سلامت بدن تأثیر گذارند، سلامت روان نیز متأثر از سلامت جسم است. خنده و شوخی از راه‌های مختلف به بهبود وضعیت و سلامت جسمی ما کمک می‌کند. به برخی از این تأثیرات می‌پردازیم:

### آرامش ماهیچه‌ها

سالانه در سراسر دنیا هزینه‌های کلانی صرف مدیریت تنش می‌شود و شیوه‌های آرام‌سازی (relaxation) که غالباً آرام‌سازی ماهیچه‌هاست، آموزش داده می‌شود؛ اما بد نیست بدانید که یک خنده عمیق و از ته دل بسیاری از ماهیچه‌ها و حتی دیافرام را درگیر می‌کند و باعث کاهش تنش ماهیچه‌ای می‌شود. در این فرایند حتی ماهیچه‌هایی که مستقیماً درگیر نیستند نیز آرام می‌شوند.

### کاهش هورمون‌های تنش‌زا

در شرایط تنش‌زا، دستگاه عصبی بدن تحت تأثیر تغییرات هورمونی قرار می‌گیرد و حتی در نبود تهدیدات جسمانی به گونه‌ای پاسخ می‌دهد که بدن آماده جنگ و گریز باشد. در دراز مدت، تکرار چنین پاسخ‌هایی به سلامت جسمی شما آسیب می‌رساند، در حالی که آن‌چه بتواند باعث کاهش هورمون‌های تنش‌زا شود، به سلامت جسمی کمک می‌کند.

### تمرین قلب

برای کسانی که فرصت یا علاقه‌ای برای انجام دادن تمرینات بدنی مانند ایروبیک، دویدن یا پیاده‌روی ندارند خنده جانشین مناسبی برای تمرین، به‌ویژه تمرین قلب، است. اگر بعد از یک خنده عمیق، ضربان خود را اندازه بگیرید، خواهید دید که ۱۵ تا ۲۰ بار در دقیقه افزایش داشته و این حالت به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه باقی می‌ماند. این امر باعث شده است بعضی محققان، خنده را «پیاده‌روی درونی» بنامند. این روش به‌ویژه برای افرادی که به هر دلیلی امکان تمرینات فیزیکی ندارند و یا در بستر بیماری هستند جانشین مناسبی برای تمرین، به‌ویژه تمرین قلب، به شمار می‌رود.

### کاهش احساس درد

تحقیقات متعدد و نیز تجربه‌های فردی نشان داده است که خنده مدت زمان تحمل درد را افزایش می‌دهد؛ برای مثال، تحقیقی در این زمینه نشان داد که گوش کردن به موسیقی شاد مدت زمانی را که آزمودنی‌ها می‌توانستند دست خود را در آب یخ نگه‌دارند افزایش می‌داد. تحقیقی دیگر نشان داد که در مبتلایان به دردهای روماتوئیدی، دیدن فیلم کمدی یا شنیدن موسیقی شاد باعث کاهش احساس درد می‌شود. این که خنده از طریق افزایش اندروفرین‌ها به کاهش درد کمک می‌کند یا خیر هنوز کاملاً اثبات نشده است، اما یک چیز مشخص است و آن این که بخشی از این فرایند از طریق کاهش تنش عضلانی صورت می‌گیرد.

### سایر فواید

**\* کاهش فشار خون:** طی خنده، ضربان قلب و در نتیجه میزان خون پمپ شده از طریق آن افزایش و فشار خون کاهش می‌یابد.

**\* تنفس عمیق:** خنده باعث شکل‌گیری الگوی تنفسی خاصی می‌شود که برای بعضی از افراد، به‌ویژه افراد پرتنش بسیار مفید است. در افراد مبتلا به حملات هراس یا دچار اضطراب، الگوی تنفسی به تنفس‌های غیر عمیق و در نتیجه کمبود اکسیژن و افزایش دی‌اکسید کربن و بخار آب در شش‌ها منجر می‌شود. این نوع تنفس به جای دیافراگم عضلات قفسه سینه را درگیر می‌کند. خنده عمیق و متناوب به خالی شدن کامل ریه‌ها از دی‌اکسید کربن و بخار آب کمک می‌کند و در نتیجه باعث ورود اکسیژن بیشتر به داخل ریه‌ها می‌شود.

## شوهرم دست‌بزن دارد



زنی ۲۲ ساله‌ام، شوهرم بسیار بددهن است و گاهی دست‌بزن دارد، این رفتارش باعث شده به مرگ و خودکشی فکر کنم یا به پسرکی که قبلاً دوست داشتم، تمایل پیدا کنم. لطفاً کمک کنید، چطور اخلاقش را تغییر دهم؟



سوسن فخرمانی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی در  
انستیتوروان پزشکی

بسیاری از ما با افرادی در محیط بیرون یا در روابط نزدیک ارتباط داریم که ممکن است رفتار و گفتار پر خاشاکرانه داشته باشند. اولین چالش در زندگی با فردی که مدام خشمگین یا عصبانی است این است که مانع از این می‌شود که خودتان باشید. دومین چالش این است که برای ماندن در رابطه با یک فرد خشمگین نیاز دارید که او تغییر کند و گر نه همواره باید منتظر انفجار یک آتشفشان باشید.

