

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثيرات خنده و گريه بر سلامتی انسان

نوشته: حبيب الله نظيم

مقدمه



خداوند متعال را سپاسگذار و شاکرم که بر بندهء عاجز خویش توفيق عنايت فرمود تا بتواند به نحوی از انحاء در راستای خدمتگذاری و بلند بردن سطح آگاهی همقطاران و همديارانش گام بردارد و درود بی پایان مر رسول اکرم محمد مصطفی و اهل بیت ایشان را که دروازهء علم بودند و شهر علم .

هموطنان نهايت عزيز و دوستان ارجمندم!

زندگی انسان مرحله ای است بسا عجيب ، شگفت انگيز و دارای فراز و فرود های فراوان و آدمی موجودیست که همواره باید با مشکلات دست و گریبان باشد ولی در آخر تحلیل انسان موفق آن است که تا نهايت با مشکلات به مبارزه بياستد ، شکست را نپذیرد و همواره طرحهایی برای مبارزه با سد هایی که بر سر راه رسیدن به هدف اش موجود اند را داشته باشد و یا ایجاد کند.

همه میدانیم که زندگی هیچ انسانی عاری از یک سلسله دغدغه ها و چالش ها نمیباشد مگر آدم بالغ و عاقل کسی است که این دغدغه ها و مشکلات را از یک زاویه ای می ببیند که برایش به عنوان مسائلی برای سرگرمی و شادمانی تلقی شوند و میدانند که وقتی همین دشواری نباشند نمیتوان قدر خوشی و شادی های مادی و معنوی را که در زندگی وجود دارند، بدانند.

همه وقت در رویارویی با مشکلات، این مهم را به یاد داشته باشید و به ذهن خود تلقین کند که «بخدا نگو مشکل بزرگی دارم ولی به مشکل بگو خدای بزرگی دارم».

من وقتی برای مجموعه ای بنام (شاد زی آباد زی) بخاطر داشتن یک زندگی شاد و مبارزه با استرس های روز مره تحقیق آغاز کردم، دو مسئلهء بسیار مهم ، جالب و درعین حال متضاد با هم را در پهلوی دیگر گزینه ها برای شاد زیستن یافتم که این دو واژه عبارت از خندیدن و بر عکس آن که گریستن است، میباشند.

هر چند آثار خندیدن برای همگان به عنوان داروی موثر بر سلامت روانی، جسمی و اجتماعی هویدا و آشکار است اما گریستن را بعضی ها نشانه ضعف میدانند و در ضمن از موثریت آن برای مبارزه با استرس های روانی و بهبود بر سلامت جسمانی، آگاهی ندارد. محققان عقیده دارند که گریه و خنده هر دو ریشه در یک بخش مغز دارند و همانطوری که خنده فواید بیشماری دارد و باعث صحتمندی میشود، اشک ریختن نیز باعث صحتمندی انسان شده میتواند.

مولوی در این مورد زیبا فرموده :

ذوق خنده دیده ای ای خیره چند ذوق گریه بین که هست آن کان قند
خنده ها در گریه پنهان و کتیم گنج در ویرانه ها جو ای حکیم

همدیاریان گرامی! مجموعه نامبرده به زود ترین فرصت در اختیار شما قرار خواهد ولی در چند صفحه بعدی دو وسیله برای رفتن به مبارزه مشکلات آورده ام که امید است برایتان دلچست و مفید باشد .

با احترام

بحث اول

همیشه بهانه ای برای خندیدن بیافرینید !

چند نهران داری آن خنده را آن مه تابنده فرخنده را
بنده کند روی تو صد شاه را شاه کند خنده تو بنده را
خنده بیاموز گل سرخ را جلوه کن آن دولت پاینده را

خنده حالتی است که در انسان بواسطه شغف و خوشحالی و بشاشت پیدا میشود و در آن حالت لب ها و دهان حرکت می آیند و غالباً این حالت با آواز مخصوصی همراه است.

