

## فلسفة الضحك وسيكولوجية الإنسان المتفتح

ساميحة أزيوش :طالبة دكتوراه /قسم الفلسفة- جامعة الجزائر-2-  
إشراف: د.د. عبد العزيز بن يوسف / قسم الفلسفة- جامعة الجزائر-2-

### الملخص:

يحلل هذا المقال موضوع الضحك وأبعاده الفلسفية والعلمية. وهو يعتبر شكلا من أشكال التعبير الذي يظهر في سلوك الإنسان على شكل مرح وفرح وفكاهة وسخرية وما شابه ذلك. وقد يكون رد فعل فيزيولوجي نتيجة المرور بخبرة ما أو ظرف ما. مع العلم أن الضحك كسلوك إنساني مرتبط بالحياة الشعورية واللاشعورية في إطار التفاعل الاجتماعي في جميع صورته. وقد يكون فعلا مقصودا يهدف إلى إحداث تغير في سلوك الناس وسعادتهم وحبهم للحياة أو الضحك عليها. وقد يكون الضحك جسرا في عملية التواصل بين الأنا والغير. وقد اهتم الفلاسفة والعلماء بهذه الظاهرة النفسية وبعلاقتها مع الظواهر الأخرى. وحاولوا جاهدين فهم أسبابها وغاياتها والاستفادة منها. ثم التخلص من سلبياتها.

### الكلمات الدالة:

فلسفة الضحك، سيكولوجية متفتحة، الفكاهة، السخرية، عملية التواصل، الكوميديا، فعل فيزيولوجي.

لقد شغل موضوع الضحك اهتمام الكثير من الفلاسفة وعلماء الفيزيولوجيا والأطباء وعلماء النفس عامة، والمشتغلين في حقل الكوميديا والفكاهة خاصة، وذلك منذ البدايات الأولى للحياة الاجتماعية التي تضبط العلاقات بين الناس وفق قواعد متعارف عليها. وللضحك أبعاد معرفية وأنطولوجيا واجتماعية تتفاوت قيمته من مجتمع لآخر ومن فئة اجتماعية إلى أخرى ومن جنس إلى آخر. فالضحك، مثلا، عند النساء يختلف عن الضحك عند الرجال. فقد اعتبره الفيلسوف الفرنسي "رينيه ديكارت René Descartes" (1596-1650) انفعالا، وتوصل إلى هذه النتيجة بعد تحليله العميق لأوجه الصلة الموجودة بين النفس والجسد. وهذا في كتابه "انفعالات النفس «les passions de l'âme» الذي نشر سنة 1649م. وهذا ما ذهب إليه بعض الفيزيولوجين والفلاسفة كذلك. بحيث اهتموا بالانفعالات التي يثيرها الضحك. يقول ديكارت عن الضحك بأنه (( هو كل ما يستطيع أن ينفخ الرئة بشكل مفاجئ))<sup>1</sup> و قد تم ربطه بالفرح المعبر عن المشاعر (( الضحك أحد الشارات الأساسية للفرح))<sup>2</sup>.

لكن الفيلسوف "هربرت سبنسر Herbert Spencer" (1820-1903) نفى أن يكون الضحك مجرد فعل فيزيولوجي لا يعكس إلا البعد الحيواني في الإنسان. ولا يمكن اعتباره مجرد فعل سيكولوجي بحسب كما تقره المقاربة السيكولوجية باعتبارها أن الضحك ما هو إلا تعبير مباشر أو رمزي عن الغبطة والرضا والسرور والارتياح والانشرح، كما اعتبره "سيغموند فرويد Sigmund Freud" (1856-1939) في كتابه "النكتة وعلاقتها باللاشعور Jokes and their relation to the unconscious" سنة 1905 بكونه يلعب دورا أساسيا في التخلص من رقابة الأنا الأعلى، ووسيلة أشبه ما تكون بالأحلام التي يهرب فيها الإنسان من وعي الصحو ومنطقة اليقظة. فالضحك عند "فرويد" مختزل في أحلام اليقظة، وهي آليات لاشعورية تسعى إلى تخفيف حدة الإحباط الذي تحس به الذات تجاه الواقع. إذ يعتقد فري أن الفكاهة ترجحنا إلى طفولتنا وحرمتنا قبل وعينا بسلطة الرقيب أي سلطة المجتمع وما يغرسه فينا وهو الأنا الأعلى.<sup>3</sup>

لكن لا يمكن اعتبار الضحك انعكاسا لما هو لا شعوري فقط وهذا ما أكده المحلل النفسي "جاك لاكان Jacques Lacan" (1901-1981) بحيث لا يمكن اختزال الضحك في الاندفاعات الغريزية. والغرائز الأولية. لأن اللاشعور يعمل في أمكنة مختلفة، مثل ذكريات الطفولة، تطور اللغة، العادات والتقاليد والأساطير التي تساهم في تشكيل اللاشعوري الجمعي.

<sup>1</sup> -رينيه ديكارت، انفعالات النفس، تر: جورج زيناتي، دار المنتخب العربي للدراسات والنشر والتوزيع، ط1، 1993، ص78.

