الضحك .. علاج سحري للضغوط النفسية والصداع واضطراب القلب

نشرت احدى المجلات الطبية البريطانية دراسة لطبيب نفسي اثبت فيها باسلوب دقيق ان الضحك هو افضل علاج للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات المترتبة عليها ، وذكرت دراسة اخرى ان الضحك يعالج الاجهاد وحالات الصداع وآلام الظهر وسوء الهضم واضطراب ضربات القلب وانه بديل ناجح لانواع العلاج والعقاقير المهدئة .

اعداد : محمد المهدي

الضحك والصحة النفسية

من الناحية النفسية والاجتماعية فان الضحك عادة ما يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس وقدرة الانسان على مسايرة الحياة من حوله والتعايش معها فقد قيل قديماً : (اضحك .. تضحك الدنيا من حولك) وهذا واقع ملموس فمثلما تؤثر سلباً تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة في نفسية الفرد ومن حوله فان الابتسام والضحك ينشر الاحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم فقد ثبت ان المشاعر الانسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى ، فالناس عادة ما يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم .. ولا يقتصر تأثير الضحك الايجابي على الحالة النفسية للانسان بل يمتد الى وظائف الجسم الداخلية ، فقد ثبت ايضاً ان الضحك يساعد على زيادة الأوكسجين الذي يصل الى الرئتين وينشط الدورة الدموية ويساعد على دفع الدم في الشرايين فيتوالد احساس بدفء الاطراف ، وربما كان هذا هو السبب في احمرار الوجه حين نضحك من قلوبنا فالابتسامة الصادقة تختلف شكلاً وموضوعاً عن تلك التي تأتي نتيجة الافتعال والرياء برغم ان تلك الاخيرة تستمر لفترة اطول لكنها توحي بمشاعر كاذبة بينما الابتسامة الحقيقية تخلو من التكلف وترسم على الوجه تعبيراً جميلاً بفعل العضلة الوجنية الرئيسية فتشع العيون بالبريق ، وقد ذكرت معلومات احصائية ان الانسان المعاصر يضحك اقل مما كان يفعل في السنوات الماضية ولعل ذلك هو احد اسباب انتشار الامراض النفسية بالصورة الهائلة التي نراها اليوم ، واذا كان للضحك كل هذه الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية فاننا قد نتساءل : لماذا نضحك ؟ وهل نضحك دائماً لاننا مسرورون او مبتهجون؟

لماذا نضحك؟

في بعض الحالات لا يكون الضحك ناتجاً عن السرور ، فهناك الضحك الاجتماعي لمجاملة الآخرين ، ففي اليابان مثلاً ينظر للضحك على انه واجب اجتماعي ، وعلى الانسان الذي المت به كارثة ان يرسم على وجهه ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين ، وهذا ما يطلق عليه احياناً (قناع السعادة) وورد هذا النموذج من الضحك في عنوان رواية لاحسان عبد القدوس هي (العذاب فوق شفاه تبتسم) وفي تراث العرب قيل (شر البلية ما يضحك) وهناك تعبير شهير للمتنبي يصب في هذا المعنى هو (ولكنه ضحك كالبكاء) .. وكل هذه الامثلة وغيرها لا يمكن ان يكون الضحك فيها وليد مناسبة سارة ، وهناك حالات ومواقف مرضية نجد فيها رد الفعل هو الضحك نتيجة لبعض الاضطرابات النفسية مثل الضحك الهستيري ونوبات الضحك البديلة للتشنج والتي لا يفرض فيها العقل سيطرته الكاملة على السلوك ، وقد يأتي الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر في الاعصاب مثل غاز اكسيد النتريك المعروف بغاز الاعصاب المستخدم في الحروب الكيمياوية ، وعند تعاطي الكحول (وهو مادة محرمة في الدين الاسلامي) ينتج عن ذلك حالة انشراح عامة .

يقول الدكتور (لطفي الشربيني) استشاري الطب النفسي : نصادف بعض الحالات يكون فيها السرور المرضي واضحاً لدرجة لا نملك الا ان نتفاعل معها بانشراح مماثل كحالات الهوس التي يطلق عليها احياناً (لوثة المرح) وحالات اخرى لا تسبب لنا نفس الاحساس برغم ان المريض يقهقه بصوت عال ولكن ضحكاته لا تثير أي تعاطف مثل مرضى الفصام العقلي .