تحقیقات نشان داده اند که خنده سبب تقویت سیستم ایمنی میگردد و به نحوی بدن را در مقابل بیماری ها حفظ میکند، خندیدن سبب ترشح آندروفین^۱ در مغز میشود و ترشح آن سبب حس خوشی و سرحالی در ما میگردد ، بدون شک افرادی که شادتر هستند زندگی سالمتر و طولانی تری دارند.

علمی که از روانشناسی و تن شناختی خنده بحث میکند بنام **gelatology** یا خنده شناسی یاد میشود و پژوهشگران موضوع خنده یا ژولوژیست ها هم میکوشند تا به ماهیت خنده پی ببرند و به این سوال که چرا انسان می خندد، پاسخ علمی بدهند . این محققان یافته اند که بخش قدامی یا بیرونی قسمت خاکستری رنگ مغز، قسمتی است که یک موضوع خنده دار بر آن اثر میکند و واکنش خنده را بوجود میآورد؛ در این میان دانشمندی بنام رابرت پروواین از دانشگاه مریلند آمریکا، دریافته است که ما در هنگام گفتگو های عادی بیشتر میخندیم تا با

شنیدن جوک و لطیفه که گاه پیش می آید و میگوید " زنها معمولاً نسبت به مردها بیشتر میخندند، چون مردها بیشتر به گفتن چیز های خنده دار تمایل دارند.



وقتی شما می خندید دنیا با شما میخندد زیرا شواهد علمی نشان دهنده این است که درست همانطوری که مشاهده خمیازه یک شخص میتواند رفتار مشابه را در دیگران ایجاد کند، خنده نیز به دیگران سرایت میکند . در واقع شنیدن صدای خنده بخشی از مغز را که عامل ایجاد چهره است تحریک میکند ؛ تقلید نقش بسیار مهمی در کنش های متقابل اجتماعی بازی میکند و واکنشهایی چون عطسه، خنده، گریه و غیره همه میتوانند راهایی برای ایجاد همستگی اجتماعی در میان گروه تلقی شوند بناً میتوان گفت که خنده و شوخی یک زبان جهانی است.

امیر خسرو دهلوی در این مورد زیبا گفته است:

گر که زند خنده برو مرد و زن او هم از آن خنده شود خنده زن

سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیانتان نمائید زیرا که تاثیرات فراوان مثبتی بر روی سلامتی جسمی و روانی تان دارد و همانطوری که " خنده بر هر درد بی درمان دواست" پس چرا باید از درمان فرار کرد؟

اگر زندگی را سبک بگیرید همه چیز ساده خواهد شد و این تاثیر خوبی روی اطرافیان تان خواهد گذاشت و بر علاوه کاستن استرس شما، از استرس و فشار های عصبی اطرافیان تان هم خواهد کاست؛ بهترین هدیه ای که میتوانید به فامیل، دوستان و فرزندان تان بدهید عبارت از لبخند است بنا وضعیت زندگی شما در اختیار خودتان است، اگر جدی و عصبی باشید اطرافیان تان هم همینطور خواهد بود، پس تصمیم در دست شماست که زندگی خود و اطافیان تان را چگونه میخواهید باشد؟!.



خنده نقش ارزنده ای در جلوگیری و تداوی اکثریت امراض دارد چون میتواند باعث از میان بردن استرس ها و تنش های عصبی شده ، افراز هورمونهایی که به صحت مفید هستند را بکند ، خنده دارویی است که سبب کاهش قند خون شده و میتواند سبب تعادل فشار خون گردد همچنان خندیدن سبب افزایش جریان آکسیجن در بدن و بهبود خواب گردد زیرا تحقیقات نشان داده اند که جریان متوسط خون در هنگام خندیدن 22% افزایش می یابد در حالی که در استرس روحی جریان خون 35% کاهش می یابد.

بناً خنده میتواند جریان گردش خون را تنظیم کند و سبب ایجاد سلول ها یا حرات جدید خونی در بدن شده و روان انسان را آرامش بخشد که از همین سبب "خنده درمانی" که توسط نرمن کازنیز پایه گذاری شده ، جز مهمی را در طبابت به خود اختصاص داده است.

