10 فوائد صحية للضحك

أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن للضحك تأثيرات متفاوتة على صحة الإنسان. فما نعلمه ونراه ان الضحك يخفف الألم ويقلل التوتر ويشعرنا بالسعادة، ولكن هل كنا نتوقع أنه ايضا يقوي المناعة ؟!

نظرا لأهمية تأثير الضحك بدأت نوادي الضحك على طريقة اليوجا تنتشر في بعض الدول المتقدمة في العلم كالولايات المتحدة الامريكية.

وعلى الرغم من أهميته، فإن الكثيرين لا يحصلون على الضحك الكافي يوميا. فقد كشفت إحدى الدراسات أن الطفل الصحي يضحك ما يقرقب من 400 مرة، بينما لا يضحك البالغ أكثر من 15 مرة يوميا في المتوسط. وهو عدد قليل مقارنة بالفوائد الصحية للضحك.

ولكي نستشعر أهمية الضحك الحقيقية، دعونا نستعرض معا كيف ينعكس إيجابيا على صحتنا.

الهرمونات المسببة للتوتر

من أول فوائد الضحك أنه يساعد على تقليل الهرمونات المسببة للتوتر في الجسم، كالكوليسترول والإيبينيفرين، والأدرينالين.

زيادة المناعة

يعمل الضحك في الوقت نفسه على زيادة الهرمونات التي تعمل على تحسين الصحة بشكل عام، كالإندروفينس. كما يعمل أيضا على زيادة عدد الخلايا المنتجة للأجسام المضادة. مما يعني تقوية الجهاز المناعي، مع تقليل تأثر الجسم جسديا نتيجة التعرض للتوتر. وهو ما يؤدي إلى مقاومة الأمراض بشكل افضل.

الاسترخاء الجسدي والعاطفي

من التأثيرات الإيجابية الواضحة على الجسم بعد الضحك الشعور بالاسترخاء الجسدي والعاطفي معا، علما بأنه بعد الضحك تبقى العضلات مسترخية لمدة 45 دقيقة تقريبا.

تمرينات داخلية لا تشعر بها

هل تعلم أنك تمارس الرياضة أثناء الضحك؟ فالضحك يستدعي بعض التمرينات الداخلية التي تحدث تلقائيا دون أن نشعر بها. فالضحك العميق يعمل على شد الحجاب الحاجز، كما يعمل على انقباض عضلات البطن. كما يساعد على تمرين عضلات الكتف، ثم استرخائها على نحو أكثر من العادي بعد الانتهاء من الضحك.

التخلص من المشاعر السلبية

الضحك يشتتنا عن بعض المشاعر السلبية، كالغضب، والشعور بالذنب، والتوتر. كما يجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات.

الضحك يمد الجسم بالطاقة

الضحك أسرع سلاح قاتل للألم والتوتر، فلا توجد أي طريقة تعيد التوازن للجسم والعقل أسرع من الضحك، فهو يعزز الأمل ويجعلنا نتواصل مع الآخرين بمنتهى السهولة ويزيد التركيز. والمحصلة هي القدرة على التجديد والمداواة وحل المشكلات.

الضحك يحمي القلب

للضحك تأثير مباشر على صحة القلب، فهو يعزز عمل الأوعية الدموية ويحسن تدفق الدم، وهو ما يساعد على الوقاية من خطر التعرض للأزمات القلبية وأمراض الاوعية بشكل عام.

الضحك والصحة الذهنية

بما أن الضحك يقلل التوتر ويزيد من الاسترخاء، فبالتالي تتحسن الصحة العقلية. وذلك لزيادة المساحة لذهن المرء ليرى الأمور بواقعية اكثر ودون مبالغة. ويمنع اتخاذ القرارات تحت ضغوط نفسية.

السعرات الحرارية

زيادة حرق السعرات الحرارية من الأمور التي تشغل كثيرا من الأشخاص. والأخبار الجيدة هي أن الضحك بعمق خمس مرات يوميا يؤدي إلى حرق عدد من السعرات تحاكي التي يخسرها الجسم عند استخدام جهاز شد العضلات أو machine rowing لمدة عشر دقائق.

والضحك لمدة 10 إلى 15 دقيقة يوميا يساعد على خسارة الجسم ما يقرب من 3 كيلو جرامات سنويا.