وهناك الكثير من المواقف والملابسات الاخرى التي تسبب الاستجابة لدى الناس بالضحك وقد حاول بعض الباحثين حصرها ، ومنها الضحك للدهشة عند حدوث مفاجأة ما ، والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يمنى به الآخرون ، وقد نضحك ايضاً لحدوث بعض المفاجآت غير المتوقعة او الصدف العارضة ، وكذلك نضحك لدى مشاهدة او سماع مفارقة جديدة او نكتة مثلاً ، ومن المناسبات الاخرى التي تجعلنا نضحك (بخلاف التعبير عن البهجة والسرور) الاستجابة لضحك او ابتسامة شخص آخر ، او اثناء الاشتراك في لعبة جماعية ، وقد يكون الضحك ايضاً استجابة للمس الموضعي لبعض مناطق الجسم من قبل شخص آخر على سبيل الدعابة وهذا ما يطلق عليه : (الدغدغة) .

الضحك دواء مضاد للتشاؤم واليأس

يرى البعض في الضحك نعمة هامة يتميز بها البشر ودواء لدفع التشاؤم واليأس ، والترويح عن النفس ووسيلة لقتل الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة .. ويعد الضحك احد مناهج الحياة التي يمكن ان تزعم ان الانسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد ، وهناك من يصف الانسان بانه (حيوان ضاحك) فالطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته على الكلام والسير ، ويرى البعض ان الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب حتى يوصف احياناً بالتمرين الرياضي وقد يكون وسيلة لاطلاق طاقة نختزنها في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة ، ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتبين لنا ان الحياة ليست بهذه الجدية والخطورة ولا يلتزم لها كل هذا التحفز والانفعال فنضحك لاننا اخذنا المسائل بكل هذه الصرامة التي لا لزوم لها .. واذا كنا في الطب النفسي (والحديث للدكتور لطفي الشربيني) نقسم الوظائف العقلية (نظرياً) الى الوجدان (العواطف) والادراك (التفكير) والنزوع (السلوك) فاننا حين نضحك فنمارس نشاطاً يتعلق بكل هذه الجوانب الثلاثة ، أي ان الضحك هو عملية عقلية .. ولتوضيح ذلك نفترض ان المرء قد تعرض لموقف فيه دعابة فانه يشعر بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه الموقف ويدركه ثم يكون التعبير عن ذلك بالضحك تلقائياً .

ماذا يقول علماء النفس؟

من وجهة النظر النفسية يفسر سيجموند فرويد الضحك على انه (مثل اللهو) يقوم على مبدأ اللذة حيث ان الانسان بصفة عامة يميل الى المواقف التي تؤدي الى الحصول على اللذة ويتجنب الالم ، ومن خلال هذه الرؤية فالضحك يتضمن انكاراً للواقع وتحرراً منه وهو في ذلك يشبه الاحلام وبعض الحالات النفسية من حيث حدوثه على مستوى اللاشعور او العقل الباطن ، لكن هناك فارقاً واضحاً بين الضحك وبين تلك الحالات ، فالضحك وسيلة صحية للتهرب وقتياً من هموم الحياة المعتادة ومن ثم فانه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة الارادة .

وقد ربط بعض علماء النفس بين الضحك والعدوان لكثرة ما يلاحظ من ان الناس يضحكون احياناً للمصائب والمواقف التي يتورطون فيها مع الآخرين ومثال ذلك ما يحدث في كثير من المشاهد التمثيلية كالرسوم المتحركة للاطفال والسلسلة المشهورة التي تحمل اسم (توم وجيري) وهما قط وفأر يمثل الاول القوة المتسلطة بينما يمثل الآخر الذكاء وحسن التصرف ولا شك في ان الاطفال يتعاطفون منذ اللحظة الاولى مع الفأر ويضحكون لكل مقلب ينجح في تدبيره ويتورط فيه القط ، ولعلنا نلاحظ ايضاً ان الناس عادة ما يضحكون اذا تعرض شخص من علية القوم لموقف او مأزق ومثال ذلك حين يتعرض رجل انيق يختال مزهواً في بدلة جديدة فاخرة للتزحلق فوق قشرة موز .

