

إليك بعض الحقائق الغريبة عن الضحك



الأربعاء 7 فبراير 2018 01:02 م

نشر موقع "آف بي آر" الروسي تقريراً، استعرض من خلاله بعض الحقائق الغريبة عن الضحك، لا سيما أن الجميع، دون استثناء، في حاجة ماسة إلى الضحك، وذلك لضمان التمتع بصحة جيدة وعمر طويل.

إن المهرجين كانوا من بين وسائل التسلية التي تدخل نوعاً من البهجة على نفوس الملوك في العصور القديمة ضمن العديد من الثقافات إلى جانب ذلك، كان المهرج آنذاك يتمتع بالقدرة على توجيه مشورة حكيمة بطريقة مضحكة لولاة الأمور ووفقاً لبعض العلماء، يعد الضحك بمثابة متنفس لكل من يشعر بالضيق وقد استخدم على اعتباره وسيلة للتواصل بين الناس على مدى ملايين السنين، قبل اعتماد اللغة أداة للتواصل البشري في الأثناء تعد آلية الضحك متجذرة في دماغ الإنسان، حيث يستطيع الرضيع الذي لم يتجاوز عمره 17 يوماً الضحك في الواقع، يمكن للطفل أن يولد أعمى، أو أصم، أو تشوبه بعض العيوب، إلا أنه من غير الممكن، بل من المستحيل ألا يتمتع بالقدرة على الضحك.

وأوضح الموقع أن عالم الأعصاب وبروفيسور علم النفس من جامعة ماريلاند، روبرت بروفين، مؤلف كتاب "الضحك"، قدم دراسة مثيرة للاهتمام حول هذا الأمر فقد توصل إلى أن الضحك نادراً ما يرتبط بالحس الفكاهي في إطار الدراسة، وضع بعض طلاب المدارس العليا في مراكز التسوق المحلية من أجل الاستماع إلى المحادثات العادية التي تدور في أرجاء المكان وقد تفاعل 10 بالمئة فقط من الأفراد ضمن 1200 حلقة ضحك بعد سماع نكتة مضحكة.

وأفاد الموقع بأن بعض الحيوانات، على غرار الرئيسيات، تمتلك روح الدعابة وطبيعة مرحة مثل البشر في هذا الصدد، صرحت الدكتورة، بيني باترسون، بأن الغوريلا كوكو تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة، بالإضافة إلى إتقانها للغة الإشارة، وتحيتها للزائرين المقربين لها إلى جانب ذلك، اكتشف الباحث والبروفيسور، جاك بانكسب، المدرس في جامعة "بولونغ غرين ستيت" أن للفئران طبيعة فكاهية فقد قام صبية طلابه بدغغة الفئران، التي أصدرت بدورها صريراً عالي التردد، فسرّه الباحث على أنه ضحك.

وبين الموقع أن أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، روبرت ليفنسون، قام بدعوة زوجين إلى مقر عمله، وطلب من كل زوج التحدث عن الأشياء التي تغضبه في الأثناء، اتضح أن الأزواج الذين تعاملوا مع الحالات المجهدة بقدر من الفكاهة لم يتمكنوا فقط من تحسين مزاجهم، بل استطاعوا المحافظة على العلاقة الجيدة القائمة بينهما ونتيجة لذلك، يعد هؤلاء الأزواج أقل عرضة لخطر الطلاق مقارنة بالأزواج الذين امتنعوا حتى عن الابتسامة.

وأورد الموقع أن الضحك يتحكم في وظائف الدماغ، وذلك وفقاً لما توصلت إليه البحوث التي أجرتها عالمة الإدراك العصبي، صوفي سكوت على صعيد آخر، يساعد الضحك لمدة 10 إلى 15 دقيقة على حرق 40 سعرة حرارية، حيث أفاد الباحثون بأن زيادة معدل ضربات القلب، واستهلاك الأوكسجين أثناء الضحك، يزيدان من مستوى حرق الدهون.

وذكر الموقع أنه في نيسان/ أبريل سنة 2015، تمكن مجموعة من الكوميديين، بما في ذلك هانيبال بوريس وروري رول، من تحقيق أرقام قياسية في مدينة ناشفيل، حيث استمر العرض على خشبة المسرح لمدة 208 ساعات و16 دقيقة.

وتطرقت مجموعة من البحوث العلمية إلى الفوائد الصحية للضحك، حيث أظهرت تجربة قادتها جامعة "لوما ليندا" أن الضحك يعمل على تحسين ذاكرة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و70 سنة ومن المثير للاهتمام أن مشاهدة الأفلام الكوميدية تساعد على تعزيز وظيفة الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم.

وبين الموقع أن الضحك بمثابة وسيلة للتخلص من العديد من الأمراض وفي هذا الإطار، أجرى بعض العاملين في مجال الصحة دراسة شملت حوالي 300 شخصاً وقد بينت الدراسة أن الأشخاص الذين يضحكون دائماً، نادراً ما يصابون بسكتات دماغية ونوبات قلبية في هذا الصدد، يساعد الضحك على تحسين مناعة الجسم، وتنظيم مستوى السكر في الدم، والتخلص من اضطرابات النوم في الواقع، استخدم الأطباء اليابانيون ولفترات طويلة الضحك على اعتباره وسيلة لعلاج أمراض كثيرة.

وفي الختام، نوه الموقع إلى أن الضحك يحمل في جوهرة العديد من الأشكال والمعاني ففي الغالب، يمكن للإنسان التعبير عن العديد من المشاعر التي تخالجه وحالاته النفسية على غرار الفرح، والبهجة، والسخرية، والاختناق، عن طريق التبسم أو الضحك العالي.