سعی کنید همیشه با خنده به جنگ مشکلات بروید و به یاد داشته باشید که هر مشکلی حل شدنی است و لبخند نیز یک عطیه الهی است اگر تا اکنون از آن استفاده کرده باشید بخوبی میدانید که یک لبخند گرم چه سلاح نیرومندی است.

یکی از دلایلی که لبخند را اینقدر تاثیر گذار کرده این است که شما با انجام این کار خوبی و مهربانی را به طرف مقابل القاح میکنید؛ آیا زمانی را که فردی به شما لبخند زده به خاطر می آورید؟ در آن موقع چه احساسی به شما دست داده بود جز خوبی و احساس شادی!.

بالطبع شما نیز در پاسخ باید جواب او را با یک لبخند بدهید که این امر باعث ارتقای احساسی هر دو نفر میشود بنام لبخند بزنی و از دیگران هم لبخند بخواهید چیزی جز تاثیر مثبت نصیبتان نخواهد شد.

همین لحظه امتحان کنید و به یاد داشته باشید که لبخند باید صمیمانه باشد البته باید توجه داشته باشید که اگر بی



موقع و نابجا هرکسی را میبینید و به او لبخند بزنی مطمئناً این کار نتیجه معکوس در بر خواهد داشت به همین دلیل باید لبخند زدن خود را کنترل کنید، نباید به دلیل جلب توجه دیگران لبخند بزنی بلکه به این دلیل باید بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید زمانیکه تنها هستید حتی دلیلی برای خندیدن هم وجود نداشته فقط و فقط به این دلیل که از تنهایی خود لذت میبرید، گل خنده را بروری لبانتان بکارید مثلاً با نگاه کردن به آینه...

بطور خلاصه معجزات و فواید خندیدن را در ذیل میآوریم:

- نشانه ی آدمیان بهشتی، تبسم همیشگی است. حضرت محمد(ص)
- بعد از سلامتی خنده بزرگترین نعمت خداست. حضرت علی کرم الله وجه
- خنده با بازدم انجام میشود و این کار باعث میگردد که این کار باعث خروج بیشتر گاز کاربونیک از خودن شده و احساس خوبی ایجاد میکند.
- خنده قدرت یادگیری را افزایش میدهد (شاید بعضی محصلین این جمله را تجربه کرده باشند که هر که در سمستری بیشتر خوشحال بوده اند و خندیده اند نمرات بیشتری را اذان خود کرده اند).
- خنده با میکانیسم انبساط عروقی، ترمیم بافت های آسیب دیده را تسهیل مینماید.
- خنده کلسترول خون را کاهش میدهد.
- خنده در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سکنه های مغزی و قلبی بسیار موثر است.
- خنده دوبدن بی حرکت نام گرفته است و به همین دلیل افراد لاغرا را چاق و افراد چاق را لاغر می نماید.
- پنج دقیقه خنده از ته دل موجب پنج ساعت تسکین درد میشود .
- خنده در بروز ایده های خلاق موثر است .
- خنده باعث رفع خستگی میشود.
- خنده بهترین دارو برای رفع افسردگی است.
- خنده به لست دوستان صمیمی تان می افزاید.

- بالاخره خنده یک نعمت بزرگ الهی است که بر بندگان ازرانی میشود.

پس وقتی خندیدن اینهمه فواید دارد، سعی کنید " همیشه بهانه ای برای خندیدن بیافرینید"؛ فیلم های کمیدی و خنده دارد ببیند، تصاویر خنده دار تماشا کنید، مطالب خنده دار بخوانید و بشنوید ، مشکلات خود را به عنوان مسائیل سرگرم کننده و مضحک تلقی کرده و به این ترتیب به حل آسان تر آنها دست یابید و به یاد داشته باشید که بیهوده ترین روز ها روز هایی اند که در آن نخندیده باشید.

