

## عالجوا آلامكم بالضحك



تعتبر الطببة جراسيا وارد أن الضحك أحد أهم المشاعر اللطيفة والمسببة للتوازن في جسم الإنسان، وتقول: نظراً لأنماط حياتنا المسببة بالقلق، فإن عملية إفراغ شحنات الضحك بمثابة وصفة سحرية معتمدة طبياً لتعزيز المشاعر الصحية وتعجيل الشفاء.

وتوصي جراسيا جميع المراكز الطبية بضرورة تطبيق خاصية الضحك على مرضاها، وبالأخص الحالات المستعصية التي تتطلب قدراً كبيراً من الراحة النفسية والرعاية الفائقة، لأن الضحك يستطيع وفق آلية معينة التخفيف من حدة الضغوط والتشنجات وتوتر الأعصاب. وإذا ما أدى المرء تمارين الضحك بإتقان، فإنه بالتالي سوف يشعر يقيناً بتحسن على الفور.

### - يوغا الضحك:

في مركز (Illuminations) للعلاج بالضحك، تقول الاختصاصية الشهيرة تيري آن: "أن جلسة العلاج بالضحك تستغرق يوماً كاملاً فقط، وأضافت: ورشات عمل الضحك التي أجريها بشكل أساسي تركز على الضحك من الأعماق، مع التعرض كذلك لبعض أشكال ما يسمى "ضحك اليوغا"، والذي يركز أساساً على التنفس بطريقة معينة لتحقيق نتائج صحية مذهلة، واليوغا لا تتطلب أي قدرات خاصة أو مهارات رياضية. فقد طورت د. مادان كاتاريا يوغا الضحك في عام 1995، على أن أجسامنا لا تدرك ما إذا كانت فرضية الضحك حقيقة أو وهمية، وهل الضحك مفيد جسدياً وعقلياً معاً. وتهدف يوغا الضحك لإعادة الناس إلى جذورهم، وتحفيزهم على الضحك كأطفال لخلق "كوكيتيل فرح"، ممزوج بهورمونات كيميائية تحافظ على صحة الجسم، وتضاعف سعادة النفس.

وتضيف: عند ممارسة الضحك ينبغي مراعاة أن يكون في بيئة مريحة وآمنة تحفز الفرد على فضفضة كامل مخزونه العاطفي وكامل كبتة النفسي والشعوري وسط دفقات ضحك غزيرة ومتواصلة، وبالتالي يتمكن الجسد من التعافي.

وتشير تيري إلى أن " الضحك العميق يحد من ضغط الدم، وفي هذه الحالة يتم إفراز الإندروفين في أنحاء الجسم ما يساعد على التحكم في تسكين الألم، كما أنه يتم خلال استمرار الضحك ضبط الكورتيزول، إضافة إلى فوائد أخرى كثيرة تتفاوت من شخص لآخر".

#### - تمارين الضحك:

حول التمارين التي يفترض على الشخص أدائها لكي يصل إلى مستوى الإتقان تقول تيري: " قد يجد المشترك في البداية مشقة كبيرة وجهداً مركزاً للغاية في استحضار مشاعر الضحك، إذ يصعب عليه تطبيقه ولو لمدة 60 ثانية، إلا أن ذلك يتأتى تدريجياً بالتمرين، ومن المفيد حث الشخص على استخدام أدوات تحفز مزاجه على إطلاق شحنات الضحك، فمثلاً يمكن للشخص الاستعانة بمحرضات كثيرة، كمشاهدة فيلم يعرف بإثارة الضحك".

#### - الضحك.. الدواء:

وعن وجود حالات تم شفاؤها بواسطة الضحك تقول تيري: " كما هو الحال في جميع الأمراض وطرق علاجها، يتعذر عادة تحديد السبب الرئيس في الشفاء".

#### - رئة إضافية:

أما بخصوص حاجة الشخص إلى إشراف معين لكي يمارس الضحك، فتؤكد تيري أن " الضحك من الأشياء التي يمكن للمرء ممارستها بمفرده، وأنه يمكن تطبيق الضحك للمداواة ذاتياً، معتبرة تقنية الضحك مهارة ممتعة وسهلة التعلم، ومن خلالها يمكن للشخص الاستفادة صحياً. كما تنصح أي شخص أن يجاري أي موجة ضحك يصادفها لو لم يكن مريضاً!

وتضيف: إن ممارسة الضحك كهواية يومية تبعث على الارتياح وتعطي المرء تناغماً وانسجاماً كبيراً مع نفسه، فضلاً عن أنها تمنحه راحة بال وطمأنينة شعورية تدفعه إلى استنشاق الحياة برئة إضافية.

#### - السخرية من الألم:

تقول جوسلين باجيو (فلبينية الجنسية) وهي إحدى المتدربات على العلاج بالضحك: إن " الضحك يشعرنى بمتعة لا توصف، فقد خفف عني حدة الضغوط وتراكمات الهموم التي خلفتها قسوة الحياة، وهكذا فهرت معاناتي بالقهقهة، ووقفت صامدة أمام هبوب تعاستي. أنا أضحك بهستيرية عجيبة، لأنّ الألم لا يزول

أبداً ما لم تتم مواجهته بسخرية أكبر منه، وقبل أن تضحك علينا الظروف لماذا لا نحاول أن نسيقها نحن؟ فعندما تقع أسوأ الأشياء أفهم أنها جزء من الحياة، ثم إن فتيل غضبي لم يعد يشتعل سريعاً، فقد بات يمكنني الاكتفاء بالضحك والاستمتاع بوقتي على أيّة حال.

#### - يعالج مشكلات الزوجين:

من جهتها تقول أنجلينا كارما: "تعلمت تقنيات الضحك من أجل تلطيف مزاج زوجي الذي يعمل في وظيفة مليئة بالضغوط الحادة، كنت أرغب بشدة في إضفاء جو مرح يملأ بيتي بدفء التآلف سعيًا مني إلى التخفيف عن زوجي. حالياً أشعر عقب دورة الضحك بتحسّن كبير في مزاجي، فلم يكد يمر وقت طويل حتى لاحظ زوجي أننا ننعم باستقرار أسري ونعيش متعة أكبر. لقد صرت أكثر تحمّساً تجاه تحديات الحياة، كما بت أكثر استعداداً للبحث عن حلول للمشكلات الصغيرة بدلاً من مجرد لفت نظره لها. وقد كان لتعلمي مهارة الضحك أثر في علاقتنا، ترك حيوية تملأ منزلنا. وبما أن الضحك وسيلة رائعة لأنعاش الروح، فإنه كذلك ضرورة حميمة للتخلص من الاضطرابات العاطفية داخل الجسم والعقل، فمن خلاله تعلمت كيف أكون شخصية خفيفة ظل ممتعة ومتجددة بشكل أكبر".

#### - معلومات طبية:

الضحك يفرز هورمون الإندروفين وهو من أهم مسكنات الألم التي ينتجها الجسم، وعند إفراز هذا الهرمون من خلايا الدماغ أو الغدة النخامية فإنّه يرتبط بمسكنات الألم في الدماغ ويخفف الشعور بالألم بالطريقة ذاتها التي تخففه بها الأدوية المخدرة مثل المورفين والكودئين، إلا أن هورمون الإندروفين يفرز طبيعياً ولا يؤدي للإدمان كما هي الحال بالأدوية المصنعة كيميائياً.

كما أن الضحك يضبط الكورتيزول وهو هورمون منشط ينظم ضغط الدم ووظيفة القلب الوعائية وجهاز المناعة، ويعدّ بمثابة ميزان لخلايا الضغط والتوتر العصبي.