



خنده بر هر دردی دواست؟

مرض خند

تازه‌های پزشکی گواه این واقعیت است که خندیدن و شوخی کردن به‌عنوان پادزهری مشکل‌گشا برای مبارزه با استرس به‌کار می‌رود و می‌تواند راه خوبی برای کاهش رنج ناشی از بیماری‌های جسمی باشد. سال‌های زیادی است که پزشکان دریافته‌اند، بیمارانی که نگرش مثبت دارند و به زبان ساده مثبت‌اندیش هستند و زیاد می‌خندند، بهتر به درمان پاسخ می‌دهند. از سوی دیگر، پاسخ‌های فیزیولوژیکی به خنده شامل افزایش تنفس، ترشح بیشتر آنزیم‌های گوارشی و هورمون‌هاست و فشار خون عادی نیز پیامد مطلوب خندیدن است.

علاوه بر جنبه درمانی و استرس‌زدایی، خنده و شوخی زبانی جهانی است. یک احساس زیبایی تأثیرگذار و یک تفریح و سرگرمی طبیعی فرحبخش است. خنده باعث می‌شود مردم بیشتر به خودشان توجه کنند و حصارهای درونشان شکسته شود. حتی جدی نگرفتن مشکل یکی از روش‌های مقابله با استرس معرفی شده است.

از قدیم گفته‌اند **خنده بر هر دردی دواست**. در سالیان اخیر باشگاه‌های خنده تاسیس شده‌اند و در اینکه خندیدن باعث داشتن روحیه خوب و مثبت فکر کردن می‌شود، هیچ تردیدی نیست.

حالا بیایید از زاویه‌ای دیگر نگاه کنیم: آیا خندیدن همیشه درمان است، یا می‌تواند اختلال و مشکل روان‌شناختی هم باشد؟ در ادامه چند اختلال روان‌شناختی را که خندیدن بی‌حد در آن‌ها یکی از علائم بیماری است مرور می‌کنیم.

در اختلالی با عنوان «شیدایی» (که در شماره‌های قبل مجله به آن اشاره نشده بود) افراد

بسیاری از گزارش‌های احساس رضایتمندی بعد از خنده‌های پرفشار و طولانی بیانگر این واقعیت است که خنده از فشار خون و هورمون‌های استرس‌زا می‌کاهد، نرمی ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد و عملکرد سیستم ایمنی را با افزایش سلول‌هایی که با عفونت مبارزه می‌کند، بالا می‌برد.

خنده همچنین باعث رهاسازی آندورفین می‌شود، میزان کشنده‌های درد را که به‌صورت طبیعی در بدن وجود دارند، بالا می‌برد و در نهایت به انسان آرامش می‌بخشد. از این‌رو، بیمارستان‌های بعضی از کشورها به‌صورت رسمی یا غیررسمی از خنده‌درمانی به‌عنوان یکی از تجویزهایشان برای درمان بهره می‌گیرند.



بدون هدف پرانرژی هستند و ممکن است این انرژی در گفتن جوک‌ها و خنده‌های ممتد نشان داده شود. گاهی این افراد برای خندیدن هیچ ترمزی ندارند! آن‌قدر شوخی و خنده می‌کنند که باعث دلخوری دیگران می‌شوند.

در توصیه‌های دینی داریم و نیز افراد مسن (مادربزرگ و پدربزرگ‌ها) می‌گویند که شوخی زیاد دشمنی و دلخوری می‌آورد. یا این اصطلاح که بعد از هر خنده، گریه است، شاید این معنا را داشته باشد که باید از شوخی‌های زیاد و نابه‌جا خودداری کنیم.

افراد شیدا، علاوه بر خنده، علائم دیگری هم دارند.

مثلاً این افراد انرژی زیادی دارند و ممکن است اسباب و وسایل زندگی را تخریب کنند. حتی ممکن است انرژی خودشان را به شکل پرخاشگری نشان دهند. پس

توهمات و صحنه‌های مختلف بینایی همچنان ادامه داشتند. تصویرها دائماً در حال تغییر بودند و رنگ‌های زنده با شدت توجه مرا به خود جلب می‌کردند. بالاخره پس از دو ساعت به حالت عادی برگشتم.» موفن نام این ترکیب را «ال اس دی» (LSD) می‌گذارد. امروزه این ماده به‌عنوان سردرسته مواد توهم‌زا و هذیان‌آور شناخته می‌شود.