مضرات خنده زیاد

قراری که در صفحات قبلی تذکر دادیم و در صفحات بعدی نیز مسئله انتخاب " میانه" از بین افراط و تفریط را نیز دارای اهمیت زیاد میدانیم و ذکر خواهیم کرد. مقصد از جمله فوق این است که خند ، گریه و هر چیزی که باشد باید در یک حد اعتدال باشد زیرا آنچه از حد اعتدال بیرون شود به هر موجودی سودی ندارد یعنی اگر آب را مثال بزنیم، نوشیدن آن برای انسان مفاد بیشماری دارد که از هیچکس پوشیده نیست و کارمندان صحتی نیز نوشیدن پنج تا هشت گلاس آب را روزانه توصیه میکنند اما اگر در نوشیدن این مایع حیات هم زیاده روی شود باعث امراض مختلفه از قبیل امراض کلیوی، ریوی و غیره میشود که عواقب خطرناکی دارد.

آب ار چه همه زلال خیزد از خوردن پر ملال خیزد. از سوی دیگر مثل معمولی که همه بدانیم " خنده نمک زندگی است" نیز درست و واقعیت است زیرا بدون نمک، غذا لذتی ندارد و بدون خنده ، زندگی؛ همانطوری که استفاده زیاد نمک باعث بلند رفتن فشار خود، امراض شراین کرونری ، امراض ریوی، پیامد های ناگوار این امراض که حتی باعث فلج شدن شخص ، سکتة های قلبی و غیره میشود، بنا بر تحقیقاتی موثق توسط دانشمندان؛ خندیدن زیاد نیز باعث سکتة ها قلبی امراض ریوی و تنفسی از جمله آسم میگردد.

در همین مورد امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

- شوخی بسیار آبرو را ببرد و خنده بسیار ایمان را به يك سو پرتاب کند.
- خنده بسیار دل را بمیراند.
- بسیار خندیدن دین را آب کند چنانچه آب نمک را.
- خنده بی مورد از نادانی است.

بحث دوم

به اشک اجازه دهید بریزد !

با پسر این چنین مثل زد سام گریه بهتر ز خنده ی بی هنگام

گریه اسم مصدر است برای گریستن و به معنی اشک ریختن و آب از چشم ریختن آمده است در حقیقت گریستن یک حالت هیجانی است که در وضعیت های مختلف عارض میشود .

حقیقت کلی این است که تظاهر یا نشانهء گریستن عبارت از خارج و جاری شدن مایعی بنام اشک از چشمها میباشد.



دانشمندان بنا بر نوع عملکرد و دلیل ترشح اشک ، آنرا به سه بخش تقسیم کرده اند:

1- اشک پایه یا basal tears- در چشمان پستانداران سالم قرنیه پیوسته توسط نوع اشکی تر و تغذیه شود که این نوع اشک را بنام اشک هایی پایه یاد میکنند و این نوع اشک سبب لغزنده شدن و شستشوی چشمها از ذرات خارجی میگردد.

2- اشک عکس العملی یا reflective tears - هرچیزی که باعث تحریک و یا خشک شدن چشم شود میتواند تولید این نوع اشک را

افزایش دهد. این نوع اشک در پاسخ به مواد محرک چشم مانند ذرات خارجی، گرد و غبار، آلرژن ها، پاتوجن ها، بخارات گاز اشک آور ، پیاز، باد شدید و نور آفتاب ترشح میشود؛ (شاید مواردی از این قبیل را بخاطر داشته باشید مثلاً هنگام ریزه کردن پیاز را و یا هنگام مواجه شدن با ذرات خارجی یا... را).

3- اشک احساسی گریه یا Emotional / crying tears- این نوع اشک هنگام احساساتی شدن و احساس درد فیزیکی ترشح میگردد؛ آغازگرهای این نوع اشک معمولاً خشم، اندوه ، شادی ، ترس ، شوخی طبیعی ، موفقیت و یا هم ناکامی باشد.

