الضحك علاج بدون دواء

الضحك هو الوسيلة الأكثر جدوى وجدية في التعامل مع ايقاع الحياة المتسارع والمتغير، ومواجهة المواقف المحرجة أو المحزنة أحياناً، وبالتالي يساعد على إخراج الشحنات النفسية والطاقات الداخلية الموجودة لدى الإنسان، والتي تؤثر بالتأكيد على حالته النفسية والعضوية.

ويختلف الأفراد في مدى قدرتهم على الضحك؛ فبينما نرى وجوهاً عابسة بطبيعتها حتى في أكثر المواقف إضحاكاً، نكتشف وجوهاً أخرى تحركها نسمات الضحك ومداعباته المثيرة.

ويحتاج الإنسان ـ بشكل عام ـ إلى أن يفرح ويضحك كي ينشغل عن همومه اليومية، لكن ليست هذه هي كل الغاية من الدعابة وروح الفكاهة والضحك؛ فنحن نحتاج بشكل شديد ومُلح أن نكون سعداء ونضحك ونتبادل الفكاهة؛ كي نكون بصحة جيدة، وكي نعالج ما يُلم بنا من أمراض.

دراسات علمية

يمثل الضحك صمام أمان بالنسبة لجسم الإنسان؛ فخلاله يزداد إفراز مادة "إندروفين endorphin " في الدماغ، وهي المادة الباعثة على النشوة والراحة والرضا النفسي، كما تقل أثناءه إفرازات هرمونات الضغط النفسي والجسدي hormones stress ، كالأدرينالين وغيرها، وهي تلك التي تعلو نسبتها في حالات

الخوف أو الغضب أو الكراهية والعدوانية، مما يسبب مشاكل في جهاز المناعة والقلب والغدد والدماغ.

وتأكيدًا لتأثير الضحك الإيجابي على الصحة النفسية والبدنية للإنسان، أوضحت الكثير من الدراسات التي أُجريت في هذا الإطار الفوائد الكبيرة لممارسة الضحك، سواء بطريقة تلقائية أو كوسيلة للعلاج من الكثير من الأمراض.

في هذا الإطار، أكدت دراسة طبية أميركية نشرت مؤخرًا أن الضحك يساعد على إفراز هرمونات بجسم الإنسان تحدث شعورا بالاسترخاء والراحة وتعمل على تخفيض الهرمونات المصاحبة للتوتر، وقد اثبتت الدراسة ان معايشة الإنسان للمواقف السعيدة ليست وحدها التي تزيد من إفراز هرمون الإندروفين، الذي يبعث على الشعور بالراحة والاسترخاء، وإنما من شأن توقع خبر سعيد أو انتظاره أن يزيد من وجود ذلك الهرمون العجيب في الجسم.

كما أوضحت دراسة أخرى قام بها فريق من الباحثين في جامعة "ميريلاند" الأميركية أن مشاهدة الافلام الكوميدية مفيدة للقلب لانها تزيد من تدفق الدم.

وقال الباحثون: "إن أثر مشاهدة الأفلام الكوميدية يعادل أثر تناول أدوية القلب التي تعرف باسم "ستاتينز"؛ مفسرين النتائج التي توصلوا إليها بأنه "من المحتمل أن الضحك الذي يصاحب الأفلام الكوميدية يؤدي إلى توسيع الشرايين، فيما يؤدي الضغط الذهني الناتج عن مشاهدة مواقف حزينة إلى تضييقها".

من ناحية أخرى، نشرت صحيفة "لوجورنال سانتيه" الفرنسية تقريرًا طبيًّا يؤكد فوائد عديدة الضحك؛ من بينها التأثير الإيجابي على الغدد الصماء، التي تتحكم في إفراز كميات السكر في الدم.

ويؤكد هذا التقرير صحة ما يقوم به الأطباء، من توجيه النصح لمرضاهم بممارسة الضحك بصوت مرتفع لأكثر من مرة في اليوم؛ لدوره الفعال في إنعاش عضلة القلب.

