

# يخفف من الضغط النفسي ☐☐ تعرف على أهم فوائد الضحك



الخميس 13 أبريل 2023 09:11 م

تتسبب ضغوط العمل اليومية، والحياة الأسرية، والمشكلات اليومية المتكررة في إصابة الإنسان بالعبوس، وشعوره بالحزن، ولذا فهو يحتاج إلى ما يزيل عنه التوتر والانفعال مثل اغتنام بعض الوقت للضحك والترويح عن النفس ☐  
وتشير الباحثة في علم النفس المعرفي بجامعة "جرينل" في ولاية أيوا، جانيت جيسبون، إلى أن الضحك ليس مفيدًا للصحة النفسية فقط، بل يعود بالنفع أيضًا على الجسم أي أنه يقي من الإصابة باضطرابات عضوية خطيرة ☐  
وتشرح الأكاديمية الأمريكية، أن الضحك يحقق هذه الفوائد في الجسم، لأنه يحفز مناطق في الدماغ، وهذه المناطق مرتبطة على نحو وثيق بمشاعرنا ومعارفنا وتفاعلاتنا الاجتماعية ☐

## نفسية المزاج

وأوردت الباحثة "على غرار ما ذكرت في كتابي المعنون بـ - مدخل إلى نفسية المزاج - ينظر الباحثون حاليًا بإعجاب وإكبار إلى قدرة الضحك على تحسين صحة العقل والبدن".

ويبدأ الإنسان عملية الضحك وهو ما يزال طفلًا في عمر مبكر، وهذا الأمر يساعده على تطوير العضلات في الجزء العلوي من الجسم ☐  
ويتعلق الأمر بتقوية عضلات الوجه، وهو ما يؤثر أيضًا على حركة العين والرأس والكتفين ☐  
وتشير الدراسات إلى أن الضحك يعمل على تحفيز عدة مناطق من الدماغ، مثل القشرة الحركية التي تتحكم في العضلات، إضافة إلى المنطقة التي تعرف بـ"الفص الجبهي" وتساعد على إدراك السياق الذي يوجد فيه الإنسان ☐  
فضلاً عن ذلك، يؤدي الضحك إلى تحفيز ما يعرف بـ"الجهاز الحوفي"، وهو مهم جدًا في ضبط المشاعر الإيجابية لدى الشخص، وفقًا لـ"سكاي نيوز".  
وعندما يقوم الضحك بتحفيز هذه المسالك العصبية للمشاعر مثل المرح، فإنه يحسن المزاج ويجعل الاستجابة للتعب والإرهاق أقل حدة ☐

## فوائد الابتسامه قصيرة المدى

يمنح الضحك الجيد آثارًا رائعة قصيرة المدى ☐ عندما تبدأ بالضحك، فلا يقتصر دوره فقط على تخفيف الأعباء التي تُصَبُّ على العقل، بل يُحَقِّق أيضًا على حدوث تغييرات جسدية لديك ☐  
تحفيز العديد من الأعضاء  
تُحسِّن الابتسامه استنشاق الهواء الغني بالأكسجين، وتُحَقِّق القلب، والرتئين والعضلات، وتزيد الإندورفين (المسكّنات الطبيعية) التي يقوم الدماغ بإطلاقها ☐  
تنشيط وتخفيف استجابتك للضغط النفسي  
يبدأ الشخص بالتبسم فالضحك فتقلُّ استجابته للضغط النفسي، ويُمكن أن يزيد معدّل ضربات القلب وضغط الدم ثم ينخفض مرة أخرى ☐ ما النتيجة؟ شعور طيب بالاسترخاء ☐  
تلطيف التوتر ☐

إذ يعمل الضحك أيضًا على تحفيز الدورة الدموية، ويساعد في استرخاء العضلات، وكل منهما يساعد في الحد من بعض الأعراض الجسدية للتوتر ☐

