

## روندی برای اجتماعی شدن خنده، رهایی موقت از زیر بار انضباط حاکم بر بدن



دارند. به همین دلیل هم هست که این دورا می توان نوعی الگوی ثابت رفتار در نظر گرفت.

انسان یک گونه اجتماعی است و به همین دلیل هم بخش مهمی از توانش های رفتاری ابتدایی اش، به صورت ابزارهایی کارآمد برای انتقال اطلاعات در کنش متقابل با دیگران در آمده است. بخش مهمی از رفتارهای موجود در خزانه رفتاری انسان، برای برخورد با جامعه و افراد دیگر هم گونه اش سازگار شده و خنده و لیخند هم از جمله این رفتارها هستند. نشان داده شده که احتمال خندیدن یک آدم، آنکه که در میان گروهی

از افراد دیگر باشد، ۳۰ برابر موعی است که تنها باشد. همچنین اگر کسی بوی خوبی را بشنود و تنها باشد، لیخند نمی زند اما اگر در جمع باشد، لیخند می زند.

چنانکه گفتیم، لیخند نوعی علامت رفتاری خوشایند محسوب می شود. کسی که به خنده دیگری می خندد یا لیخند می زند، در واقع در حال ارسال این پیام است: «ما با هم دوست هستیم»

به همین دلیل هم چهره خندان و به اصطلاح «گشاده»، به عنوان حالتی مثبت و زیبا ارزیابی می شود. یک پاسخ عادی در برابر لیخند یا خنده دیگران، تکرار همین رفتار است. کسی که در برابر چهره خندان مخاطبش می خندد، در واقع به مخاطب این پیام مشغول است: «پیامت دریافت شد، بله دوست هستم!»

به همین دلیل هم خنده و لیخند، می تواند به صورت بازی در برابر خنده دیگران تولید شود. خنده از قدیم به عنوان پدیده ای مسری مشهور بوده و مثال های

بحران خندیدن دیگر بحران نیست. آن قدر می خندانندست که خنده کم می آوری. این یک شوخی نیست، حتی اگر شوخی برای خندانند آدم آفریده شده باشد. ما باید خوشحال باشیم که هنوز می خندیم و می خندانیم. می گویند بخش مهمی از رفتارهای اجتماعی آدمی، به شکلی با خنده درگیر است. عناصر زبانی خاصی، برای القای این رفتار تکامل یافته اند و سلسله مراتب اجتماعی مشخصی بر مبنای آن شکل گرفته است. با نگاهی کوتاه به دانش جانورشناسی و عصب شناسی خواهیم دید که خنده رفتاری است با ریشه تکاملی روشن. از سوی دیگر با نگاهی جامعه شناسانه در خواهیم یافت که خنده به عنوان کنشی اجتماعی، نقشی برجسته را در تنظیم ارتباطات اجتماعی ایفا می کند. وقتی با این دید به پدیده خنده می نگریم، متوجه نکاتی می شویم که در نگاه نخست، بعید و دور از ذهن می نمایند. در واقع، در پشت پرده خنده، اموری بسجای جدی پنهان شده اند. زمان بندی ظهور خنده هم حالتی قانونمند دارد. اصولا خنده رفتاری انفجاری و ناگهانی است. نشان داده شده که بلافاصله پیش از آغاز خنده مجموعه ای از انقباضات عضلانی در چهره پدیدار می شوند که می توانند به عنوان پیش در آمد خنده در نظر گرفته شوند. جالب آن که این انقباضات در واقع نوعی اخم کردن هستند و با حالت چهره هنگام خندم شباهت دارند.

