



\* ترحب مجلة التقوى في هذه الزاوية "التقوى منكم وإليكم" بجميع المساهمات من قرائها الكرام

\* تعبر المساهمات عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة.

البريد الإلكتروني altaqwa@islamhadiyya.net



## التقوى منكم وإليكم



### الضحك وجهاز المناعة

الضحك من غير سبب، قلة أدب.. هذا ما تعلمناه من الأمثال المأثورة، ولكن ما يراه الخبراء في أيامنا هذه يختلف تماما حيث يرون أنه لو استطعت أن تضحك من دون سبب حتى في عز أزماتك، فإنك تقوي مناعتك، وتحافظ على صحتك، وتتجنب الإصابة بالأمراض المختلفة.

فللضحك مفعول جد إيجابي في مواجهة المواقف الصعبة في الحياة والأزمات النفسية. إن الضحك ضروري بشكل خاص للأفراد شديدي الانفعال والذين يواجهون ظروفاً صعبة، فالتوتر والاكتئاب لن يحل المشاكل، بل سوف يزيدا تعقيداً، فللضحك والمرح دور كبير في خفض التوترات والانفعالات الشديدة، وكلما استخدم الشخص الانفعال المزاج والفكاهة مبكراً في حياته كان ذلك أفضل له في تحقيق التكيف والتعامل المناسب مع الآخرين.

وينصح الأطباء بالإكثار من الضحك الذي يؤدي إلى الشعور بالحرية والراحة النفسية والانطلاق والإحساس بأنك أكبر من المشكلة التي تواجهها حتى تستطيع أن تفكر في حلها.

ولقد أثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن الضحك والمرح يقللان من إفراز هرمونات "الكورتيزول" و"الأدرينالين" وغيرها من هرمونات الانفعالات الهدامة، ذات التأثير السلبي على جهاز المناعة.

ولا تقتصر فوائد التفاعل على الكبار، بل يمتد مفعولها إلى الصغار أيضاً، فقد أثبت فريق من الباحثين اليابانيين أن الضحك هو أفضل وسيلة لكي تحمي الأم طفلها من الإصابة بإكزيما الجلد.

وقد توصل الفريق إلى أن الأم التي تقوم بإرضاع طفلها وهي في حالة من السعادة والفرح تحمي ابنها من الإصابة بالإكزيما. لذا ينصح هؤلاء الباحثون الأم بأن تشاهد قبل الرضاعة أحد الأفلام ذات الطابع الكوميدي. وقد

### مساهمة الصديق

م.ع.م (تونس)