الفكاهة والضحك

هل سمعت آخر نكتة ؟ .. ثم يبدأ صديق او زميل تلتقي به بعد غياب في القاء ما عنده ، ويستغرق الجميع في الضحك ، ويوصف العرب بانهم شعب ضاحك في كل الظروف والنكتة هي احدى وسائل التعبير عن الانفعالات واطلاقها .. ومن خلال مضمون النكتة وموضعها يمكن ان نستنتج طبيعة الشحنة الانفعالية التي تحملها ، فالغضب مثلاً يمكن التعبير عنه بنكتة عدوانية فيها التهجم والسخرية وحتى انفعال الخوف يمكن ان يظهر في صورة نكتة بها مسحة من الاسى ، وكذلك التقزز عن طريق النكات البذيئة والرغبات الجنسية في صورة الفكاهة المكشوفة والقهقهة العالية .

وللفكاهة في حياتنا وظيفة نفسية واجتماعية على مستوى الفرد والجماعة فلقد ثبتت دراسة علمية ان الذين يتمتعون بالحس الفكاهي يأتي ترتيبهم متأخراً جداً في سلم الاشخاص المعرضين للاصابة بالامراض النفسية ، ومرجع ذلك ان الذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر ، وكثيرا ما يتبين الطبيب في العيادة النفسية الاثر السحري الذي تتركه الابتسامة الصادقة في وجه انسان يتألم او ضحكة مشتركة تشيع الالفة وتقوي التعارف بين الطبيب ومريضه .

من جانب آخر قال باحثون أمريكيون ان جرعة يومية من الضحك تفيد القلب بشكل كبير لان الضحك كالتمارين البدنية يجعل الاوعية الدموية تعمل بشكل اكثر كفاءة ، وتوصلت دراسة منفصلة الى ان الاكتئاب يمكن ان يزيد خطر الوفاة بالازمات القلبية .

وتظهر الدراستان اللتان قدمتا الى مؤتمر للكلية الامريكية للقلب في اورلاندو بولاية فلوريدا كيف يمكن لعوامل نفسية ان تؤثر في صحة المرء، وقال مايكل ميلر الطبيب بكلية الطب بجامعة ماريلاند في بالتيمور: (لا نوصي ان تضحك دون ان تمارس التمارين البدنية .. لكن نوصيك ان تجرب الضحك بانتظام) . واوضح ان ٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية بمعدل ثلاث مرات اسبوعياً و ١٥ دقيقة من الضحك يومياً يفيدان جهاز الاوعية الدموية.

وعرض ميلر وزملاء له بالكلية فيلمين احدهما مرح والآخر مثير للاكتئاب على ٢٠ متطوعاً اصحاء وفحصوا اداء الاوعية الدموية لديهم ، وفحص الباحثون بشكل خاص الغشاء المبطن للاوعية الدموية ووجدوا ان تدفق الدم انخفض في ١٤ من المتطوعين العشرين بعد مشاهدة لقطات من الفلم الكئيب لكن الدم تدفق بشكل اكبر في ١٩ من العشرين عندما استبد بهم الضحك وهم يشاهدون لقطات من الفيلم الكوميدي .

وقال الباحثون ان تدفق الدم زاد في المتوسط ٢٢٪ اثناء الضحك وانخفض ٣٥٪ اثناء الشعور بالضغط الذهني ، وقال ميلر ان غشاء الاوعية الدموية هو الخط الاول في الاصابة بتصلب الشرايين .

وفي دراسة ثانية اجراها الدكتور ويي جيانج وزملاء له بجامعة ديو بولاية نورث كارولاينا الامريكية تم الكشف عن ١٠٠٥ اشخاص اصيبوا بنوبات قلبية بعد اصابتهم بالاكتئاب.

وقال جيانج ان اولئك الذين عانوا من اكتئاب متوسط زاد لديهم خطر الوفاة اكثر من غيرهم بنسبة ٤٤٪ واضاف ان هذا الارتباط السلبي بين الاكتئاب وزيادة الوفيات على المدى الطويل جاء بمعزل عن عوامل اخرى منها السن والزواج واداء القلب لوظائفه .

