

أنا وأنت على الطريق الضحك دواء بدون أعراض جانبية!

سيدتي المستمعة،

قالت لي صديقتي مؤخراً : هل تعلمين يا سلوى ماذا قال لي زوجي؟ وماذا قال؟ سألتها. قالت: طلب مني أن أبتسم فأنا عابسة معظم الأوقات وهو يريد أن يراني أضحك أو على الأقل أبتسم. فلقد تعب من وجهي العابس. وهنا ضحكت وقلت لها وما سبب عبوسك يا صديقتي؟ قالت : أفصح لك يا عزيزتي بالحق أنني أشعر بالإحباط والاكتئاب يتسربان إلى حياتي ونفسي، فنتأثر روجي من جراء ذلك.. نعم يا سيدتي، إن الكثير من النساء يمررن بمرحلة كهذه مرحلة الإحباط وربما الاكتئاب النفسي المؤقت. وهذا ما يؤثر بالطبع على أقرب الناس إلينا أزواجنا أولادنا عائلتنا وحتى أصدقائنا. ترى ما هو الجو الذي تخلفينه في بيتك وبين أفراد عائلتك؟ أهو جو الحزن والأسى؟ أم جو المرح والفرح والبهجة؟

في تقرير ورد مؤخراً عن الضحك يقول تحت عنوان: **اضحك فالضحك دواء بدون أعراض جانبية**. تعالي معي سيدتي نقرأ ما جاء فيه: الضحك هو الوسيلة الأكثر جدوى وجدية في التعامل مع إيقاع الحياة المتسارع والمتغير ، ومواجهة المواقف المحرجة أو المحزنة أحيانا لأن شر البلية ما يضحك. وبالتالي يساعد الضحك على إخراج الشحنات النفسية والطاقات الداخلية الموجودة لدى الإنسان ، التي تؤثر بالتأكيد على حالته النفسية والعضوية. وهذا يعني أن الضحك حاجة إنسانية مثل الحاجة إلى الطعام والجنس والانتماء. وأكدت دراسة طبية أمريكية أن الضحك يساعد على إفراز هرمونات في جسم الإنسان تحدث شعورا بالاسترخاء والراحة وتعمل على تخفيض الهرمونات المصاحبة للتوتر وتقلل في الوقت نفسه نسبة الضغط. وأثبتت الدراسة أن معايشة الإنسان للمواقف السعيدة ليست وحدها هي التي تزيد من إفراز هرمون الإندروفين الذي يبعث على الشعور بالراحة والاسترخاء.

ويتابع التقرير القول أيضاً: وإنما من شأن توقع خبر سعيد أو انتظاره أن يزيد من وجود ذلك الهرمون المفيد في الجسم. كما أوضحت دراسة أخرى قام بها فريق من الباحثين في جامعة ميريلاند أن مشاهدة الأفلام الكوميدية مفيدة للقلب لأنها تزيد من تدفق الدم لأن أثر مشاهدة الأفلام الكوميدية يعادل أثر تناول أدوية القلب التي تعرف باسم "ستاتينز" والضحك الذي يصاحبك أثناء الأفلام الكوميدية يؤدي إلى توسيع الشرايين. بينما يؤدي الضغط الذهني الناتج عن مشاهدة مواقف حزينة أو معايشة تفاصيل

مرهفة إلى تضييقها. ومن الناحية النفسية والاجتماعية فإن الضحك يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس وقدرة الإنسان على مسايرة الحياة من حوله. كما أن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة تؤثر سلبا على الفرد نفسه وعلى من حوله. فالابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين الذين نتعامل معهم ، لأن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى. إلى هنا ينتهي التقرير..

وأنت سيدتي وبعد أن سمعت هذا التقرير عن الضحك وتأثيره على الجسم والنفس فبماذا تقيمين نفسك؟ على كل حال يمكن للإنسان أن يشاهد العديد من البرامج المضحكة التي تخفف عن النفس ولا بد أن نوع الضحك هذا سيفيده لكن إلى بعض الوقت فقط. ولن يلزمه طوال الوقت. بمعنى أن هذا النوع من الضحك الذي يتأثر بالظروف الخارجية هو مؤقت وليس دائما. دعينا نعود سيدتي معا إلى ما قاله الوحي المقدس على لسان سليمان الحكيم في هذا الشأن قال: **"كصوت الشوك تحت القدر هكذا ضحك الجهال"**. (جا ٧: ٦) بمعنى أن الشوك أو عيدان الشوك تحت القدر سرعان ما تحترق وتصبح رمادا ، هكذا أيضا ضحك الجهال أي عابر. ويقول أيضا : **"مهما اشتتهه عيناى لم أمسكه عنهما لم أمنع قلبي من كل فرح لأن قلبي فرح بكل تعبي... فإذا الكل باطل وقبض الريح"**. (جا ٢: ١٠) بمعنى أن الفرح الناتج عن تعبه وعمله وكده هذا أيضا لم يدم فإذا هو باطل .

لكن ماذا عن نوع دائم من الفرح الذي ينتج عن القلب الفرح أي النابع من الداخل؟ قالت حنة زوجة ألقانة حين استجاب الله لصلاتها ومنحها ولدا أسمته صموئيل هذه الكلمات: **فرح قلبي ارتفع قرني بالرب ..لأنني قد ابتهجت بخلصك..** (اصمو ١: ٢) لقد فرحت بعطية الله لها إذ أعطاها ولدا ونزع عارها عنها. ليس حنة فقط بل أيضا يخبرنا الإنجيل المقدس عن مثل قدمه الفادي والمخلص يسوع المسيح عن ابن كان ضالا وعاش بعيدا عن والديه ، وصرف ماله على العيش المسرف. لكنه عاد إلى نفسه وندم عن فعله ورجع إلى أبيه طالبا منه السماح والغفران. ونجد كيف أن الأب استقبله وقبله وعمل له حفلا كبيرا وأمر قائلا: **وقدموا العجل المسمن واذبحوه فناول ونفرح لأن ابني هذا كان ميتا فعاش وكان ضالا فوجد. فابتدأوا يفرحون.** إن أول ثمار الروح القدس يا صديقتي هو الفرح. الفرح النابع من الداخل الناتج عن حصول الإنسان على غفران خطاياها . فهل اختبرت مثل هذا الفرح الدائم يا سيدتي؟ تستطيعين الحصول عليه إذا آمنت بعمل المسيح على الصليب من أجل فدائك.
