

الضحك.. علاج نفسي



نشرت إحدى المجلات الطبية البريطانية مؤخراً دراسة لعالم نفسي أثبت فيها بأسلوب علمي أن الضحك هو أفضل علاج للتخلص من التوتر وتجنب الاضطرابات التي تسببها الضغوط النفسية، وقبل ذلك أكدت دراسات أخرى أن الضحك يعالج الإجهاد، والآلام المختلفة، واضطرابات المعدة والقلب وأنه البديل الناجح لأنواع العلاج والعقاقير المهدئة.

اضحك تضحك الدنيا معك

للضحك ليشمل الجسد والروح، فالوظائف الداخلية للإنسان تتحسن بصفة عامة حين يضحك فالضحك يزيد الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين وينشط الدورة الدموية فيساعد على دفع الدم في الشرايين ويتولد لدى الإنسان إحساس بالدفع وهذا هو السبب في احمرار الوجه حين يضحك من قلبه، وهذا يحدث في الابتسامة الصادقة الخالية من التكلف والرياء حيث تبدو على ملامح الوجه وتشع العيون بالبريق.

أما من الناحية النفسية فإن الضحك وسيلة صحية للهروب مؤقتاً من هموم الحياة المعتادة والتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه

الذي يتميز بحالة انشراح عامة. وهناك مواقف أخرى تبعث على الضحك منها الدهشة عند حدوث مفاجأة والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يعنى به آخرون مثل الرجل الأنيق الذي يختال في بدلة جديدة ونراه يتزلق فوق قشرة موز، كما يضحك الناس عند مشاهدة أو سماع موقف ينطوي على مفارقة أو نكتة مثلاً، كما يضحك الناس عادة عند الاشتراك في لعبة جماعية، أو استجابة لابتسامة أوضحك شخص آخر.

**فوائد بدنية ونفسية
 واجتماعية للضحك:**

يمتد التأثير الإيجابي

معك ومن حولك».
لماذا نضحك؟

نحن نضحك في الغالب لأننا سعداء أو مسرورون أو مبتهجون، لكن هناك أسباباً أخرى للضحك، فالضحك الاجتماعي يكون لمجاملة الآخرين، وفي اليابان يعتبر الناس الضحك واجباً اجتماعياً، وفي تراث العرب كان الضحك أحياناً في مواقف البلاء الشديد حيث قالوا: «شر البلية ما يضحك» وأحياناً يكون الضحك قناعاً لإخفاء الألم كما يبدو من عنوان الراوية الشهيرة لإحسان عبد القدوس «العذاب فوق شفاه تبتسم» وهناك الضحك من بعض المفارقات الأليمة الذي يصفه المتنبي «ولكنه ضحك كالبكاء»، كما أن مرضى النفس أحياناً ما يطلقون عليه «لوثة المرح»

إن الابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة لدى الإنسان وكل المحيطين به والذين يتعامل معه، كما أن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة يمكن أن يتأثر بها الشخص نفسه والآخرين من حوله، وقد ثبت أن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة ما يتأثرون بمن حولهم.

إن مجرد ابتسامة صادقة يمكن أن يكون لها أثر السحر على أي إنسان يعانى أو يتألم، كما أن الضحك المشترك بين الناس يقوى التعارف ويشيع روح الألفة، ولا يتعارض ذلك مع هالة الاحترام التي يحاول أن يفرضها بعض الناس حين يحتفظون دائماً بمظهر الجد والصرامة، ومن الناحية النفسية والاجتماعية فإن الضحك عادة ما يعكس شعور الواحد منا براحة البال والثقة بالنفس، وهو دليل على القدرة وعلى مسابرة الحياة من حولنا، وهكذا قالوا قديماً: «اضحك تضحك الدنيا

**ليس الضحك دليلاً على حالة من السرور
والصحة النفسية الجيدة في كل الأحوال**

الضحك دواء هام لرفع اليأس والتشاؤم



بقلم: **د. لطفى الشربيني**
استشارى الطب النفسى

والفكاهة يعيشون عمراً أطول ويظلون فى صحة جيدة مهما تقدم بهم السن نتيجة لنظرتهم الإيجابية للحياة وعدم الاستسلام للهموم. والنصيحة الذهبية التى أود - كطبيب نفسى - أن أتوجه بها إلى الجميع هى ضرورة أن نبتسم للحياة فى كل المواقف بل أن يضحك الواحد منا حين يواجه الهموم، أبعد - عزيزى القارئ - عن «النكد» لأنه مآزق أسوأ من الفقر والإفلاس، وحاول أن تحتفظ بروح المرح والمشاعر الإيجابية نحو الحياة فهذا هو سر الشباب الدائم.

