

لبخند درمانی

تألف:

لیز هاجکینسون

مترجم:

هنگامه نصر اصفهانی

سرشناسه : هاجکینسون، لیز Hodgkinson, Liz
 عنوان و نام پدیدآور : لبخند درمانی / تألیف: لیز هاجکینسون؛ مترجم:
 هنگامه نصرافهانی.
 مشخصات نشر : تهران: دستان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۰ ص.
 شابک : 978-600-297-165-4
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت : Smile therapy, 1987 : عنوان اصلی :
 موضوع : کاربرد درمانی خنده : Laughter—Therapeutic use
 موضوع : کاربرد درمانی لبخند : Smiling—Therapeutic use
 سناسه افزوده : نصرافهانی، هنگامه، ۱۳۵۱- مترجم
 رده بندی کنگره : RC ۴۸۹
 رده بندی دیوید : ۶۱۵/۸۵۱
 شمار کتابخانه : ۶۱۹۸۴۰۸



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۴۶. تلفن: ۶۶۹ ۴۸

نام کتاب: لبخند درمانی
 تألیف: لیز هاجکینسون
 مترجم: هنگامه نصرافهانی
 چاپ اول: ۱۳۹۹ - شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه - چاپ: شریف

واژه نگار و صفحه آرا: معصومه نوروزی

ISBN: 978-600-297-165-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۱۶۵-۴

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۶۴۶۱۰۲۱

فهرست مطالب

۹ مقدمه

فصل اول: لبخند چیست؟ / ۲۱

۲۳	 انسان چگونه لبخند زدن را آموخت
۲۷	 نیشخند
۲۹	 صورت بازیگوش
۳۱	 نوزادان و لبخند
۳۶	 بزرگسالان و لبخند
۳۹	 لبخندهای واقعی
۴۰	 لبخندهای مصنوعی
۴۱	 لبخندهای رقت‌انگیز
۴۲	 ارتباط دیداری
۴۴	 یادگیری از حالات و چهره افراد
۴۸	 نتیجه‌گیری

فصل دوم: خنده چیست؟ / ۵۱

۵۴	 وقتی خنده، خنده‌آور نیست
۵۷	 خنده و هوش

- ۶۱..... خندیدن برای شما مفید است
- ۶۳..... ذهن و ماده
- ۶۶..... تسکین تنش
- ۶۸..... خنده نتیجه مثبت دارد
- ۷۱..... غلغلک
- ۷۴..... قهقهه
- ۷۵..... ادا به خنده

فصل سوم: شوخ طبعی / ۷۷

- ۷۹..... بذله‌گویان، غمگین
- ۸۰..... درمان خود لرزگی
- ۸۲..... پرورش حس شوخ طبعی
- ۸۴..... جدیت بیش از حد
- ۸۵..... فروید و شوخ طبعی

فصل چهارم: لبخند درمانی و کاربرد آن / ۹۱

- ۹۲..... اول حالت چهره، بعد هیجان
- ۹۶..... درمانی برای بیماری روانی
- ۹۷..... تلقین حس شادی
- ۱۰۱..... اثرات مثبت لبخند

فصل پنجم: چرا خنده بهترین دارو است / ۱۰۵

- ۱۱۰..... واکنش پزشکی
- ۱۱۳..... خنده و فشارهای عصبی
- ۱۱۷..... خنده و سرطان
- ۱۱۸..... مکتب سرخوشی
- ۱۲۰..... اتاق‌های خنده در بیمارستان‌ها
- ۱۲۱..... کنترل درد

فصل ششم: خنده و ترس / ۱۲۵

- ۱۲۵..... چرا بیمار می شویم؟
۱۲۶..... اضطراب و بیماری
۱۲۹..... خشم و بیماری
۱۳۰..... ترس و بیماری
۱۳۵..... یادگیری آرامش

فصل هفتم: چگونه لبخندی زیبا داشته باشیم؟ / ۱۴۱

- ۱۴۲..... دندان های سالم و زیبا
۱۴۴..... زیباسازی دندان ها
۱۴۶..... چه وقت لبخند زدن ضروری است
۱۴۸..... یک خنده طبیعی

در داستانی که تاه بنام «ریاکار خوشبخت» (The Happy Hypocrite) نوشته «کس برهه» (Max Beerhohm) مردی شیطان صفت و شرور بنام «گُرد جورج هِل» (Lord George Hel) به ناگاه عاشق دختری جوان و زیبا می‌شود. از بخت بد، آن دختر شرط کرده بود، فقط مردی را دوست خواهد داشت که چهره یک قدیس را داشته باشد، اما «گُرد جورج» بیشتر شبیه یک شیطان بود - زن گُرد به این نتیجه رسیده بود که بدون عشق این خانم قادر به ادامه زندگی نخواهد بود، بنابراین در نهایت ناامیدی، به صورتک‌سازی مراجعه کرد و از او صورتک یک فرشته را خرید. گُرد صورتک را طوری روی صورت خود نصب کرد که هرگز از صورتش کنار نرود و در نتیجه، معشوق جورج او هرگز نتواند، صورت شیطانی‌اش را در زیر صورتک ببیند.

