

الضحك خير علاج لطفي الشرببني بتصرف) جو النص: ويزّر أهميته، الضحك خير علاج فربما يجد الإنسان فيها ما يثّل الصدر، وربما يجد فيها ما يملأ النفس أسى وحرماناً وحسرة، ويعبر مجاهلها الشائكة إلى بر الأمان؟ وكيف له أن يتعامل مع الأزمات التي تحيل حياته إلى قلق متصل، وإخفاق مستمر يذهب بالرواء والنشوة، والألم الظاهر، وصدق من قال: "إن في الفكاهة والضحك راحة للنفوس إذا تعبت وكلت ونشاطاً للخواطر إذا سئمت وملت. وعجزنا عن فهم الحياة، أتقى لنا أوهام اليأس والقنوط، ولبنتا فيه الضحك والصحة النفسية وقدرة الإنسان على مسيرة الحياة من حوله، فالناس في العادة يحاكون من حولهم، ولا يقتصر تأثير الضحك الإيجابي على الحالة النفسية للإنسان، بل فقد ثبت أن الضحك يساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشريان، فيتولد إحساس بدفء الأطراف، وربما كان هو السبب في احمرار الوجه حين تضحك قلوبنا، شكلاً ومضموناً عن تلك التي تأتي نتيجة التكلف والرياء. وهناك حالات وموافقات مرضية يواجهها من يعاني من اضطراب نفسي منا ما يسمى بالضحك الهستيري ونوبات الضحك البديلة للتشنج، ومنها الضحك الناجم عن مواد خارجية تؤثر على الأعصاب، مثل غاز ومنها الضحك للدهشة من حدوث مفاجأة، أو المصادرات العارضة، وهو ما يطلق عليه اسم الدغدغة). وإذا كان الطب النفسي يقسم الوظائف العقلية - نظرياً إلى الوجдан (العواطف)، ولتوسيع ذلك نفترض أن أمراً قد يعرض لموقف دعاية، فإنه يحس بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه هذا الموقف، قطوب شتيم،