أنا وأنت على الطريق

الضحك وتأثيره

هل ضحكتِ اليوم يا سيدتي؟

تعالي معي نستمع إلى هذا التقرير المفيد... شيء جميل أن تكوني قد ضحكتِ يا سيدتي لأن كثيرا من الناس يأخذون الحياة على محمل من الجد الصارم. لكن من الذي يضحك؟ إنهم الذين يتمتعون بحالة صحية أفضل، فالضحك يساعدهم على التحرر ويخفِّض التوتر. ويحسِّن الصحة والمزاج. ويقول الطبيب النفساني ميشيل تيتسه ، رئيس رابطة تعرف باسم هيومن كير Human Care في توتلينجين بألمانيا وباحث في الضحك: تسترخي العضلات الهيكلية والنتيجة النهائية دورة دموية أفضل للعضلات. ويضيف:" يفيد الضحك أيضا في تفتيت هرمونات الإجهاد، وبناء الهرمونات المرتبطة بالسعادة. ويساعد على زيادة دفاعات الجهاز المناعي في الأوعية الدموية ومنها ما يساعد الجسم في حماية نفسه من السرطان وأمراض القلب.

فبعد أن يقول الطبيب النفساني ميشيل تيتسه بأن العضلات تسترخي والدورة الدموية تتحسن، يؤكد طبيب آخر وهو محمود فوزي أخصائي الصحة النفسية في القاهرة، أن الضحك من القلب الذي ينتج عنه اهتزاز الجسد يعد تسخينا للعضلات، ويساعد على خفض ضغط الدم وزيادة مقاومة الجسم للإجهاد ويحفزه على إفراز هرمونات تؤثر على الحالة النفسية والجسدية وتجعل المرء في أفضل الحالات. ومن أهم مزايا الضحك أنه مثل الأنفلونزا مُعدٍ. وعندما يضحك الإنسان أو يبتسم فإنه يُخرِج طاقة التوتر من عضلات وأعصاب الوجه. وبالتالي تنتقل عدوى الضحك لمن حوله.

ويوضح أخصائي الصحة النفسية الدكتور محمود فوزي لصحيفة الأهرام في القاهرة، أن الإنسان يبدأ بالضحك منذ الطفولة عندما يبلغ الأسبوع العاشر من عمره. وبعد ذلك بستة أسابيع يضحك مرة كل ساعة. وعندما يبلغ الرابعة من عمره يبدأ بالضحك مرة كل أربع دقائق. الأمر الذي يبيِّن أهمية الضحك للإنسان حتى ينمو بشكل طبيعي وصحي. إلى هنا ينتهي التقرير..

نعم والسؤال الآن مرة أخرى هو هل ضحكت اليوم يا سيدتي؟ حملتُ الطفل الصغير بين ذراعي ورحت أداعبه وأضحك معه ، فما كان منه إلا أن ضحك وهجم على وجهي يلثمه بفمه الصغير الرطب. شعرت بسعادة غامرة وهو يتجاوب مع مداعبتي له، وضممته بالتالي إليَّ معبرة عن حبي له. وضحكنا جميعا على ضحكه وسروره. نعم أنت كأم يا سيدتي تعود عليك المسؤولية في

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣
Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service

أن تخلقي الضحكة الحلوة على وجه أطفالك، أو على العكس أن تجعليهم عابسين. لأن حركاتهم ما هي إلا رد فعل لما يرونه على وجهك أنت ووجه أبيهم. أليس كذلك؟

إسمعي سيدتي ماذا يقول الكتاب المقدس الذي هو تعليم الله المدون على لسان أنبيائه القديسين. يقول في سفر الأمثال: **القلب الفرحان يجعل الوجه طلقا**.." (أمثال ١٥: ١٣) وأيضا: **القلب الفرحان يطيِّب الجسم**..." (أمثال ١٧: ٢٢) . إذن ما اكتشفه العلماء من فوائد للضحك في الجسد والنفس والروح لهو موجود في تعليم الله لكل إنسان ومنذ البداية. فالقلب الفرحان يؤثِّر على الوجه، فيصبح طلقا مبتهجا، ومسرورا. وكذا يطيِّب الجسم أيضا. أي الفرح الذي ينبع من داخل الإنسان، يجعل الصحة صحيحة ومعافاة. ولا يعود الجسم يقع تحت وطأة المرض.

صديقتي: ما رأيك بكلمة الله المقدسة؟ ألا ترين أنها فعلا صحيحة وحقيقية؟ وهي أيضا حية لأنها تدلنا إلى الحياة الصحية والصحيحة. ويؤكد الرسول بولس الرسول وهو أحد رسل المسيحية الأوائل هذه الحقيقة إذ يقول بالروح القدس في رسالته إلى الكنيسة التي في فيليبي مايلي: افرحوا في الرب كل حين وأقول أيضا افرحوا. ترى هل اختبرت هذا الفرح في قلبك أولا يا سيدتي؟ يخبرنا الإنجيل المقدس عن ابن ترك بيت أبيه وذهب إلى كورة بعيدة وراح يصرف كل ما لديه من مال في عيش مسرف. لكنَّه عاد إلى نفسه حين وجد أنه صار يرعى خنازير، فندم على أفعاله تلك وقرر أن يعود إلى بيت أبيه ويطلب منه الغفران والسماح. ولما رآه أبوه من بعيد تحنن عليه وركض على عنقه وقبّله وقبله فرحا. وعمل له وليمة كبيرة وذبح له العجل المسمَّن، وقال: فنأكل ونفرح لأن ابني هذا كان ميتا فعاش وكان ضالا فوجد. فابتدأوا يفرحون. الفرح برجوع الابن إلى البيت. وهكذا نحن أيضا سيدتي حين نعود تائبين عن خطايانا إلى الله الآب مؤمنين بعمل الفادي يسوع المسيح البديلي عنا على الصليب. فالآب السماوي محب وحنون يقف دائما وهو فاتح ذراعيه ليقبل كل من يأتي إليه.عندها نعرف الفرح الحقيقي الذي ينبع من الداخل من القلب تماما كما عرفه الابن الضال.

****

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣
Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service