گُرد صورتک به چهره، خود را به معشوق می‌رساند و دختر بلافاصله عاشق او می‌شود. آنها ازدواج کرده و سال‌های سال خوش و خرم در یک خانه روستایی، دور از شهر زندگی را می‌گذرانند. تا اینکه، یک روز زنی که قبلاً معشوق گُرد جورج بوده با خشم پیش آنها می‌آید. آن زن مطمئن است که گُرد جورج واقعی را خواهد شناخت.

صورتک لُرد را پاره می‌کند تا چهرهٔ شیطانی وی را آشکار نماید، و لُرد جورج هراسان از اینکه هر آنچه به‌دست آورده به یغما خواهد رفت. اما در طول تمام سال‌هایی که لُرد جورج صورتک یک قدیس را بر چهره زده بود چهره واقعی‌اش دچار تغییر غیرقابل باوری گردیده و دقیقاً شبیه صورتک شده بود. بنابراین دیگر به صورتک نیازی نداشت. لُرد جورج با تظاهر به قدیس بودن و بر چهره زدن صورتک یک قدیس، خود نیز به‌طور کامل تغییر کرده و به انسانی خوب و زیبا تبدیل شده بود. گرچه داستان «ماکس بیربوهم» افسانه‌ای بیش نیست و براساس برداشتی از تحقیق علمی توضیح نمی‌دهد که چگونه حالات صورت، ممکن است بر شخصیت فرد تأثیر گذارد، اما داستان، به موقع حقیقت خود را به اثبات رسانده است.

این کتاب براساس این باور نوشته شده که حالات صورت عمیقاً بر شخصیت و حالات روانی انسان تأثیر می‌گذارد. اگر سعی کنیم همیشه صورتی آرام و موقر داشته باشیم، در نهایت به آرامش نیز دست خواهیم یافت. اگر مرتباً لبخند بزنیم، در نهایت شادی را نیز حس خواهیم کرد. در مقابل، اگر تمام مدت چهره‌مان غم‌زده به‌خود بگیریم، مدتی نمی‌گذرد که واقعاً از نظر روحی نیز تبدیل به موجودی بدبخت و غم‌زده خواهیم شد.

شواهد علمی

شاید در ابتدا این عقیده که حالات چهره، ممکن است در عمل بر چگونگی احساس و عمل ما تأثیر بگذارد، همچون داستان «ماکس بیربوهم» غیرممکن به‌نظر برسد. اما واقعیت این است که در عصر حاضر، بر اثر تحقیقات متعدد شواهد علمی بسیاری به‌دست آمده، که از این

عقیده طرفداری می‌کند. البته اکثر این شواهد زیاد هم جدید نیستند. این نظریه اولین بار در اوایل قرن اخیر به وسیله یک فیزیولوژیست فرانسوی به نام «اسرائیل واینبوم» (Israel Waynbaum) مطرح گردید. او اطمینان پیدا کرد وقتی عضلات صورت حرکت داده می‌شوند، مکانیزم‌های هورمونی در مغز شروع به فعالیت می‌کنند. عضلات مختلف صورت که برای لبخندزدن، نشان دادن خشم، انزجار و غیره به کار گرفته می‌شوند، همگی در ارتباط با فرستنده‌های عصبی در مغز هستند. این فرستنده‌ها به تمام بدن پیام‌های شیمیایی می‌فرستند. «واینبوم» عقیده دارد، لبخندزدن بر روی این هورون‌ها تأثیرات مثبت می‌گذارد، درحالی‌که دیگر حالات صورت تأثیر منفی بر این هورون‌ها دارند.

«واینبوم» در کتابی نظریه خود را به رشته تحریر درآورد، اما کتاب سال‌ها در بوته فراموشی نهاده بود تا اینکه اخیراً این نظریه دوباره در آمریکا مورد توجه قرار گرفته. به وسیله گروهی از دانشمندان آمریکایی در مورد آن بررسی‌هایی صورت گرفته است. این دانشمندان کشف کردند که فرضیه از حقیقتی برخوردار است. یعنی حالات چهره واقعاً تأثیر عمیقی در چگونگی تفکر و احساسات دارد.

