

## الضحك يشفي من الأمراض

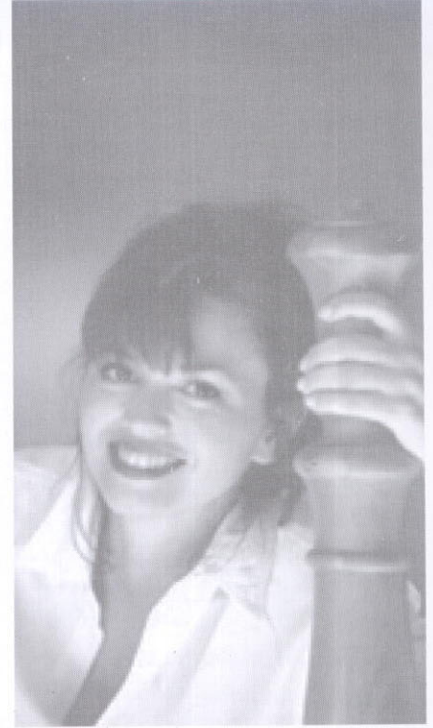
المدرس المساعد - ميسون كريم المعيني

التوصيل ايضا في الحقل الكهربائي الموصل في الجزء الايسر لنصفي الدماغ، وهكذا اكتشف مصادفة محرك او مصدر الضحك في الدماغ ثم وضع جهاز ارسال (اريك) بطول اربعة سنتمترات امام الشبكة العصبية لكي يتحسس القدمين واليدين في اثناء تلك الحالة وبعد ان اكمل ملاحظاته أعلنها لمستشفى جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس. وبعد المتخصصون هذه الظاهرة العالمية قريئة او ظاهرة كانت قد نشأت مبكراً لدى عملية التطور والنمو.

فعملية الضحك هي صيغة تفاهم واضحة تستعمل في حالات تقلص عضلات الوجه وانبساطها مما يفتح الفم حتى اللهاة لترمجر الحنجرة بالأصوات، ومن الناحية النفسية اذ يتفق علماء النفس بأن حالة تلاحق الانفاس هذه تزيد من عملية الترابط الاجتماعي لأنها تجعل المواضيع اكثر جاذبية ويعبر عنها بأنها مانحة السعادة في المواقف السعيدة.

وهناك تساوؤلات كثيرة وهي كيف تحرك النكتة عضلات الوجه وكيف للعادة ان تحرك آليات الضحك في الرأس؟ وكيف يقود مرز الاعصاب عضلات الوجه للضحك؟ فمع حركة زاوية الفم يطيب المزاج وتحصل دغدغة في مراكز الدماغ في النصف الايسر منه وتحصل عملية الضحك. اذا فهي عملية تحدث بين الروابط العصبية في الدماغ وبين الوجه، وعادة تعني كل (١٢) عضلة من كل منتصفى الوجه لتمنح التعبير المناسب لقناع الوجه ولتمنحه الحياة وبدون الاعصاب لا تتم هذه العملية، فالانسان الضحوك هو انسان فهم الحياة وغاص فيها حتى النخاع وادرك ادراكا حقيقيا ان الحياة لا تساوئ الألم والحزن الذي يعيش فيه الفرد والذي يؤدي بدوره الى اصابته بالمرض، فالضحك هو الشافي من الامراض التي تصيب البسودن لأنك بالابتسامة وبفهم الحياة ومجابتها بكل ما تحمله من تقلبات الايام وشداؤها تستطيع ان تتجاوز أزماتك النفسية التي تؤثر على جسدك وبالتالي تتجاوز المرض.

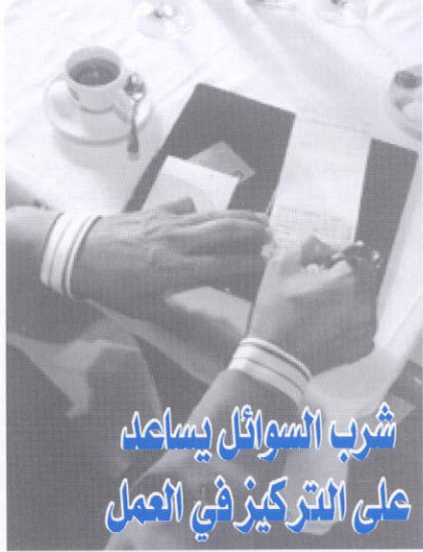
مع أمنياتنا بالشفاء للجميع.



ان الصعوبات التي تواجه المتخصصين تتعلق بتعقيدات النظرية النفسية المتعلقة بسيكولوجية الضحك... ترى كيف تحرك النكتة عضلات الوجه؟ وكيف يمكن للشعور بالسعادة من ان يحرك مفاتيح الضحك في الرأس؟

في بداية الحديث عن سيكولوجية الضحك يجب معرفة اللمسات الاولى لاكتشاف الآلية التي يتم فيها ارسال الدماغ يعاياته الى الوجه لترى الانسان وهو يضحك.

أراد باحث الاعصاب (ازاك فريد) طبيب من جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس ان يجد بالتحديد اسباب حدوث حالة الصرع في دماغ مريضة بعمر (١٦) سنة وذلك في اثناء تعرضها لاحدى نوبات الصرع... اذ قام بتثبيت الاسلاك الكهربائية لجهاز مقياس فعاليات الدماغ على رأسها ثم وصل التيار الكهربائي وفجأة اخذت المريضة تبسم لتقهقه حتى انفجرت في حالة من الضحك المتواصل. وحدث ذلك دون ان يكون هنالك موقف يثير الضحك، ثم اخذت حالة مرح المريضة تزداد بازدياد درجة شدة توصيل التيار الكهربائي وبحسب اطالة مدة



### شرب السوائل يساهم على التركيز في العمل

ذهبت هيئة المانية متخصصة في التأمين الصحي الى ان شرب العاملين لكميات قليلة جدا من السوائل اثناء العمل، وراء انخفاض درجة التركيز لديهم. وخلصت هيئة "داك" من مسح اجرته لاماكن العمل، الى ان ٤٨ في المئة من العاملين لا يشربون القدر الكافي من السوائل، مشيرة الى اهمية شرب تلك السوائل للحفاظ على التركيز، وحسن الاداء اثناء العمل وينصح الاطباء بشرب لتر ونصف المتر من السوائل اثناء العمل اليومي.

### منع الوجبات السريعة لتفادي البدانة

افاد تقرير الهيئة الارسال الاسترالية ان ولاية كونيز لاند قررت حظر بيع الحلوى والمشروبات الغازية في المدارس في حملة تهدف الى التوعية بمخاطر البدانة وستحظر ايضا بيع المشروبات الغازية والحلوى ورقائق البطاطس في المدارس فيما سيقصر تناول قوالب الحلوى او طعام الحفلات داخل قاعات الدراسة بحده الأدنى. وذكر التقرير ان وزيرة التربية في الولاية أنا بلاي ستتابع البيع في المدارس للتأكد من بيعها اطعمة صحية بحلول يوليو / تموز ٢٠٠٦، وانها ستفرض بحلول يناير / كانون الثاني ٢٠٠٧ عقوبات على اكشاك البيع التي لا تلتزم بذلك. خطة التنظيم الغذائي هذه وجدت ترحيبا من رابطة الاهالي والمواطنين في الولاية باعتبار انها ستساعد في توعية الاطفال على الخيارات الصحية في مواجهة مشكلة البدانة ومشاكل اخرى تسببها الوجبات السريعة.