ومن منظور اسلامي هناك الكثير من الاحاديث النبوية الشريفة التي تؤكد ان يلقى المؤمن اخاه المؤمن (بوجه طلق) ، وورد ايضاً ان رسول الله صلى الله عليه وآله كان اكثر الناس تبسماً .. لذلك ايها الانسان ابتسم للحياة في كل المواقف واضحك في مواجهة الكثير من الهموم وابتعد عن الحزن مهما كانت مصادره ومبرراته لانه مأزق كبير اسوأ من الفقر والافلاس ، وليت الناس جميعاً يعلمون بان الضحك هو ارخص وسائل العلاج واكثرها فاعلية ونجاحاً ، وانه (أي الضحك) خير دواء.

تهجين الفراشات مختبرياً!

ترجمة - عادل العامل

اجري تناسل لنوعين من الفراشات في المختبر لتكوين نوع متميز ثالث، كما جاء في تقرير لمجلة Nature نشر مؤخرا.

ففي أي نوع من الاحياء، يحتاج الافراد لان يكونوا قادرين على التزاوج كي ينتجوا ذرية مثمرة.

وتبين الدراسة ان نوعين حيوانيين يمكنهما ان يتطورا ليشكلا واحدا، بدلا من السيناريو الشائع اكثر حيث يتفرع نوع واحد الى اثنين.

وقد شابهت العملية الانفة الذكر انشاء دراجة جديدة من زوج من الدراجات المستعملة.

ويبدو ان فراشة الهيليكونيوس هيوريبا هي نتاج عملية تدعى بالتهجين، فالمعتقد ان معظم الانواع الحية تتشكلها حين تتفرع جماعات من الكائنات الحية بشكل تدريجي من نوع آخر على مدى اجيال متعاقبة، ولكن يبدو ان هذه الفراشات الصفر والحمر المميزة هي نتاج لاثنين من التنوعات الموجودة.

والمعتقد به ان هذا التنويع التهجيني نادر او غائب في الحيوانات، التي سيكون فيها النسل الهجيني، كما جرى التأكيد عليه، اقل ترجيحا للبقاء والتناسل من النوع الاساسي.

وهذا لكون الجينات، او الموروثات، من انواع مختلفة، غير قابلة للامتزاج incompatible، في بعض الاحيان.

وخير مثال على ذلك، البغل وهو هجين عقيم بين الحمار والحصان، وهو نافع للاحمال الثقيلة ولكنه عاجز عن اعادة الانتاج. لقد افلح فريق الباحثين من بنما، وكولومبيا، والمملكة المتحدة في اعادة خلق فراشة هيليكونيوس هيوريبا هذه عن طريق تهجين او مزج سلالتي نوعين آخرين من الفراش هيليكونيوس سيدنو و هيليكونيوس ميلبومين.

وقد صرحت كريس جيغينز، من جامعة ادنبرة ومؤلفة مساعدة للدراسة، قائلة للبيبي بي سي نيوز: (ان حقيقة كوننا قد اعدنا خلق هذا النوع في المختبر توفر مسلكا مقنعا جدا نشأت بواسطته الانواع الطبيعية).

واوضح يسوع مافابريز، من بنما، قائلا لقد وجدنا ان عينة جناح مماثلة تقريبا لجناح الهجين يمكن الحصول عليها في شهور فقط ثلاثة اجيال من التهجينات المختبرية بين النوعين الآنفي الذكر.

والاكثر من هذا، ان الهجائن الطبيعية من سان كريستوبال، في فنزويلا، تبين ان عينات او نماذج الجناح مشابهة جدا لفراشات هيوريبا، وهو ما يدعم اكثر فكرة الاصل الهجين لهذا النوع. اضافة الى ذلك، ان هناك دليلا استنتاجيا متناميا بالنسبة للتنويع الهجيني لدى سمك السرتيل، وهو سمك نهري امريكي صغير، وذباب الفاكهة، راغوليتيس، والسمك المشطي الافريقي، كما يشك البعض في ان الذئب الاحمر الامريكي يمكن ان يكون نتاجا للتهجين بين ذئاب القيوط، والذئاب العادية.