<sup>2</sup> - رينيه ديكارت، انفعالات النفس، المرجع نفسه، ص76.

<sup>3</sup> - Freud Sigmund, «Jokes and Their relation to the unconscious»; Newly translated from German and edited by James Strachey, the standard Edition, 1905. Pp120-171.

مع العلم أن الضحك جزء من السلوك الإنساني إذ يقول الفيلسوف الفرنسي "هنري برغسون Henri Bergson" (1859-1941): (( لا شيء هزلي خارج ما هو بشري))<sup>1</sup> وهو خاصية يشترك فيها الناس من نفس الثقافة ومن نفس المجتمع. ومن هنا تأتي المقاربة السوسولوجية لتؤكد عن العلاقة القائمة بين الضحك والآخر في بعده الجمعي. فبقدر ما يساهم الضحك في نشر ثقافة النباهة وأخلاقيات التفكير الهادف، بقدر ما يساهم في نشر ثقافة الانحطاط التي تقدر ثقافة الغير على حساب ذاته وهذا ما عبر عنه "هنري برغسون" في كتابه "الضحك" بحيث اعتبره خاصية تتعلق بالإنسان ويشترك فيها الناس من نفس الثقافة ومن نفس المجتمع<sup>2</sup>.

وفي هذا السياق ستحاول هذه الورقة البحثية استجلاء مفهوم فلسفة الضحك وسيكولوجيا الإنسان المتفتح، وذلك من خلال البحث عن الأسس الفلسفية لتفسير الضحك في كل أبعاده عبر منهج تحليلي نقدي، وهذا لنبين ما المقصود بالضحك في المبحث الفلسفي؟ وبأي معنى يعتبر الضحك فلسفة؟ وكيف يمكن اعتباره واجهة انفتاح على الوجود وسبب في شفاء بعض الأسقام؟

### 1- تعريف الضحك

لا يمكن حصر كل تعريفات الضحك، وإنما سنحاول أن نذكر أهم التعريفات لنستخلص في الأخير مواطن الاختلاف والاتفاق بغية الوصول إلى تعريف يكون جامعا إن لم نقل جامعا مانعا، وقبل أن نحدد تعريفا للضحك ينبغي أن نذكر بعض التعريفات التي قدمها الفلاسفة والعلماء حول براديعم الضحك منها على سبيل المثال:

تعريف "أرسطو Aristote" (385ق.م-323ق.م): ((نحن نضحك على من هم أقل منا وعلى القبحاء من الأشخاص، والفرح يأتينا من الشعور بأننا طبقة أعلى منهم))<sup>3</sup>.

تعريف "هوبز Thomas Hobbes": ((ليست شهوة الضحك إلا اعتزازا مفاجئا، وفي هذا الشعور بالاعتزاز تكمن قضية الافتخار بالنسبة للآخر، إلى حد أننا حين نضحك منك (عليك) فإننا نسخر منك، ننصر عليك ونحتقرك))<sup>4</sup>.

أما المتأثرون بالمعرفة الإنسانية كالأطباء أمثال "بيتر مارتينسون Peter Martinson" فقد أرجعوه إلى نوع من أنواع التعبير عند المرور بخطر وهذا لأن الضحك أصوله بيولوجية.

وباختلاف التعاريف لمفهوم الضحك نلتمس أهمية موضوعه من طبيعته التي تستمد موادها من تخصصات عدة مثل علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم الإنسان والأفلام والأدب إلى آخره.

<sup>1</sup> - هنري برغسون، الضحك، ترجمة: علي مقلد، باريس، 1924، ص38.

<sup>2</sup> - هنري برغسون، الضحك، المرجع نفسه، صص 10-11.

<sup>3</sup> - أرسطو طاليس، فن الشعر، ترجمة عبد الرحمن بدوي، بيروت، دار الثقافة، 1973م.

<sup>4</sup> - توماس هوبز، اللقبائان الأصول الطبيعية والسياسية لسلطة الدولة، تر: ديانا حرب وبشرى صعب، ط1، 2011، ص66.

وفلسفة الضحك تتصل مباشرة بحياتنا اليومية وتفاعلاتنا الاجتماعية، وطبيعتنا البشرية، وعليه يمكن القول أن الضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجيا على الإنسان في صورة مرح وفرح، وتتعدد أسباب الضحك، الذي يوصف أيضا بأنه ردود فعلية فيزيولوجية نتيجة للمرور بخبرة ما مثل سماع نكتة أو عند سماع مداعبة... وغيرها من الأسباب الأخرى.