در یک آزمایش، از گروهی هنرپیشه خواسته شد، حالات مختلفی از چهره را در رابطه با هیجانات مختلف به نمایش بگذارند. از آنها خواسته شد، به ترتیب چهره‌ای خوشحال، غمگین، متفکر و متعجب به خود بگیرند. این هنرپیشه‌ها با هر حالتی که به چهره خود می‌دادند، همزمان با هر تغییر، میزان ضربان قلب، درجه حرارت پوست و فشارخون آنان توسط دستگاهی ضبط می‌شد.

آنها به این نتیجه رسیدند که هر یک از حالات صورت با تغییرات فیزیولوژیکی گسترده‌ای همراه است. در اغلب حالاتی که هنرپیشگان

تقلید می کردند تمام سیستم های بدن متأثر می شدند. وقتی آزمایش شوندگان شروع به لبخند زدن می کردند میزان ضربان قلب کاهش می یافت. فشارخون پایین می آمد و سیستم های بدن آرام می شدند. به هنگام لبخند زدن تمام تغییرات برای سیستم های بدن مفید بودند، در صورتی که در دیگر حالات چهره، تغییرات ایجاد شده در بدن، منفی بودند. باید بخاطر داشته باشیم در طول این آزمایش، آزمایش شوندگان در حین عمل، هیچ یک از احساسات شادی، غم، یا نفرت و تعجب را تجربه نمی کردند، بلکه فقط عضلات صورت خود را به گونه ای تغییر شکل می دادند تا آن حالات احساسی را منتقل کنند.

نتیجه این آزمایش و دیگر آزمایشات، نشانگر این واقعیت بود که لبخند زدن و خنده بیس از ایند فقط ژست های اجتماعی دلپذیر، خالی از معنی و پوچ باشند، در واقع ناشر بررگی در تقویت سلامتی و اجتناب از بیماری دارد. حتی اگر زمانی که درون خود احساس بدبختی می کنیم، به لبخند زدن ادامه دهیم به سیستم های بدن خود یاری می کنیم تا ساکت و آرام بمانند. به نظر می رسد وظیفه اصلی لبخند زدن و خندیدن کاهش فشار روانی و تشر است که از بزرگترین عوامل نابودی سلامت در قرن بیستم به شمار می رود.

خنده داروست

قرن هاست که گفته می شود خنده بهترین داروست، اما در سال های اخیر ما برای این عقیده ارزش زیادی قائل نبوده ایم. پزشکان ترجیح می دهند برای درمان بیماری از قرص، جراحی و دیگر شیوه های تهاجمی استفاده کنند، آنها احتمالاً بر این عقیده که لبخند زدن ممکن است مؤثرتر باشد، می خندند. به همین دلیل این احتمال که با

لبخند زدن می توان به جنگ بیماری ها رفت، برای پزشکانی که هفت سال صرف آموختن علم طب کرده اند سخت مضحک به نظر می رسد.

در گذشته چنین تفکری حاکم بود. اما در حال حاضر پزشکان پی برده اند که لبخند زدن و خنده، در واقع به بهبودی حال بیمار، در بیمارستان کمک می کند، در صورتی که چهره های عبوس می تواند عاملی برای ادامه بیماری باشد. به همین دلیل است که وقتی افراد لبخند می زنند و می خندند وحشت زده نیستند. در واقع غیرممکن است همزمان، هم ترسید هم خندید، زیرا هر یک از این فعالیت ها به طور خودکار، دیگری را خنثی می کند. ما زمانی می توانیم بخندیم که احساس رهایی می کنیم و آرام هستیم. در حال حاضر این عقیده که قسمت اعظم بیماری ها به بر احساسات حاکی از ترس و استرس پیشرفت می کنند، به طور گسترده ای مورد قبول قرار گرفته است. فشار روانی غیرضروری پدیدآورنده ترس است، و این فشار در طول زمان آنچنان ناهماهنگی هایی در جسم ایجاد می کند که ممکن است به بحران روانی منتهی گردد. وقتی که مرموزهای ناشی از فشار روانی به طور دائم به مقدار زیاد تولید گردد، سیستم دفاعی بدن قادر به انجام وظیفه کامل نخواهد بود، و همین راه را برای درگیر شدن با عفونت ها هموار کرده و اندام های داخلی بدن را تحت فشار شدید قرار خواهد داد. لبخند و خنده می تواند سلاح های مؤثری برای کمک در چرخه ناسالم ترس و فشار روانی باشد و مانع رشد گسترده آن به درجات خطرناکی گردد.