### ● همه راه‌حل‌ها را امتحان کرده‌اید؟

قابل درک است که در چنین شرایطی فشار و استرس بالایی به شما وارد می‌شود چون احساس می‌کنید همسرتان تغییر نمی‌کند و با احساسات شما همراهی نمی‌کند؛ بنابراین به عنوان یک راه‌چاره به سوی فردی که قبلاً دوستش داشته‌اید، روی آوردن. در چنین شرایطی ابتدا باید نگاه کرد که آیا دیگر راه‌حل‌های ممکن را امتحان کرده‌اید؟

### ● راه‌حل‌های کلی

درباره برخورد با خشم همسران این راه‌حل‌های کلی پیشنهاد می‌شود:

**\* خونسردی‌تان را حفظ کنید.** در شرایطی که فرد عصبانی مدام خشم خود را بر سرتان فرو می‌ریزد، قابل پیش‌بینی‌ترین واکنش این است که شما در هم‌ریخته و عصبانی شوید. این عصبانیت شما باعث می‌شود که فرد عصبانی حق را برای خودش قائل شود که عصبانیت وی مجاز بوده است. خونسردی شما باعث می‌شود که کنترل بیشتری بر موقعیت داشته‌باشید. بنابراین فاصله‌تان را از عصبانیت وی حفظ کنید. آگاه‌باشید که عصبانیت امری گذراست و سرانجام او آرام خواهد شد. اگر شما همانند وی عصبانی شوید، زمان عصبانیت طولانی‌تر شده و ممکن است پیامدهای شدیدتری داشته‌باشد.

**\* مرزهای تحمل عصبانیت را برای خودتان و همسرتان مشخص کنید** ناپیش از عصبانیت بدانند که تحمل شما در مقابل عصبانیت وی تا چه حد است؟ مرزهای احترام به شما باید برای وی مشخص باشند و آگاه باشد که در هنگام عصبانیت، بی‌احترامی‌های وی اثرات نامطلوبی بر روی رابطه‌تان می‌گذارد. بنابراین وی را از این

## اعصاب من و بچه‌هایم از دست‌زنم همیشه خرد است



همه را تشویق به ازدواج می‌کنید، ولی چرا به خانم‌هایی گوید پس از ازدواج دنبال بهانه و به هم‌زدن زندگی نباشند؟! من شغل مناسبی دارم، بیمه هستم، اهل شهرستانم و خانم اهل شهرستان دیگری است. برای رفتن به شهر خودش هر روز دعا دارد. اعصاب خودم و دو بچهام همیشه خرد است. با صداقت، کار و تار یا ل آخر درآمدم را در زندگی خرج می‌کنم، به آخر خطر رسیده‌ام.



راهله فارسی  
مشاور

می‌فهمم که در شرایط بدی قرار دارید و اینکه طبق گفته خودتان همه شرایط زندگی شما خوب است؛ اما هنوز همسرتان برای حفظ زندگی‌تان تلاشی ندارد. خیلی ناراحت‌کننده و شاید در بخشی هم بسیار عصبانی‌کننده است.

### ● مشکل‌تان را ریشه‌یابی کنید

بهترین کار، ریشه‌یابی این مسئله است که چرا همسر شما، این قدر بی‌تاب خانواده است. این نشان‌دهنده این است که همسر شما هنوز از خانواده خودش جدا نشده و هنوز هم خانواده اول خود را پدر و مادرش می‌داند؛ البته بهتر است از روش‌هایی که در ادامه می‌گویم، استفاده و در صورت نگرفتن جواب مناسب حتماً با یک مشاور صحبت کنید.

### ● تفاوت بحث کردن با گفت‌وگو

اولین مهارتی که لازم است برای حل مشکل‌تان کسب کنید تا زندگی آرام و

توأم با عشق داشته‌باشید، مهارت گفت‌وگوست. گفت‌وگو به جای دعوا، خوب‌شنیدن و خوب گفتن. تفاوتی که بحث کردن با گفت‌وگو دارد این است که در بحث کردن فرد می‌خواهد بگوید: حرف من درست است و به جای این که خوب بشنود، می‌خواهد جواب بدهد و طرف مقابل را یکوب و خودش را ثابت کند. در حالی که در گفت‌وگو هر دو نفر می‌خواهند به موضوع مشترکشان فکر و به صورتی صحبت کنند که به نتیجه‌ای برسند و از یکدیگر چیزی یاد بگیرند؛ به عنوان مثال در مشکل شما، همسرتان از رفتن حرف می‌زند و شما هم در راستای این که باید سر خانه و زندگی‌اش باشد، بحث می‌کنید که به جای آن می‌توانید از او بپرسید علل دلتنگی‌اش چیست یا اینکه چه چیزی باعث می‌شود که کنار شما آرام‌نباشد.