تجربه توهمات حاصله را اصطلاحاً «سفر» می‌نامند. اما تشریح همه تغییرات روانی در این سفر بسیار مشکل است، زیرا این اختلالات نه تنها در هر لحظه ممکن است تغییر یابند، بلکه در افراد و در سفرهای گوناگون به‌طور یکسان ظاهر نمی‌شوند.

اثرات عمده این ماده که گاهی به‌عنوان قرص‌های خنده در اختیار قربانیان قرار می‌گیرد، خنده‌های بسیار شدید منتهی به مرگ و اختلالات خلق و خو و واکنش‌های نامساعد روان‌پریشی است. گاهی تغییر حس بینایی ایجاد می‌شود، به نحوی که چیزهای عادی بسیار زشت و دهشت‌آور به نظر می‌رسند.

این مواد حس انتقادگری را در انسان از بین می‌برند، اعتقادات هذیانی تولید می‌کنند و باعث بروز توهمات حقیقی در ضمیر آگاهی می‌شوند که خود در حالتی نزدیک به اغتشاش به سر می‌برد.

در نهایت هم اگر مصرف‌کننده قرص‌های خنده خیلی خوش‌شانس باشد، با خنده شدید دارفانی را وداع می‌گوید، و گرنه به‌نوعی بیماری روانی دچار می‌شود که دیگر درمانی ندارد و هرگز به حالت عادی باز نمی‌گردد.

پس می‌بینیم که خنده بر هر دردی دوا نیست و گاهی احساسی خوشایند می‌تواند مقدمه‌ای بر دردی بزرگ یا نبود سلامت روان باشد. فراموش نکنیم که خنده و با هم خندیدن نعمت است، اما یاد بگیریم که به هم خندیدن کفران نعمت است و باعث از بین رفتن لطف و محبت افراد نسبت به هم می‌شود.



به‌وجود می‌آید و باعث آلودگی و دیوانگی مسافران می‌شود.

شیمی‌دانی به نام آلبرت موفن در سال ۱۹۴۳ از ترکیب مواد مختلف به ماده‌ای رسید که وقتی به‌صورت تصادفی بخارات آن را در آزمایشگاه استنشاق کرد، حالت سستی و سبکی به او دست داد.

بعد از آن او می‌نویسد: «ناگهان خود را عصبی حس کردم و سرم گیج رفت. به خانه رفتم، اما با اینکه روی تخت دراز کشیده بودم، دچار توهم شدم. بعد از مدتی در من حالت خلسه ماندی به‌وجود آمد و به اجبار چشمانم را بستم؛ زیرا دیگر طاقت دیدن نوری را که از پنجره به اتاقم می‌تابید، نداشتم.

خنده در این اختلال به‌عنوان یک علامت نابه‌نجار و بیمارگونه در نظر گرفته می‌شود.

شاید برای‌تان جالب باشد که نام یک داروی به‌شدت اعتیادآور و علائم آن را بدانید و اینکه از مشتقات آن دارو قرصی تولید شده است به نام «قرص خنده!» در قرون وسطا بیماری خطرناکی به نام «آتش آنتوان مقدس» آدم‌های زیادی را به هلاکت می‌رساند.

مبتلایان به این بیماری ابتدا انگشتان و سپس دست‌ها و بعد پاها را خود را می‌جویدند و آن‌ها را از دست می‌دادند. هیچ‌کس علت این بیماری وحشتناک را نمی‌دانست. کسانی که به‌منظور دیدن قبر آنتوان مقدس به مصر مسافرت می‌کردند، به این بیماری مبتلا می‌شدند.

بیماری در اثر استنشام نوعی قارچ انگلی در فضاهاى آلوده استراحتگاهی بین راه