## تأثيرات الضحك طويلة الأجل

إن الضحك ليس مجرد وسيلة سريعة للتعبير عن المرح سرعان ما يزول أثرها ☐ بل تبرز أيضًا جدواه في حياتك على المدى الطويل ☐ قد يعمل الضحك على:  
تحسين الجهاز المناعي  
تُظهر الأفكار السلبية بعض التفاعلات الكيميائية التي يمكن أن تؤثر على الجسم عن طريق جلب المزيد من الضغط النفسي على أجهزتك وتقليل مناعتك ☐  
على النقيض من ذلك، يمكن للأفكار الإيجابية في الواقع إنتاج البيبتيدات العصبية التي تساعد على مكافحة الضغط النفسي والأمراض التي من المحتمل أن تكون أكثر خطورة ☐  
تخفيف الألم  
قد يخفف الضحك الألم من خلال جعل الجسم يُنتج مسكنات الألم الطبيعية الخاصة به ☐

زيادة الرضا الشخصي

يمكن أن يجعل الضحك التعامل مع الحالات الصعبة أكثر سهولة كما يساعدك على التواصل مع أشخاص آخرين

تحسين حالتك المزاجية

يعاني كثير من الناس من الاكتئاب، وأحياناً بسبب الأمراض المزمنة ويمكن أن يساعد الضحك على تقليل التوتر والاكتئاب والقلق، وقد يجعلك تشغّر بالسعادة كما يمكن أن يحسّن من تقديرك لذاتك

حسّن حس الفكاهة لديك

هل تخاف من أن يكون حس الفكاهة متأخرًا - أو غير موجود - لديك؟ لا توجد مشكلة يمكن تعلم الفكاهة، في الواقع قد يكون تطوير حس الفكاهة لديك وتحسينه أسهل مما تعتقد

### اجعل الفكاهة في الأفق لديك

اعثر على القليل من العناصر البسيطة مثل الصور أو بطاقات التهنية أو الرسوم الهزلية التي تجعلك تضحك بينك وبين نفسك، ثم علّق هذه العناصر داخل منزلك أو مكتبك أو اجمعها في ملف أو في دفتر ملاحظات

اجعل الأفلام أو العروض التليفزيونية أو الكتب أو المجلات أو الفيديوهات الكوميدية في متناول يدك عندما تكون بحاجة للحصول على دفعة فكاهية

ابحث عبر الإنترنت عن مواقع الويب الخاصة بالنكات أو مقاطع الفيديو الفكاهية استمع إلى بث صوتي فكاهي اذهب إلى نادٍ للكوميديا

اضحك وستضحك الدنيا معك

اعثر على طريقة لتضحك على مواقفك الخاصة وراقب ضغطك العصبي وهو يبدأ في التلاشي، حتى إن كان الأمر يبدو مدفوعاً في بداية الأمر، مارس الضحك؛ فإن ذلك يحسّن من صحة جسمك

شارك ضحكة

اجعل قضاء وقت مع أصدقائك الذين يجعلونك تضحك من ضمن عاداتك، ومن ثم رد الجميل من خلال مشاركة القصص المضحكة أو النكات مع الأشخاص من حولك

طق، طق

تصفح تشكيلة كتب النكات في متجر الكتب أو المكتبة المحلية لديك وأضف بعض النكات إلى قائمتك التي يمكنك أن تشاركها مع الأصدقاء

اعرف ما الذي لا يسبب الضحك

لا تضحك على حساب الآخرين؛ بعض الأشكال الفكاهية غير ملائمة، استخدم حكمك الأفضل للتفريق بين النكتة الجيدة والسيئة أو المسيئة

الضحك هو أفضل علاج

انطلق وجرب الأمر، ابتسم واضحك، حتى وإن بدا الأمر مصطنعاً قليلاً وبجهد أن تضحك بينك وبين نفسك، فحسباً فيما تشعر به حالياً؛ هل عضلاتك أقل توتراً الآن؟ هل تشعر بأنك مسترخٍ ومبتهج بنحو أكبر؟ هذه هي الأعجوبة الطبيعية للضحك في العمل