### ● یک نسخه عالی برای آرام کردن همسر خشمگین

برای آرام کردن همسر عصبانی بعد از پایان مشاجره، چند راهکار وجود دارد که به کار بردن آن‌ها تمر بخش است. تکنیک آینه‌یکی از این راهکارهاست. در این روش ما فقط نقش یک مشاهده‌گر را که فعلاً نه گوش می‌دهد، اجرا می‌کنیم. به بیان دیگر در این شیوه شما احساسات همسرتان را تأیید می‌کنید بدون آن که به آن چیزی اضافه یا کم کنید. با استفاده از این تکنیک به شریک زندگی‌تان این مسئله را گوشزد می‌کنیم که او را درک می‌کنیم. استفاده از تکنیک آینه جلوی تشدید عصبانیت را می‌گیرد. این در حالی است که اگر شروع کنیم به انتقاد کردن از همسرمان، او را تحریک کرده‌ایم که بیشتر عصبی شود و در این حالت، موضع دفاعی می‌گیرد و دفاع کردن باعث می‌شود که فرد عصبانی از گذشته‌ها و خاطرات، در برخی مسائل ناخوشایند را بیرون بکشد و دوباره چرخه بحث شدیدتر شود.

### از دنیای روانشناسی



### هیچکس برای یادگیری پیر نیست

خیلی‌هایمان پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایی را سراغ داریم که در سنین بالاتر از هوس درس خواندن به سرشان می‌زند. افراد سالخورده‌ای را هم دیده‌ایم که از فراغ‌بال و آرامش سالمندی استفاده می‌کنند و می‌روند دنبال یادگیری کارها و مهارت‌هایی که در جوانی فرصت کافی برای‌شان نداشته‌اند. از طرف دیگر این جمله مایوس‌کننده «دیگه از ما گذشته» را از پدر و مادرها و بزرگترهایمان بسیار شنیده‌ایم. حق با چه کسی است؟ یا به سن گذاشتن مساوی با از دست‌دادن فرصت‌های یادگیری است؟ پژوهش‌های انجام‌شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد هیچکس هرگز به اندازه‌ای پیر نمی‌شود که نتواند چیز جدیدی یاد بگیرد. به گزارش «ایسنا» به نقل از «ساینس دیلی»، به گفته محققان، یادگیری یک فرآیند بی‌پایان است و قدرت یادگیری هیچکس حتی در زمان پیری نیز هرگز متوقف نمی‌شود. وقتی مردم با به سن می‌گذارند، مغزشان مانند قبل کار نمی‌کند و به خوبی گذشته نخواهد بود. یادآوری مسائل مختلف هم خیلی سخت‌تر می‌شود و به این دلیل مردم تصور می‌کنند یادگیری در سنین بالا مختل می‌شود و مهارتشان را بعد از گذشتن از سن مشخصی از دست خواهند داد. در حالی که پژوهش جدید دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد قدرت یادگیری هیچوقت متوقف نمی‌شود. پروفسور «راچل وو» استادروانشناسی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «عادت‌های تمرینی و روش‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند برای یادگیری بهتر در سنین بالا انجام دهند. عاداتی وجود دارد که می‌تواند باعث پیرذهنی یا مانع گسترش آن شود. یک شخص در طول عمر خود از کودکی شروع به یادگیری گسترده می‌کند، زمانی که بالغ می‌شود به سراغ فراگیری یک رشته یا کار خاص می‌رود؛ اما اگر در دوران بلوغ نیز سعی کند مثل یک کودک مسائل را تحلیل کند و یاد بگیرد، شانس این که در سنین بالا از سلامت ذهنی خوبی برخوردار باشد، زیاد خواهد بود و دچار پیرذهنی نخواهد شد». این استادروان‌شناسی معتقد است: «هنوز برای امتحان این نظریه کمی زود است اما تأکید می‌کنم که این نتایج بر پایه ۵۰ سال تحقیقات به دست آمده است». پیامی که پروفسور «وو» قصد دارد برساند این است که افراد در هر سنی می‌توانند چیزهای جدید یاد بگیرند و قدرت یادگیری هیچگاه متوقف نخواهد شد. مهارت‌ها حتی در سنین بالا می‌تواند فرا گرفته شود، فقط زمان بیشتری صرف خواهد شد.