در نوزادان، لیخند برخی از عناصر حرکتی این مجموعه را در بر می گیرد و می تواند به عنوان تمرینی برای خنده در نظر گرفته شود. خنده و لیخندی که به صورت خودجوش و انفجاری عارض می شوند، تمام عناصر مقدماتی داشته از بازماندنی یکسانی در خود

عجیب و غریبی از این واگیر بودن در دست است. مثلا در سال ۱۹۶۲م در تانزانیا، یک نوع مرض عجیب رفتاری شایع شد که عبارت بود از خنده این بیماری از یک دسته ۱۶-۱۲ نفری دخترهای دبستانی آغاز شد و به تدریج در میان کسانی که می کوشیدند آنها را آرام کنند، شیوع یافت. این بیماری -که گویا فقط علت رفتاری داشت و مربوط به مسمومیت نبود- در مدت کوتاهی در میان مردم منتشر شد و هر کس که به دیگران در حال خنده برمی خورد، خود نیز به خنده می افتاد. در مورد شیوع این مورد ذکر همین

نکته کافی است که شیوع آن ماهها طول کشید و ۶ ماه باعث تعطیلی مدارس شد! از این مثال استثنایی که بگذریم، به نمونه های معمول تری برمی خوریم که به صورت مصنوعی در آزمایشگاهها مورد بررسی شده اند. از بررسی رفتار کودکان چنین بر می آید که خنده و لیخند، به عنوان ابزاری ارتباطی به کار می برند. در یک آزمایش میدانی، با دوربین مخفی از کودکان در موقعیت های گوناگون فیلمبرداری شد و نشان داده شد که از ۲۲۳ خنده ثبت شده در یک کودک، تنها ۱۴ تای آن در تنهایی بروز کرده است. همچنین نشان داده شده که با پخش صدای خنده برای یک جمع، ۵۰ درصد از آنها با صدای بلند می خندند و ۵۰ درصد دست کم لیخند می زنند. همچنین نشان داده شده که این القای خنده، با تکرار کاهش می یابد.

به بیان دیگر، آزمودنی با تکرار این محرک، مانند هر گونه محرک باز تالی دیگر، عادت می کند تا پاسخی خفیف تر را بروز دهد. این امر، یعنی خوگیری، بیانگر پیش تنبیده

**انسان یک گونه اجتماعی است و به همین دلیل هم بخش مهمی از توانایی های رفتاری ابتدایی اش، به صورت ابزارهایی کارآمد برای انتقال اطلاعات در کنش متقابل با دیگران در آمده است**

### فواید خندیدن

\* هنگام خندیدن ۱۷ ماهیچه در صورت و ۸۰ ماهیچه در دیگر نقاط بدن به حرکت در می آیند.  
\* خندیدن فرآیند سوزاندن کالری در بدن را تقویت کرده و به آن شدت می بخشد.  
\* هنگام خندیدن انسان به طور خودکار عمیق تر نفس می کشد و به این ترتیب میزان اکسیژن بیشتری وارد خون می شود.  
\* به هنگام خنده گردش خون در قلب و سراسر اندامها شدت بیشتری می گیرد، برای همین نیز برخی توصیه می کنند، صبحها پس از برخاستن از خواب تاجایی که می توانید با قدرت بخندید.  
\* خنده دشمن استرس و نگرانی است. تشریح هورمون های استرس را نظیر آدرنالین و کورتیزون هنگام خنده شدید کاهش می یابد.

\* خنده موجب بهبود روند درمان اندامهای آسیب دیده در بدن می شود. هنگام خنده شدید مقداری هورمون موسوم به هورمون های شادی آور ترشح می شوند که برای نمونه به روند بهبود بیماری های نظیر افسردگی یا جنون کمک می کنند.

\* طبق تحقیقات متعدد انجام شده، یک خنده شدید و طولانی حتی می تواند موجب کاهش درد معتقد بود که خنده عامل تمایز میان انسان و حیوان است اما دانشمندان بعدها دریافتند، حتی حیوانات نیز می توانند شادی شلسان را با قهقهه و خنده بیان کنند. هر چند خنده آنها صدای دیگری دارد؛ برای مثال شامپانزه ها هنگام خنده نفس نفس می زنند یا موش ها صدای جیغ ریتمیکی از خود در می آورند.

مدت هاست که دانشمندان از فواید فراوان خندیدن برای بدن و روح انسان می گویند البته نه خنده ای که تنها چند ثانیه به طول انجامد. برای بهره بردن از فواید خنده باید مدت طولانی، به گفته برخی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خندید.