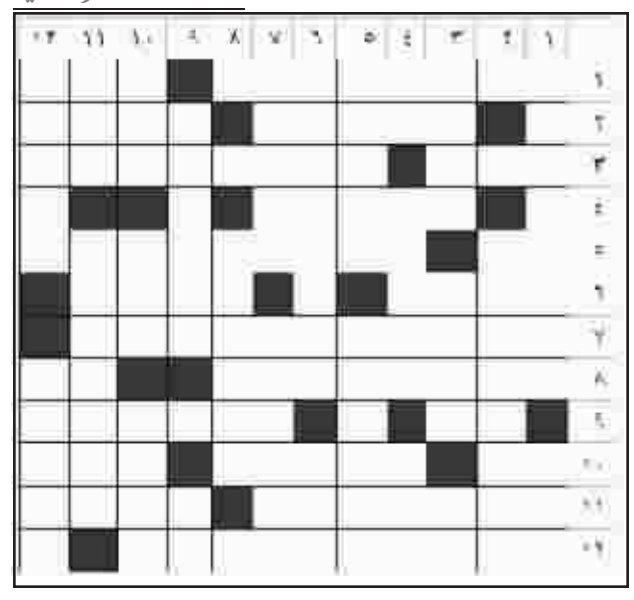
وربما كانت نماذج الالوان على اجنحة الفراشات امرا حاسما في تشكيل نوع جديد، لانها تؤدي دورا كإشارات للتزاوج.

وهذه الفراشات صعبة الارضاء جدا في العثور على رفقاء لها في نفس عينة الجناح المميز لنوعها. ونماذج الاجنحة التي لدى افراد فراشة هيوريبا تجعلها غير مرغوب فيها كرفقاء لاعضاء نوع آبائها، لكنها جذابة بعضها للبعض الاخر، وهو ما يعزز نماذج التزاوج التي تؤدي الى نوع جديد.

وهذه النماذج او العينات المميزة للنوع حاسمة ايضا في منع الحيوانات المفترسة، فالفراشات تفرز مواد سمية عند اكلها من قبل هذه الحيوانات، التي تميز ذلك فتتجنب ذوات هذا النموذج من الاجنحة، ولهذا فإن اقل انحراف في نموذج اللون يجعل هذه الفراشات عرضة للافتراس.

الكلمات المتقاطعة

اعداد/ محمد راضي



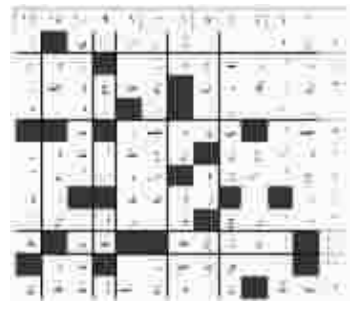
أفقي

١, رجل دين وشاعر واحد قادة ثورة العشرين. خاصتنا.
٢, راضية بما حصلت عليه (م). محافظة عراقية.
٣, سرير الطفل. المقالة الاولى في الجريدة.
٤, القطع او القص.
٥, في الفم. الادوات المصنوعة من احد المعادن.
٦, محافظة عراقية (م). عاصمة اوربية.
٧, احد افضل المذيعين العراقيين وكان له عدد من البرامج (راحل).
٨, من الزهور (م). من الضمائر (م).
٩, كثير. مدينة مصرية (م).
١٠, نافية. يشاهدهم. عكس صعب (م).
١١, لقب رجل الدين في (١ افقي). قسم (م).
١٢, احد افضل النحاتين العراقيين.

عمودي

١, يسند بعضهم بعضاً. من الاقارب (م).
٢, الحاصلين على اجازة (م).
٣, اسم علم مذكر (م). احزان. عكس ربط.
٤, اترك (بصيغة الامر). جدها في (المنحدر). عاصمة عربية (م).
٥, الحنطة والشعير قبل الحصاد. يكتب فيها (م).
٦, الاستفادة (م). جمال (م).
٧, يبدي برأيه. المعروف جداً.
٨, من اسماء الله الحسنى.
٩, عكس تقدم (م). من الضمائر.
١٠, ظهر. يترك. مريض.

حل العدد السابق



حظك اليوم

الحمل
21اذار 20نيسان

لماذا تختار العلاقات عشوائيا وتعتقد ان كل ما يلمع من الذهب؟ حدق جيداً وتأمل الواقع فترى انك تغرد خارج سربك. العقلانية التي تتميز بها لا تظهر واضحة هذه الايام.

الثور
21نيسان 20ايار

ستعالج من خلال حوار أموراً كانت معقدة. ستعيش أوقاتاً لا تنسى مع أصدقاء قدم و ستسترجع ذكريات جميلة. في العمل تجنب العناد و الطمع فهذا قد يؤثر على مستوى عملك.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

لا تهمل أية نصيحة قد يقدم أحد على إعطائك إياها، الصحة جيدة وعلاقتك العاطفية فيها الكثير من المشاطرة بينك و بين الشريك.

