الضحك خير علاج لطفي الشربيني بتصرف) جو النص: ويبرز أهميته، الضحك خير علاج فربما يجد الإنسان فيها ما يثلج 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، والأم الظهر، وصدق من قال: "إن في الفكاهة والضحك راحة للنفوس إذا تعبت وكلت ونشاطاً للخواطر إذا سئمت وملت. وعجزنا عن فهم الحياة، أثقلتنا أوهام اليأس والقنوط، ولبثنا فيه الضحك والصحة النفسية وقدرة الإنسان على مسايرة 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 الاكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وينشط الدورة الدموية، ويساعد على دفع الدم في الشرايين، 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 ومواقف مرضية يواجهها من يعاني من اضطراب نفسي منا ما يسمى بـ الضحك الهستيري ونوبات الضحك البديلة للتشنج، ومنها الضحك الناجم عن مواد خارجية تؤثر على الأعصاب، مثل غاز ومنها الضحك للدهشة من حدوث مفاجأة، أو المصادفات العارضة، وهو ما يطلق عليه اسم الدغدغة). وإذا كان الطب النفسي يقسم الوظائف العقلية ـ نظرياً إلى الوجدان (العواطف)، ولتوضيح ذلك نفترض أن أمراً قد يعرض لموقف دعابة، فإنه يحس بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه هذا الموقف، قطوب شتيم،

Summarized by © lakhasly.com