اشک ریختن و گریستن از نگاه دین مقدس اسلام که از ترس خداوند متعال و طلب بخشش باشد ، اهمیت بسزایی دارد؛ یعنی هر بنده ای که از خوف خدا گریه کند، خداوند جام رحمتش را به او میچشاند و در عوض گریه اش جایش را در بهشت، خندان و خوشحال قرار داده و طبق حدیث محمد(ص)، " خداوند رخسار کسی را که بر گناهان خویش بگرید تا اشکهایش بر چهره و محاسنش جاری شود، بر آتش حرام میکند".



در حدیث دیگری که از حبیب خدا محمد مصطفی روایت شده آمده که " اشک چشم مؤمن آبی است که آتش دوزخ را خاموش میکند".

حضرت علی کرم الله وجهه در باره آثار معنوی اشک ریختن میفرماید " اشک ریختن از ترس خداوند، قلب را روشن میگرداند و انسان را از باگشتن به گناه باز میدارد".

پس اشک ریختن یکی از راه هایی بازگشت به خدا و جبران لغزش ها است بناً اشک ریختن (اگر با توبهء نصوح زینت یافته باشد) ، چنان گناهان را از نامه اعمال پاک میکند که گویی گناهی انجام نگرفته است.

واژه بکا که فارسی آن در فرهنگ دهخدا به معنی اشک و زاری و گریه یکه اشک ریختن باشد آمده است؛ در قرآنکریم این واژه و مشتقاتش حدود هفت بار آمده که از جمله در آیت 16 سوره یوسف و آیت 68 سوره مریم.

خداوند (ج) در سوره مریم میفرماید: «أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِن ذُرِّيَةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ وَمِن ذُرِّيَةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرَائِيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا»

ترجمه: «اینان کسانی از پیامبران بودند که خدا به آنان نعمت داد، از نسل آدم و از نسل کسانی که با نوح در کشتی سوار کردیم و از نسل ابراهیم و اسرائیل و از کسانی که آنان را هدایت کردیم و برگزیدیم. هنگامی که آیات خدای رحمان بر آنان خوانده می‌شد، با گریه به سجده می‌روند»

گریه کردن و اشک ریختن از زمان آدم صلی الله تا اکنون به عنوان یک حالت هیجانی و در همه ادیان به عنوان راهی برای عذر خواستن و استغفار طلبیدن از ایزد متعال بوده است.

روایات دینی معتبر نشان می‌دهند که همه پیامبران، پیروان خود را به اشک ریختن برای توبه دعوت کرده اند؛ همچنان خداوند (ع) به حضرت عیسی (ع) وحی فرموده که (از خوف من اشک از دیده گانت بریز، قلب خود را خاشع و بدنت را خاضع بدار، آن زمانی که مردمان غافل لب به خنده گشوده اند...).

فواید گریه را از نگاه پزشکان بخوانید!

در مصاحبه انجام شده با دکتر رضا خدائی، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ایران، ایشان در مورد گریستن چنین نظر داده اند:

"گریه یک حالت هیجانی قوی است، حالت واکنش دفاعی نیکه همیشه هم در مواقع غم و ناراحتی در افراد بروز نمیکند و ممکن است فرد در مواجهه با شادی، فشار روحی شدید و حتی استیصال هم حس نیاز به گریه کردن را تجربه کند.

این واکنش هیجانی در همه افراد وجود دارد و اگر به طور متعادل و خارج از افراط و تفریط استفاده شود، به هیچ عنوان از نظر روانشناسی اری مذموم به شمار نمی‌آید. تخلیه روانی به وسیله گریه کردن در برابر استرس، اضطراب، غم و شادی امر طبیعی است که در وجود هرکس نهاده شده و بروز اش باعث کاهش شدید استرس و در نتیجه کاهش بار فشار روحی در افراد میشود.