السرطان
21حزيران 20تموز

مهنياً، رغم ثقتك الكبيرة بخبرتك وقدراتك تبدو متردداً. عاطفياً، تحب الدخول في جدل عقيم مع الحبيب فالاجواء تنذر بالعاصفة.

الاسد
21تموز 20اب

ستستقبل هذا الشهر بابتسامة عريضة . فستشعر بالهدوء و تحاط بالحب. عليك أن تتجنب مشاكل الغيرة بحيث صداقاتك ستنعم بجو من التفهم.

العذراء
21اب 20ايلول

وضعك الاجتماعي متأرجح قليلا ولكنك مضطر للقيام بما لا ترغب. الموضوع الذي يشغلك سينتهي قريبا. عاطفيا، لا تخف ما تشعر به لان عواطفك نبيلة وتستحق الاهتمام.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

طموحك يسهل عليك الامور المالية ويفتح امامك مجالات كثيرة لجني المال والتقدم الى الامام بسرعة وثبات. عاطفياً، القسوة لا تناسبك لانها تحجر قلبك وتدمر الحنان من عينيك.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

لا تخف رأسك في التراب كالنعامة فانت من اشجع الابراج واكثرها قدرة على المواجهة. طموحك كبير لكن اكتف هذه الفترة بمد رجليك على قدر بساط الامل.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

ضع بعض المجهود في اتّجاهك المهنيّ . لا تتجنّب الاختلاط بالعملاء أو الزّملاء . تحتاج ان تسمح لآخرين أن يعرفوك أفضل . سوف يكون زميلك متشوق لان يسرك.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

حياتك العاطفية في احسن الأحوال. خاصةً مع وقوف الشريك الى جانبك دائماً.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

سيلومك البعض لان لك الكثير من العقل والقليل من الشجاعة فحاول اثبات العكس. من الممكن ان تعيش خيبة امل ولكن يومك سينتهي جيدا.

الحوت
21شباط 20اذار

حالك هذه الفترة لا تسر القريب ولا البعيد ولا الصديق ولا العدو. سارع الى مساعدة الاهل يا ابو الهمم. عاطفيا، قلقك الدائم حيال الحبيب سيعقد الامور بينكما.

امبراطور وامبراطورة اليابان يلتقيان بحفيدهما الجديد

طوكيو (رويترز) - القى امبراطور اليابان اكيهيتو وزوجته الامبراطورة ميتشيكو يوم الاحد النظرة الاولى على حفيدهما الجديد اول وريث ذكر للعرش يولد في العائلة الامبراطورية منذ اكثر من اربعين عاما.

وكان الامبراطور والامبراطورة في زيارة عمل الى هوكايدو عندما وضعت الاميرة كيكو زوجة ابنهما الاصغر الحفيد الجديد في عملية قيصرية يوم الاربعاء وعلما بالنبأ عبر الهاتف. وعاد الزوجان الامبراطوريان الى طوكيو مساء السبت.

وعندما ظهر الامبراطور وزوجته من مستشفى طوكيو المركزي حيث يرقد الامير وأمه صاح الصحفيون "تهانينا بميلاد الامير".

ورد الامبراطور متهللا "نشكركم".

والامير هو اول ذكر يولد في العائلة الامبراطورية منذ مولد والده الامير اكيشينو عام ١٩٦٥,

وسيتم اختيار اسم للصغير يوم الثلاثاء في اليوم السابع لمولده. ومن المرجح ان يغادر ووالدته المستشفى بعد يوم الاربعاء.

والامير الجديد هو الثالث في ترتيب ولاية العرش بعد عمه ولي العهد الامير ناروهيتو ووالده الامير اكيشينو. ولولي العهد ابنة واحدة تبلغ من العمر اربع سنوات هي الاميرة ايكو.

واسعد ميلاد الطفل المحافظين الحريصين على الابقاء على تقليد توريث العرش للذكور الذين يقولون انه يرجع الى اكثر من ٢٠٠٠ عام كما ادي الى الغاء خطة بتعديل الدستور بما يسمح بتوريث العرش للنساء.