

(50)

## الضحك هو الدواء الفعلي

يساعدنا الضحك على التعامل مع الآلام والمصاعب، وله قيمته أيضاً في المجال الطبي؛ لأنه يقلل من التوتر وحالة الخوف التي يعاني منها الجسم. خذ وقتاً لنفسك عندما تكون مريض أو تشعر بالقلق تجاه حالتك الصحية؛ لتشاهد فيلمك المضحك المفضل أو اقرأ الكتاب الذي يسليك.



ألقى الدكتور ستيف ألين جي آر. طبيب عائلة وبروفسور في كلية الطب في جامعة الولاية في نيويورك. محاضرات قرابة عشرين عاماً حول دور الفكاهة في الشفاء. وهو ابن الممثل الراحل والفكاهي ستيف ألين إس آر.

عرف الدكتور ألين بحبه للنكتة والمزاح من أجل تهدئة المرضى أو حتى في أثناء تقديمه للمعلومات للأطباء الآخرين. يقول الدكتور ألين: "إن الضحك مفيد للصحة وللحياة بصفة عامة. ويساعد الناس على التعلم والإبداع بشكل أفضل، وأيضاً في حل الاختلافات. ويجعل الناس بحال أفضل".

تدعم البحوث معتقدات الدكتور ألين.

يقول الرئيس السابق لجمعية الضحك التطبيقي والمعالج ستيفن سولتانوف: "إن الدراسات أوضحت أن الضحك يزيد من الأجسام المضادة التي تحارب أمراض جهاز التنفس العلوي والتهابات أخرى. ويقلل من مصل الكورتيسول، الذي يطلقه الجسم تحت الضغوط النفسية. ويزيد الضحك أيضاً من القدرة على تحمل الآلام، ولهذا السبب يستمع الدكتور سولتانوف باستمرار إلى شريط مضحك عند ذهابه إلى طبيب الأسنان".

"نحن نعلم أن الطريقة التي نفكر بها مرتبطة مباشرة بما نشعر به"، يقول الدكتور سولتانوف. "كل منا يستطيع توجيه تفكيره نحو الاكتئاب، التوتر أو الغضب. ولكن مع الضحك، يتحول التفكير السلبي ليصبح تفكيراً إيجابياً".



وجد الباحثون في جامعة ميريلاند، في مقاطعة بالتيمور، أن الأشخاص الذين لا يضحكون كثيراً أكثر إصابة بأمراض القلب بنسبة 40% من الأشخاص الذين يكثرون من الضحك.