نکته در مورد این فواید که شاید از آنها اطلاع نداشته باشید:



### فرآیند پیچیده در مغز انسان

به طور متفاوت مورد پردازش قرار می گیرند. پژوهشگران در مجله علمی PLOS One توضیح داده اند که مغز ما چگونه انواع خنده را مورد پردازش قرار می دهد.

در جریان این بررسی ویلد گروبر و تیم پژوهشی او برای داوطلبان انواع مختلف خنده را پخش کردند و همزمان فعالیت مغز هنگام پردازش این صداها را اندازه گیری کردند. آنها متوجه شدند که هنگام شنیدن خنده کسی که قهقهه کشیده شده است، بخش هایی از مغز فعال می شوند که مسئول پردازش پیام های صوتی پیچیده هستند. اما هنگام شنیدن خنده محبت آمیز و تمسخر آمیز بخش هایی در مغز فعال می شوند که مسئول تحلیل رفتار انسان های دیگر هستند. ویلد گروبر می گوید: «پی بردن به این موضوع برای بیماران ما در روانپزشکی از اهمیت بالایی برخوردار است.»

در مورد بسیاری از اختلالات روانی مانند اختلالات ترس، افسردگی و اسکیزوفرنی، بیماران در تشخیص و دریافت پیام های ارتباطی بدون کلام دچار مشکل می شوند. از این رو پژوهشگران قصد دارند در گام بعدی پردازش پیام های خنده را در مغز بیماران با ترس ها و اختلالات اجتماعی مورد بررسی قرار دهند.»

#### خنده حیوانات

علاوه بر این، پژوهشگران دریافته اند که خندیدن تنها ویژه انسان ها نیست، میمون ها و ویلد گروبر توانسته به همراه دیگر گونه های همکارانش ثابت کند، خنده ای که از روی شادمانی سر داده می شود و خنده ای که از روی نیش و کنایه است و همین طور خنده کسی که قهقهه کشیده در مغز انسان

انبساط روحیه و تحرک اجتماعی و داشتن خانواده ای شاد یک شعار صرف نیست. خنده تنها شادی با خود به همراه نمی آورد، بلکه سلامتی هم جزوی از ارمان های آن است. نخستین یکشنبه ماه می روز جهانی خنده نام دارد. این روز به ابتکار دکتر مسدان کاتاریا، بنیانگذار حرکت «یوگای خنده» چنین نام گرفته است. این نوع از یوگا که هر روزه نیز به طرفدارانش در سراسر جهان اضافه می شود، مبتنی بر یک اصل ساده اما شاید در عین حال دشوار استوار است: قهقهه زدن بدون دلیل، حتی اگر قهقهه مصنوعی باشد.

نوزادان از سن ۲ تا ۶ ماهگی با بالا بردن گوشه های دهان یا در آوردن صدا، شروع به نشان دادن خوشحالی خود به هنگام دیدن چهره های آشنای می کنند.

کودکان پس از طی دوران نوزادی نیز همچنان الگوی برای شادی و صمیمیت هستند. آنها طی روز تا ۴۰۰ مرتبه می خندند، در حالی که تنگناختن خنده با کنش نمادین بین فردی و پیش تنبیده بودن مفهوم این رمزگان حرکتی تردیدی وجود ندارد. از سوی دیگر، نشان داده شده که جوک و خنده ناشی از آن الگوی اندر کنش بین فردی را در گروهی می نمایانند و باید یادداشت کرد که

شوخی، باعث گسترش روابط اجتماعی می شود، بهره روری آموزشی از کلاس های درسی را بیشتر می کند، دام از دوچ و پایداری خانواده ها را زیاد می کند، کیفیت روابط اجتماعی را در درون سناختارهای اجتماعی و گروه های همکاران بهبود می بخشد، باعث همکاری بیماران با پزشکانشان می شود و قدرت تحمل شان را در برابر مراحل درمان بالا می برد و حتی توانایی پذیرش مرگ و کنار آمدن با پیامدهای محتوم یک بیماری را مگبار افزایش می دهد.

