

«اضحك للدنيا تضحك لك»

إعداد: داليا بسيوني - غرافيك: أسيل الخليفي

قالوا قديماً «اضحك للدنيا تضحك لك»، ينشر الضحك الفرح والسعادة والتفاؤل لدى الإنسان ومحيطه ويقوي العلاقات ويشيع الألفة، ويعتبر تمريناً رياضياً، فقد ثبت علمياً أن الأشخاص، الذين يتمتعون بحس فكاهي يعيشون عمراً أطول في صحة جيدة، نتيجة لنظرتهم الإيجابية للحياة، ولكن الكثير يجهل فوائد الضحك لصحة الإنسان وللحالة النفسية بشكل عام. الباحث الاجتماعي عبد العزيز الفلاحي قدم نصائح ذهبية لقراء البيان عن الضحك.

ابتسامة المرأة

أكد العلماء أن السيدات اللواتي يحبون الضحك والابتسامة، تقل نسبة إصابتهن بالاضطرابات النفسية وينعكس ذلك على صحتهم وجمالهن وأقل عرضة للإصابة بالحزن والتوتر والاكتئاب.



قالوا عن الضحك



صلاح جاهين

شاعر مصري ورسام كاريكاتير
قال «الضحك قال يا سمع التكشيش».



فرانسوا رابليه

كاتب فرنسي قال
«الضحك هو الوظيفة الطبيعية للإنسان»



فولتير

كاتب مسرحي فرنسي
قال «إن لم تبق لنا ضحكاتنا لشق الناس أنفسهم، فويل للفلاسفة الذين لا يسيطون تجاعيدهم، لأن العبوس في نظري مرض عضال».



10 دقائق

من الضحك تساعد على تخفيض ضغط الدم

يقلل التجاعيد ويزيد الوجه نضارة

يحافظ على صحة القلب

يقلل من الضغوط

ينشط الدماغ



يجدد الطاقة

يرفع الروح المعنوية

يقوي الجهاز المناعي

يقوي جهاز المناعة

بالضحك تبدو أكثر شباباً



يخفف الإجهاد

الاسترخاء الجسدي والعاطفي



20-15 مرة يضحك الراشدون في اليوم

15

دقيقة من الضحك تحرق سعرات 100 غرام من الشوكولاته



45

دقيقة بعد الضحك تبقي العضلات مسترخية

العلاج بالضحك

تم استحداث هذا النوع من التدريبات بالاعتماد على يوغا كابالباتي براناياما وتركز هذه التدريبات على التنفس العميق والكثير من الضحك والمرح، ويساعد ذلك على تدفق المزيد من الأوكسجين إلى الدم، ما يرفع طاقة الفرد، ويجمع الجميع فيها للقيام بتدريبات بسيطة ومضحكة وذلك لأنهم اختاروا الضحك والترفيه عن أنفسهم.