وعليك أن تتذكر أنه من منظور ديننا الإسلامى فإن المرء عليه أن يلقي أخاه «بوجه طلق» كما يصف الحديث الشريف «تبسم المرء فى وجه أخيه صدقة» وورد أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان أكثر الناس تبسماً.

كلمة أخيرة..

اعلم عزيزى القارئ أن الضحك هو أرخص وسائل العلاج النفسى وأكثرها فعالية ونجاحاً.. وأنه - أى الضحك - خير دواء.

- مريضى الفصام (الشيزوفرنيا) يطلقون أحياناً ضحكات عالية فى صورة قهقهة دون وجود أى سبب لذلك وتفسير ما يحدث هو استقبالهم لبعض الأصوات التى تتحدث مع المريض وتحاوره ويطلق عليها الهالوس السمعية.

- الضحك الهستيرى فى بعض المرضى نتيجة للإصابة باضطراب نفسى أو حالة هستيرية مع خلل فى الاتزان النفسى والتحكم فى الانفعالات، وتحدث نوبات الصرع فى بعض الأحيان فى صورة ضحك متواصل والمريض فى حالة غياب عن الوعى فلا يفكر أحد بأن ما يراه هو صورة من نوبات الصرع.

ويتطلب الأمر فى الحالات السابقة ملاحظة حالة المريض والاستفادة من ذلك فى التوصل إلى التشخيص المناسب للحالة.

الضحك علاج نفسى فعال:

الضحك دواء هام لرفع اليأس والتشاؤم، والترويح عن النفس، كما أنه وسيلة ناجحة بدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، وتنفيس جيد عن آلام الواقع، فالإنسان حين يضحك فإنه يقلل طاقة التحفز والانفعال فى داخله ويؤكد لنفسه أن الحياة لا يجب أن تكون بهذه الجدية والخطورة والصرامة التى لا لزوم لها.

إن الذين يتمتعون بالحس الفكاهى والمرح يأتون فى ترتيب متأخر فى سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض النفسى والفكاهة والمرح هى الحل التلقائى لمشكلة التوتر الذى يصيب الإنسان، وما يلبث أن يمتلكه ويحطمه، كما ثبت علمياً أن من يتمتعون بالقدرة على المرح

لمرضى مصابين باضطرابات نفسية يشاهدون وهم يضحكون عالياً، ومن الأمثلة على هذه الحالات ما يلى:

- لوثة المرح وهى حالة تحدث فى مريضى الاضطراب الوجدانى وتتميز بشعور مبالغ فيه من الانشراح والضحك المتواصل بدون سبب يذكر، والضحك فى هذه الحالة يوصف بأنه له خاصية العدوى

الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب

أو الانتقال من الشخص المصاب إلى الآخرين من حوله حيث يشترك المريض مع المحيطين به فى الضحك ويكون لديه الاستعداد الدائم للمرح مهما كانت الظروف من حوله، والغريب أن هؤلاء المرضى يصابون بنوبات عكسية من الاكتئاب والحزن والهم عقب نوبة المرح.

يظل تحت ضبط وسيطرة إرادة الإنسان، ويوصف الإنسان بأنه حيوان «ضاحك» فالطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته على الكلام أو السير، والضحك هو أحد مباحج الحياة، كما أن الضحك يتضمن نشاطاً نفسياً فالمرء فى موقف الدعابة يشعر بالسرور ينبعث من داخله حين يدرك ما يعنيه الموقف ثم يكون تعبيره بالضحك تلقائياً.

والضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب، حتى أنه يوصف بأنه تمرين رياضى وحين يقابلك صديق أو زميل بعد غياب طويل ويبادرك: «هل سمعت آخر نكتة؟» ثم يبدأ بإلقاء ماعنده ويستغرق الجميع فى الضحك فإن هذه الفكاهة تترك أثراً إيجابياً من الناحية النفسية والاجتماعية على مستوى الفرد والجماعة.

الضحك فى العيادة النفسية:

ليس الضحك دليلاً على حالة من السرور والصحة النفسية الجيدة فى كل الأحوال، وهناك حالات مرضية يكون الضحك هو إحدى علاماتها المميزة، وفى العيادة النفسية يوجد حالات