اللافت للنظر في هذا المجال أن هناك عيادات أطباء في أوروبا والولايات المتحدة، تقوم ببث تسجيلات صوتية لنجوم الكوميديا والفكاهة، وعرض مشاهد كوميدية على شاشة التلفزيون الموجودة بقاعة الانتظار بالعيادة الطبية؛ لإضفاء جو من المرح بين المرضى الجالسين في انتظار العرض على الطبيب، ولإدخال البهجة في قلوبهم، بما يرفع من روحهم المعنوية، ويحسن من حالتهم النفسية، وبالتالي تقوية جهاز المناعة لديهم.

في نفس السياق، وفي أغسطس 2002، قامت مدينة "أربيناهايم" في منطقة "فيسبادن" الألمانية، بتدشين أول معهد للتمرين على الضحك يُقام في أوروبا، كوسيلة طبية لمعالجة الأمراض؛ انطلاقًا من قاعدة "الجسم السليم عبر الضحك السليم".

وتمر تعاليم فنون الضحك الصحي والسليم في هذا المعهد، عبر 11 درجة من التمارين، يتخرّج بعدها الطالب بصفته "أستاذ ضحك" مخوّل رسميًّا، بتدريس مادة الضحك في معاهد عالمية أخرى.

الضحك .. والألم

لاحظ عدد من الأطباء والباحثين في الولايات المتحدة وجود مؤشرات قوية على أن الدعابة والضحك ذات مفعول إيجابي يقلل من الإحساس بالألم، ويرفع من مستوى الصحة، خاصة لدى الأطفال.

ويعتقد هؤلاء أن الضحك ومشاهدة أفلام الفيديو المضحكة تساعد الأطفال كثيرًا على تحمل ألم العلاج، وعدم الخوف منه؛ حيث يستطيع الطفل ـ على سبيل المثال ـ تحمل وضع يده في ماء بارد لمدة تتجاوز 3 دقائق، حينما يشاهد أمرًا مضحكًا.

وفي إبريل 2005، نشرت مجلة "التطورات" للأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة، دراسة تقول: "إن الشعور بالسعادة يقلل من نسبة المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر، وكذلك تأثيرها على الجسم، كمادة "فايبرونجين" في بلازما الدم، التي تزيد من نشوء مسببات أمراض القلب، ونسبة مادة الكورتيسول Cortisol ، وهي المادة الهرمونية التي ترتفع عند التوتر والمرتبطة بالسمنة والسكري، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات المناعة الذاتية disorders autoimmune .

فوائد الضحك .. نفسيًّا

من الناحية النفسية والاجتماعية، فإن الضحك يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس، وقدرة الإنسان علي مسايرة الحياة من حوله، كما أن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة تؤثر سلبيًّا علي الفرد نفسه وعلي من حوله.

والابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم؛ فقد ثبت أن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى؛ فالناس عادة ما يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم.

الضحك... والوزن

في يونيو 2005 أعلن فريق من الباحثين في جامعة فاندربلت بولاية تنستي الأميركية نتائج دراسة حول تأثير الضحك على وزن الجسم، وفيه قالوا : "إن الضحك لمدة تتراوح ما بين 10 و 15 دقيقة يؤدي إلى خفض وزن الجسم بمقدار 2 كيلوجرام سنويا".

واستخدم الباحثون معايير دقيقة في تحديد مؤشرات حرق الطاقة؛ كقياس نسبة الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون داخل الغرفة التي عرضت فيها أفلام فيديو كوميدية، وطلب من المشارك عدم القيام بأي حركة غير فعل الضحك إن كان هناك شعور به.

والحقيقة أن الضحك ـ بما يشمل من حركات العضلات أو الجهاز التنفسي ـ يزيد من توفر الأوكسجين في الدم، وكذلك من تدفق الدم إلى الأعضاء المختلفة، وحركة العضلات أثناء الضحك تحرق كميات من الطاقة، ففي الضحك تتحرك عضلات الحجاب الحاجز في البطن وعضلات جدار البطن والجهاز التنفسي في القفص الصدري وعضلات الوجه والعنق والظهر والأطراف السفلية، أي: أشبه ما تكون بتمارين "إيروبيك".