بدانید که گریستن نشانه ضعف و نگرستن دلیل قوی بودن نیست، همه آدمها بنا به جنسیت، ژنتیک و فرهنگی که در آن بزرگ شده اند، عکس العمل های متفاوتی در مقابله با حوادث دارند، اما خانم ها بطور کلی بیشتر برون ریز هستند و شاید هم به همین خاطر باشد که کمتر به بیماری های حاد قلبی و روحی دچار میشوند و معمولاً آقایان به دلیل درون ریز بودن و نگهداشتن احساسات در درون خودشان بیشتر دچار نشانه های استرس، بیماری های قلبی و حتی ناراحتی های حاد روحی میشوند؛ متأسفانه در فرهنگ ما همین این کلام جا افتاده است که << مرد گریه نمیکند >> و ای کاش افرادی که از این قبیل جملات در برابر اشک ریختن پسر بچه نگران استفاده میکنند، بدانند که همین اشک باعث تلفیظ روح و افزایش قدرت عمل اش میشود.

همانطوری که گفته شد، بخشی گریه تا وقتی است که افراط و تفریط در آن راه پیدا نکند یعنی گریه کردن بنا به زمینه های خانواده گی و تربیتی فرد تبدیل به ابزاری برای رسیدن به خواسته ها و جلب توجه دیگران شود، مانند

قهر کردن یا قشقرق به راه انداختن، تقویت منفی به حساب خواهد آمد و جلب توجه منفی و استفاده از گریه به عنوان اهرم فشار، خود نوعی اختلال شخصیت محسوب میشود".

بر علاوه موضوعات فوق، گریستن از نگاه طب فواید بی‌شمار دیگری هم دارد که از جمله اشک ریختن میتواند باعث شستشو و پاک کردن چشم از باکتری ها شود، میتواند سبب لغزنده شدن eye ball یا کره چشم شده و مسبب لغزنده شدن کره چشم و شفافیت قرنیه شود، اشک میتواند در مسیر جریان خود به بینی، طرق تنفسی را مرطوب نگهداشته و سبب تسهیل تنفس شود، اشک دارنده مواد ضد عفونی است که سبب پیشگیری از عفونت های چشمی و بینی میشود زیرا که اشک دارنده موادی بنام لیزوزوم است و هورمون لیزوزوم سبب از بین بردن باکتری ها در مسیر خود میشود.

همچنان اشک ریختن باعث جلوگیری از خشک شدن چشم و پلک ها شده و توانایی جلوگیری از هیجانانگیز و ناراحتی های درونی دارد که با این میکانیزم اشک ریختن باعث جلوگیری از امراض قلبی، زخم معده و سایر امراض جسمی میشود.

گریستن که توأم با اشک ریختن باشد میتواند فشار خون را در تعادل نگهدارد، چاقی و مرض شکر را مانع شود،



ارتباطات را قوی و مستحکم کند (اگر کسی بگرید و شما او را ببینید حتماً درک میکنید که مشکلی دارد و شما شاید علت را بدانید و یا از او میپرسید و با او ابراز همدردی خواهید کرد که این احساس همدردی شما، در دل شخص مقابل صمیمیتی نسبت به شما ایجاد خواهد کرد که این امر میتواند سببی برای گسترش ارتباطات شما شود)، چنانچه صائب تبریزی میسراید:

شود جهان لب پر خنده اگر مردم کنند دست یکی در گره گشائی هم

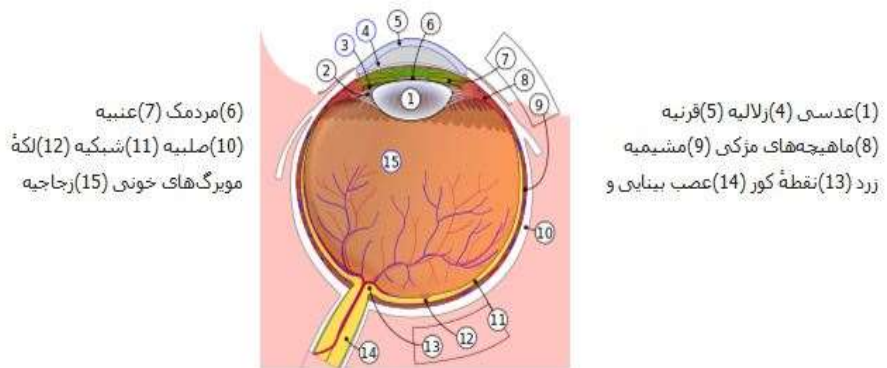
گریه در حد اعتدال (خارج از افراط و تفریط) علاوه بر داشتن تاثیرات در جلوگیری و پیشرفت امراض فوق، بر زدودن استرس ها و برطرف کردن افسردگی نیز موثر است، زیرا وقتی فردی گریه میکند بدن خود را از کورتیزول پاک میکند و کورتیزول هورمون مرتبط با استرس است و وقتی سطح آن در بدن زیاد شود به بدن آسیب میرساند که این خود سبب ایجاد مشکلات در خواب و پاسخ ایمنی و وزن بدن میشود.

بر علاوه تجمع کورتیزول در بدن و پیامد های ناگوار آن، عدم اشک ریختن باعث سرخی و سوزش چشمها، احساس وجود ریگ در چشمها، حساسیت به نور یا photophobia و از دست رفتن شفافیت قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت های مکرر و شدید چشم و حتی میتواند سبب نابینایی شود.

i آندورفین ، نوعی ماده شیمیایی آرام بخش است. این ماده نوعی پپتید است که از غدد مخاطی و هیپوتالاموس در مهره داران ترشح می شود. آندورفین از نظر توانایی ایجاد حالت بی احساسی نسبت به درد و داشتن احساس خوب جسمی، به داروهای حاوی تریاک شبیه است. در کل، این ماده به عنوان تسکین دهنده درد عمل می نماید .

این پپتید کنترل کننده اعصاب، اولین بار در سال 1975 م توسط جان هیوز با آزمایش روی مغز خوک کشف شد. بعدها انواع مختلفی از آندورفین کشف گردید. طبق برخی گزارشات، خنده هم ترشح آندورفین را در مغز افزایش می دهد. بنابراین، ضمن آنکه خنده رگ های خونی را گشاد می کند، مانع تولید هورمون های ایجاد کننده استرس می شود و میزان آنتی بادی های بدن را بالا می برد، احساس بی دردی هم ایجاد می کند .

ii چشم انسان بعد از مغز او، پیچیده ترین قسمت بدن اش به شمار میرود. کره چشم (globe or eye ball) در داخل کاسه چشم یا orbit قرار گرفته و 1/5 حصه فضای آنرا پوشش داده است، بقیه فضای کاسه چشم توسط غدد اشکی یا lacrimal gland (که در قسمت علوی و وحشی اوربیتا قرار داشته و تولید کننده اشک میباشند که اشک پس از تولید توسط این غدد در اثر عمل پلک زدن در سطح خارجی کره چشم پخش شده و از خشک شدن منضمه جلوگیری میکند که اشک بلاخره سایر جهاز اشکیه را پیموده و به بینی تخلیه میشود)، عروق خونی ، اعصاب و بافت چربی پر شده است.



چشم از دو بخش بوجود آمده است: ۱- اجزای فرعی چشم ۲- کره چشم. اجزای فرعی چشم عبارت است از: حدقه، پلک، مژه، ابرو، ماهیچه های گرداننده کره چشم.

کره چشم انسان از لایه ها و بخش های گوناگون تشکیل شده است. که عبارتند از: صلیبه (سختک)، مشیمیه (بچه دانک)، عنیبه (انگورک)، شبکیه (پنجرک)، زلالیه (روشنک)، زجاجیه (شیشک)، جلیدیه (پوششک) و ملتحمه (پیوستک). قرنیه نیز به معنی شاخک است.

منابع :

- 1- القرآن الکریم
- 2- اطلاعات پزشکی 3 – سایت های مختلف انترنیتی 4- آناتومی عمومی 5- فرهنگ دهخدا