در حال حاضر به این حقیقت پی برده ایم که افراد شاد غالباً کمتر از افرادی که به طور دائم احساس نگرانی و بدبختی می کنند، بیمار

می‌شوند. آن دسته از افرادی که توانایی دیدن بُعد روشن و مثبت زندگی را دارند و همواره خوش‌بین هستند، احتمال کمتری دارد که مبتلا به اختلالات ناشی از فشار روانی شوند. افرادی که هر وقت لازم باشد می‌توانند لبخند بر لب آورند، به خود کمک می‌کنند تا در آرامش و امنیت خاطر باقی بمانند.

نظم - ذکر است، ارزش درمانی لبخندزدن فقط محدود به فردی که لبخند می‌زند نیست، بلکه لبخندزدن و خنده اصولاً امری مسری است. زیرا افرادی که لبخند به لب دارند در واقع می‌توانند حالت جوّ اطرافیان خود را نیز تغییر دهند. آن‌هایی که زیاد لبخند می‌زنند نه تنها خودشان حال خوبی دارند، بلکه به پسر شدن حال دیگران نیز کمک می‌کنند. انسان‌ها اصولاً موجودات بسیار الگوبردار هستند، و به راحتی از حالات افراد دیگر تأثیر می‌پذیرند. حال این حالات، می‌تواند مثبت باشند یا منفی. بارها برای شما اتفاق افتاده که جوّ حاکم بر یک اتاق، شما را متأثر ساخته است. افرادی که با هم منتظر نتایج یک امتحان یا مسابقه مهمی هستند، می‌توانند یک تنش تقریباً محسوس را احساس کنند. شما معمولاً همیشه این عبارات مشابه را می‌شنوید: «سنگی جوّ همه را گرفته بود.» درست همان‌طور که نگرانی و تنش می‌تواند جوّ را سنگین کند، لبخند و خنده هم می‌تواند آن را سبک نماید و هر چقدری که فشار روانی یا تنش را کاهش دهد می‌تواند به‌طور غیرقابل اجتنابی باعث شود افراد از درون، احساس بهتری داشته باشند.

افراد زیادی صرفاً به این دلیل مبتلا به بیماری می‌شوند که خود و دنیای اطرافشان را بیش از حد، جدّی می‌گیرند. بعضی اوقات افراد در واقع از خندیدن می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند خندیدن باعث می‌شود،

سبکسر و تهی مغز جلوه کنند. ضمناً از این وحشت دارند که مورد تمسخر قرار گیرند. اگر خوب به این مسئله بیندیشید پی خواهید بُرد، لبخندزدن و خندیدن در واقع جزء فعالیت‌های هوشمندانه‌ای است که می‌توانید انجام دهید. انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که می‌توانند لبخند بزنند، بخندند و از یک لطیفه لذت ببرند - و ما باید این ظرفیت را هر چه بیشتر در خود افزایش دهیم. توانایی خندیدن، بیش از هر چیز دیگری، انسان را از دیگر حیوانات متمایز می‌کند. حیوانات می‌توانند فشار روانی را احساس کنند، می‌توانند نگران شوند و احساس بد می‌کنند، می‌توانند وحشت‌زده گردند - اما قادر نیستند با صدای بلند بخندند. چنین به نظر می‌رسد؛ خنده بیش از هر چیز دیگر، مکانیزمی امنیتی است که صرفاً به بشر اعطاء شده تا بتواند سلامتی خود را حفظ کند و شادی را تجربه نماید.

تمام شواهد موجود، حاکی از آن است که انسان‌ها خلق شده‌اند تا شاد باشند، و بیش از آنکه می‌توانند غمگین و بیچاره باشند، مخلوقات خندان و شاد هستند. اولین حالت انسانی در یک نوزاد همان لبخندزدن است. اولین هیجان نوزاد همان احساس شادی است. البته شکی نیست نوزادان به محض به دنیا آمدن گریه می‌کنند، اما این گریه بیش از اینکه پاسخی مستقل به محرک وارد شد باشد - به دلیل ناراحتی عمومی ناشی از تغییر محیط است. علاوه بر این، در اولین صدایی است که آنها می‌توانند تولید کنند. در چهره نوزادان حالت شادی بعد از اینکه یاد می‌گیرند بخندند و لبخند بزنند نمی‌توان اندوه، خشم، غم و بدبختی را مشاهده کرد. این امر حاکی از آن است که توانایی خنده و شادی قابلیت‌هایی ذاتی هستند، در صورتی که دیگر هیجانات منفی رفتاری، آموختنی و اکتسابی می‌باشند.