



# استنشر الطبيب

• خلايا الضحك والسرور تستقر في النصف الأيمن من الدماغ، وقد تصاب بالتلف أو قد تتبلد عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها، وحينها يجب عليك مراجعة الطبيب النفسي.

يقول بعض خبراء علم النفس: إنك إذا لم تضحك لNKتة أو تهتز لها بعد أن ضحك منها الآخرون، فلا بد أن تراجع الطبيب الاختصاصي بالطب النفسي؛ لأن خلايا الضحك والسرور التي تستقر في النصف الأيمن من الدماغ يكون قد أصابها التلف.

أو على أقل تقدير قد شاخت أو تبلدت عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها.

فلقد أثبت الطبيب الأمريكي (وليم فراي): أن الجانب الأيمن من المخ يحتوي على الأحاسيس والانفعالات التي تساعد الشخص على الضحك، الذي يعدّه الطب من أهم التمرينات الرياضية للجسم بصورة عامة وللقلب بصورة خاصة، حيث إن الضحك يعمل على زيادة نسبة بنية القلب.

وقد أجريت أبحاث كثيرة عن تأثير الضحك، وتأثيراته المفيدة على القلب، فالضحك يحرك عضلات البطن والصدر والكتفين، وكذلك ينشط الدورة الدموية بصورة عامة، والضحكة الواحدة تعادل ممارسة الرياضة مدة عشر دقائق، ولقد شبّه أحد العلماء الضحك بالهرولة وأنت جالس.

ويقول علماء النفس: إن الأشخاص الذين يضحكون عادة مسالمون طبيو القلب، لأنهم يفرجون عن طاقتهم العدوانية بالضحك.

فالحياء مليئة بالجد والجهد والتعب والمشكلات المعقدة، والألام والأمال والمآسي، ولا بد من منقذ للشد وللضغوط النفسية والعصبية، وللناس أن يستريحوا للتغلب على مآسي الحياة بالضحك البريء؛ كي يستعيدوا توازنهم.



