

الضحك: دواء العقل والجسم

الضحك هو دواء قوي يحارب الإجهاد، الألم، والصراع. لا شيء يعمل بشكل أسرع أو يساعد على تحقيق التوازن بين العقل والجسم أكثر من الضحك. الفكاهة تخفف من الأعباء، تلهم الآمال، تجعلك تتواصل مع الآخرين، وتبقيك على الأرض، مركز ومنبّه. بالإضافة، الضحك يساعدك على الإفراج عن الغضب لتكون مسامحا أكثر.

مع هذا القدر من السلطة للشفاء والتجديد، القدرة على الضحك بسهولة وبشكل متكرر هي وسيلة هائلة لتذليل المشاكل، تعزيز علاقاتك، ودعم صحتك الجسدية والعاطفية. ما هو الخبر السار؟ هذا الدواء من الضحك لا يقدر بثمن، وهو ممتع، مجاني، وسهل الاستخدام! الضحك جيد لصحتك:

الضحك يريح الجسم كله، فيخفف من التوتر الجسدي والإجهاد، ويرخي عضلاتك لمدة تصل إلى ٤٥ دقيقة.

الضحك يقوي جهاز المناعة. انه يخفض هرمونات التوتر ويزيد من الخلايا المناعية والأجسام المضادة لمكافحة العدوى، وبالتالي يحسن ويسرع عملية مقاومة المرض.

الضحك يفرج عن مادة الاندورفين، المادة الطبيعية التي تجعلك تشعر وكأنك بألف خير. الاندورفين يعزز الشعور العام للرفاه وحتى يمكن أن يخفف الألم بشكل مؤقت.

الضحك يحمي القلب. الضحك يحسن وظيفة الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم، والتي يمكن أن تساعد على حمايتك من نوبة قلبية ومشاكل في القلب والأوعية الدموية الأخرى.

الضحك يحرق السعرات الحرارية. بالتأكيد إنه ليس بديلا عن الذهاب الى صالة الألعاب الرياضية، ولكن وجدت إحدى الدراسات أن الضحك لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة يوميا يمكن أن يحرق حوالي ٤٠ سعرة حرارية، والتي يمكن أن تكون كافية لتفقد حوالي ٢ كيلوغرام من وزنك على مدى عام.

الضحك يخفف عبء الغضب الثقيل. لا شيء يتخلص من الغضب والصراع أسرع من الضحك المشترك. النظر إلى الجانب المضحك يمكن أن يضع المشاكل في منظورها الصحيح، فتتمكن من الاستمرار في حياتك دون الشعور

بالاستياء .

الضحك قد يساعدك حتى أن تعيش لفترة أطول من عمرك. وجدت دراسة في النرويج أن الأشخاص الذين لديهم روح الفكاهة يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يضحكون. كان الفرق ملحوظا بشكل خاص لأولئك الذين كانوا يقاومون مرض السرطان.