خنده، نوعی رهایی موقت از زیر بار انضباط حاکم بر بدن است و جوک گویی آن شکلی از کنش متقابل است که زمینه ظهور این گریز کوتاه مدت را فراهم می کند. انسان که در این گناه کوچک نقض قواعد حاکم بر بدن شان شریک جرم هستند، قاعدتا باید از حدی بیشتر به هم نزدیک باشند و از همین روست که جوک گویی کنشی دوستانه تلقی می شود. در جریان این کنش دوستانه آزادی بخش، مجموعه ای پیچیده از روند های روانشناختی نیز جریان می یابد و تمام تحولات پیش گفته معنایی، زبان شناختی، هیجانی و پردازشی را شامل می شوند.

### جلوی خانه دیگران نخندید

دلیلی برای مشاخره نیز باشد. به تازگی یک خانواده هندی ساکن بمبئی کمپینی را در اعتراض به یکی از باشگاه های خنده به راه انداخته که جلسات خود را روبروی خانه آنها برگزار می کرد. اعضای این خانواده (پدر، پسر و عروس) که همگی وکیل هستند، از این شاکی بودند که صدای بلند قهقهه، باعث آزار آنها در زمان خواب صبحگاهی می شود. به گفته شاکیان، تجمع هر روزه نزدیک به ۱۵ نفر در ساعت ۷ صبح در مقابل خانه آنها و قهقهه زدن و دست کوبیدن و آواز خواندنشان، خواب آنها را بریشان می کند. در پی این شکایت، دادگاه عالی بمبئی به نفع این خانواده رای داده و از این باشگاه خواسته تا جلسات خود را در این محل متوقف کند. دکتر کاتاریا حکم دادگاه را منصفانه ارزیابی کرده و می گوید: «من به این حکم احترام می گذارم. بمبئی شهر شلوغی است و به سختی می توان یک تکه خالی در این شهر پیدا کرد. پارک های عمومی به ساختمان های مسکونی چسبیده اند و اگر خنده های با باعث آزار دیگران می شود، باید برای خندیدن به جای دیگری برویم. قطعاً خنده های ما نباید تبدیل به عذایی برای دیگران شود.»



### به کدام شیوه باید خندید؟

حضور ارزش ها و هنجارهایی که همه اعضا دربار آن اتفاق نظر دارند. خنده همیشه برای اظهار شادی نیست. گاهی اوقات خنده برای تمسخر دیگران یا تنبیه کردن و دست انداختن آنها صورت می گیرد، این که خنده به چه منظوری باشد، اشکال متفاوتی پیدا می کند که در غالب اوقات با قرینه هایی همراه است. خفیف ترین نوع خنده را می توان لیخند زدن نامید که باریشخند زدن هم قرینه است. در حالی که لیخند زدن نشان موافقت با دیگران است. ریشخند زدن، معمولاً به عنوان عدم موافقت و گاهی تمسخر و تنبیه به کار می رود. میزان باز شدن دهان و حجم صدا در هر دو یکسان است، با این حال حالت چهره کاملاً در تضاد با هم قرار دارد. در لیخند زدن معمولاً عضلات صورت منبسط می شود، در حالی که در تمسخر عضلات صورت منقبض می شود. به نظر می رسد لیخند و ریشخند دو حالت یکسان برای دو منظور متفاوت باشند. نوع دیگر خنده را می توان خندیدن معمولی نامید که با لیخند زدن متفاوت است، اما قهقهه نیز نیست. در این نوع خنده نیز دهان به میزان معمولی باز شده و صدای خنده هم در حد متوسطی قرار دارد. خنده هایی که معمولاً اکثر افراد جامعه، در کنش های متقابل خود به کار می برند، از این نوع نیست. هر چند قرینه شخصی برای این نوع از خنده ها نمی توان مشخص کرد، اما به نظر می رسد حالت شدید تمسخر و ریشخندی که از طریق خنده باشد، هم قرینه این نوع خندیدن باشد. سرانجام، می توان به قهقهه به عنوان شکل شدید خندیدن اشاره کرد که با باز شدن کامل دهان و بالاترین حجم صدا همراه است. قهقهه ها معمولاً در محیط هایی شکل می گیرد که روابط صمیمی و نزدیکی بین طرفین وجود دارد. علاوه بر این در جامعه شهری و در محیط های عمومی معمولاً قهقهه ها با واکنش منفی افراد جامعه روبرو می شود.

