



الابتسامة مناعة نفسية

• الحياة مليئة بالضغوط النفسية والابتسامة دواء
لذلك الداء فببسماتك تنجلي أحزانك وتحفظ
توازنك وترسي سكينتك وتجعلك مسيطراً
على من حولك من ضغوط ومصاعب وتستطيع
تحمل المسؤولية بعلو الروح وصفاء الذهن.



يحتاج الإنسان عادة إلى الراحة الجسدية والنفسية، وبخاصة في حياتنا المعاصرة، حيث تشابكت سبل الحياة، وتعقدت، وأمست المزعجات والمنغصات تطاردنا في كل مكان، وعلينا أن نرضخ للأمر الواقع، ونرتفع فوق هذه المنغصات، ونرسلها ابتسامة هادئة ساخرة من كل هذه الأحداث، حتى نحفظ توازننا العقلي، والسكينة لأنفسنا، أو نرسلها ضحكة مجلجلة.

فالضحك هو ضرب من ضروب المناعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثر بما نتعرض إليه من ضغوط في هذه الحياة، وما أكثرها.

وعلى هذا، فقد يكون الضحك استجابة للألم لا للسرور؛ نظراً لأن مفتاحه هو المواقف التي تسبب لنا الضيق أو الألم، ولقد صدق من قال: (شر البلية ما يضحك).



يقول الممثل الكوميدي (شارلي شابلن)؛ (إن الناس يتعاطفون معي بحق، حينما يضحكون؛ لأنه بمجرد أن يزيد الطابع التراجمي عن الحد، فإنه سرعان ما يصبح موقفاً باعثاً على الضحك).



وكثيراً ما يواجه الإنسان مواقف من الهلع والقلق، فينفجر ضاحكاً، ما يكشف عن أهمية كل هذه العوامل الداخلية والخارجية، وفي مثل هذه المواقف الخطرة أو حينما يضحك الإنسان لمواجهةها، فإنه بلا شك إنما يحاول عن طريق الضحك أن يرفع من روحه المعنوية أو أن يعمل على استجماع شجاعته.

وكذلك يلجأ كثير من قادة العالم الذين يتحملون نوعاً من المسؤولية والضمير، إلى الضحك والابتسام والسرور والاسترخاء؛ لأن في هذه العوامل الطريق لصفاء الذهن وعلو الروح.



