**اضحكي... بدون سبب**

العالم احياناً يكون كئيب للغاية و يجعلك تشعر كأن لا شيء يثير اهتمامك. احياناً كثيرة تشعر انك متعب, و الأرهاق اصبح مرافق دائم لك في حياتك. قد تكون مريضا ولا تريد حتي ان تتناول دوائك؟

ها هي بعض الأسباب الجيدة لتضحك... و تعالج نفسك.

1. الضحك يساعد على قتل التوتر

فهو يقلل من معدلات هرمون التوتر. ستشعر بالسعادة بشكل طبيعي و سيقل توترك عندما تضحك.

1. الضحك يقوّي جهازك المناعي

الجهاز المناعي مهم لتبقى صحتك جيدة. فهو يدفع بالألتهابات و الحساسيات و السرطانات بعيداً. و الضحك يقوي جهازك المناعي. بأختصار, اذا كنت كثيراً ما تمرض فهذا في الغالب بسبب انك لا تضحك بما يكفي.

1. الضحك يساعد في منع ظهور علامات السن و التجاعيد

فهو يقوي عضلات الوجه و التعبير. الضحك يسبب زيادة في وصول الدم الى الوجه, مما يسبب احمرار الوجه لبعض الناس. هذا يغذي البشرة و يجعلها اكثر نضارة. الناس يكون شكلهم اصغر سناً و أكثر مرحاً عندما يضحكون.

1. الضحك يعتبر تمرين ايروبيك

تشعر انك متعب ولا تريد ان تمارس الرياضة؟

الضحك يحفز القلب و الدورة الدموية و هو يعد مثل تمرين الأيروبيك العادي. د. ويليام فراي من جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة الأمريكية يقول ان دقيقة واحدة من الضحك تعادل 10 دقائق على جهاز التجديف. و هو يعتبر تمرين رياضي خصوصاً لذوي الأحتياجات الخاصة الذين يجب عليهم البقاء في سرير او كرسي متحرك.

1. الضحك يعتبر كأنه ركض داخلي

الضحك يدلك الأعضاء الداخلية عن طريق تحسين الدورة الدموية و زيادة كفاءتهم . هذا شيء جيد للغاية لحركة الامعاء. الضحك يمرن عضلات البطن و يساعدها على ان يكون لها شكل متناسق

1. الضحك مسكّن آلام طببيعي

هل يأتيك صداع بتكرار و يجعلك تريد ضرب رأسك في الحائط؟

جرب ان تضحك, فهذا يزيد معدلات الأندورفين, مسكن الآلام الطبيعي لجسم الأنسان.

1. الضحك يمكنه التحكم في ضغط الدم

هل حياتك صعبة و عملك يطالبك بالكثير و تعانين من ضغط الدم المرتفع؟

الضحك بأمكانه التحكم في ضغط الدم المرتفع عن طريق خفض كمية الهرمونات التي تزيد التوتر. الاختبارات المعملية استنتجت ان 10 دقائق من الضحك في اليوم تؤدي الى خفض ضغط الدم.

1. الضحك يخفض معدل الأكتئاب

هل تعاني من الارق و دائماً يصعب عليك النوم او الراحة عندما تنامين؟

التوتر و التعب في الحياة الحديثة يتعبنا عقلاً و جسداً. نوم أفضل يعني اكتئاب أقل. عن طريق الضحك يمكنك ان تتخلص من الادوية المضادة للأكتئاب و المهدئات.

1. الضحك يعطيك شعور جيد

اضحك و سيضحك معك العالم. طريقتك في التعامل مع الحياة هي قرارك انت.

1. صوت الضحك صوت شافي طبيعي

كما نعرف, بداية الكون كانت من خلال صوت او كلمة (هذا ذكر في القرآن, العهد الجديد و العهد القديم). لهذا فالصوت هو اقوى ذبذبة خلق و شفاء.

لهذا, احد اقوى طرق الطب البديل و هي ايورفيدا تنصح بشدة ليس فقط بأن نرفع من معنوياتنا و حالتنا النفسيه من خلال الضحك و البهجة طول الوقت, و لكن بالضحك بصوت عالي (ها ها ها). لمجرد ان ذبذبة هذا الصوت شافية و تستخدم لعلاج العديد من الامراض.

استمتعي بالحياة. أضحكي بصوت عال

منير الشاذلي

مدرب حياه

[**monir@InspiredBeing.net**](mailto:monir@InspiredBeing.net)