

با توجه به اینکه، خنده، حالت مسری دارد و می تواند از یک خنده غیرطبیعی نیز آغاز شده و به دیگران منتقل شود و از سویی، چون خندیدن برای سلامتی انسان بسیار مفید است، توصیه می کنم که تا می توانید بخندید و بدانید که همه انسان ها قابلیت و توانایی یادگیری خندیدن را دارند.

خنده، یک انفجار سیستم لذت در مغز است . خندیدن، یک پدیده پیچیده است که از سه لایه عصب شناختی، زبان شناختی و جامعه شناختی قابل بررسی است.

در زمان **خندیدن**، ۴۴ واحد حرکتی فعال می شوند و تفاوت خنده با لیخند، این است که در خنده، عضلات به صورت فعالانه منقبض می شوند، در صورتی که در لیخند ، عضلات منقبض نمی شوند.

بخش پیش پیشانی مغز نقش اساسی در **خندیدن** دارد، چون این بخش در یادگیری انسان نیز حائز اهمیت است ، لذا نتیجه می گیریم که تولید خنده، یاد گرفتنی است و همه ما شرایط و توانایی ، تولید آن را داریم.

خنده موازی زبان است، چرا که با خندیدن، پیامی را نیز بین یکدیگر منتقل می کنیم.

#### **نکاتی در مورد فواید خنده**

-خندیدن فرایند سوزاندن کالری در بدن را تقویت کرده و به آن شدت می بخشد.

-به هنگام **خندیدن** 17 ماهیچه در صورت و 80 ماهیچه در دیگر نقاط بدن به حرکت درمی آیند.

- به هنگام خنده گردش خون در قلب و سراسر اندامها شدت بیشتری می گیرد و برای همین نیز برخی توصیه می کنند، صبحها پس از برخاستن از خواب تا جایی که می توانید با قدرت بخندید.

-در هنگام خندیدن انسان به طور خودکار عمیق تر نفس می کشد و به این ترتیب میزان اکسیژن بیشتری وارد خون می شود.

#### **فواید اجتماعی خندیدن**

**خنده** موجب بهبود روند درمان اندامهای آسیب دیده در بدن می شود

- خنده موجب بهبود روند درمان اندامهای آسیب دیده در بدن می شود. به هنگام خنده شدید مقداری هورمون موسوم به هورمونهای شادی آور ترشح می شوند که برای نمونه به روند بهبود بیماری هایی نظیر افسردگی کمک می کنند .

-**خنده** دشمن استرس و نگرانی است. ترشح هورمونهای استرس زا نظیر آدرنالین و کورتیزول به هنگام خنده شدید، کاهش می یابد.

- خنده، اثر درمانی دارد و ضد درد است و انسان، اگر بتواند به هنگام درد، بخندد، معجزه خنده را در کاهش درد مشاهده می کند.

- خنده موجب بهبود روند درمان اندامهای آسیب دیده در بدن می شود. به هنگام خنده شدید مقداری هورمون موسوم به هورمونهای شادی آور ترشح می شوند که برای نمونه به روند بهبود بیماری هایی نظیر افسردگی کمک می کنند.

-خنده باعث آرامش می شود. زمانی که به خنده شدید می افتیم، غالبا احساس شادمانی بیشتری می کنیم و به ذهنمان استراحت می دهیم.

-به هنگام اضطراب یا خشم، یک **خنده** کوتاه می تواند تاثیری معجزه آور داشته باشد چراکه خنده موجب می شود افکار به سمت دیگری رانده شود.

-پس از به اصطلاح فرو خوابیدن هیجان خنده، بدن همچنان آرامش دارد. شریانها گشاد می شوند، فشارخون همچنان کاهش می یابد و وضعیت آرامش غالب می شود.