## 2- براديعم الضحك بين الفهم والتفسير:

قد يكون أول سؤال يتبادر إلى أذهاننا هو هل الضحك خاصية تخص الإنسان دون غيره من الأحياء؟ حيث أن بعض الفلاسفة القدامى جعلوا من الضحك، في المقام الأول، خاصية إنسانية محضة، يلامس أعماق خفايا الإنسان. بدليل ملاحظة الفيلسوف "أرسطو" التي يقر فيها: "الذي يضحك فقط هو الحيوان البشري"<sup>1</sup>. لكن إذا عدنا إلى "تشارلز داروين" Charles Darwin (1809م-1882) فنجد أنه يؤكد بأن الضحك ليس تصرفا خاصا بالإنسان أو البشر فقط. ولكن يخص كذلك بعض الحيوانات فهناك العديد من أنواع القردة والفقرات التي ترسل أصواتا منسجمة ومتناسقة تحاكي الضحك<sup>2</sup>. وقد أكدت دراسة بريطانية أن القردة إذا دغدغت أيديها أو رجليها أو إبطها تضحك. وهناك مقارنة بين ضحك القردة والبشر فالغوريلا مثلا تضحك ثلاث أو أربع مرات متتالية. وهذه خاصية قريبة من تصرف البشر. فالحيوان لا يضحك بنفس الطريقة التي يضحك بها البشر.

## من الفكاهة إلى السخرية:

هناك اختلاف في الآراء بين الفلاسفة حول طبيعة السخرية. بحيث يمكن اعتبارها عملة ذات وجهين: فهناك سخرية معتدلة متبوعة بالضحك المنبعث من الفكاهة والذي يكون سار ومبهج و((هي ليست انفعالا ولكنها ميزة من ميزات إنسان المجتمع المهذب))<sup>3</sup>. فهي معبرة عن طمأنينة النفس ومرح المزاج وهما من علامات الفضيلة.

أما السخرية أو الاستهزاء فهي موجعة ومحزنة ولو انبعث منها أو معها الضحك. و((هي نوع من الفرح ممزوج بالكراهة))<sup>4</sup> فمثلا عند رؤية عارض ما فجأة يكون هذا التعجب سببا لانفجارنا بالضحك، وقد يكون أكثر الناس استهزاء وسخرية من غيرهم هم الذين تظهر لديهم عيوب مثل الأعرج أو الأعور أو غيرهم. وهذا له تفسير في علم النفس يثبت ويؤكد فكرة الإسقاط والتعويض بالنقص الذي يدفع إلى رؤية الآخر بنفس العيوب أو الأذى الذي يستحقه.

<sup>1</sup>-أرسطو طاليس، فن الشعر، ترجمة عبد الرحمن بدوي، بيروت، دار الثقافة، 1973م.

<sup>2</sup>-تشارلز داروين، نشأة الإنسان والارتقاء الجنسي، ترجمة وتقديم: مجدى محمود المليجي، المجلد 1، 1871، ص94-120.

<sup>3</sup>- رينيه ديكارت، انفعالات النفس، تر: جورج زيناتي، دار المنتخب العربي للدراسات والنشر والتوزيع، ط1، 1993،

ص109

<sup>4</sup>- رينيه ديكارت، انفعالات النفس، المرجع نفسه، ص108

وقد ردت كلمة "سخرية" في جمهورية "أفلاطون Platon" (427ق.م-347ق.م) على لسان أحد السفسطائيين، الذين وقعوا فريسة محاورات سقراط. بحيث اعتبر سقراط ((السخرية تنبع من تجاهل الذات)). وقد كانت طريقة في الحوار وإدارة الحديث بين الناس. فالسخرية التي يدافع المرء من خلالها عن نفسه هي السخرية الهادفة. والتي تدعوا إلى اصلاح المجتمع. فسقراط استخدم التهكم كمنهج مع السفسطائيين لبلوغ الحقيقة ودفعه بالآخر للاعتراف بجهله. وكانت الكلمة نفسها تعني عند "أرسطو" الاستخدام المراوغ للغة<sup>1</sup>، أي هي طريقة محاوره شخص بإخفاء القدرة والذكاء والتظاهر بعكسهما<sup>2</sup>.

لا نستطيع أن نعطي تعريفا واحدا وشاملا لمفهوم السخرية لأنه مفهوم يتداخل مع المفاهيم الأخرى القريبة منها كالهزل والفكاهة وغيرها. فالسخرية كما يقول برغسون: ((شيء حي قبل كل شيء))<sup>3</sup>.

أما السخرية الاستعلائية الصادرة عن الجهل والكفر فهي سخرية حرمتها الشرع ونبذها. وقد يكون السبب في تحريمها أخلاقيا واجتماعيا. لأنها تسعى إلى التحقير والتشهير. بدليل قوله تعالى: ﴿الذين يلمزون المطوعين من المؤمنين في الصدقات والذين لا يجدون إلا جهدهم فيسخرون منهم سخر الله منهم ولهم عذاب أليم﴾<sup>4</sup>.

غير أن هذا لم يمنع المسلمين من السخرية التي تسعى إلى المزاح والانبساط. والتي ينفذ منها العقل البشري إلى فضاء الحرية من أجل استعادة نشاطه. وقد نال موضوع الضحك قسطا كبيرا من البحث والعناية لدى الباحثين في التاريخ الإسلامي عملا بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: ﴿تبسمك في وجه أخيك صدقة﴾<sup>5</sup>. والضحك شرعه المولى عزوجل في قوله في سورة هود: ﴿فضحكك فبشرناها بإسحاق﴾<sup>6</sup>. وكذلك في سورة النمل: ﴿فتبسم ضاحكا من قولها﴾<sup>7</sup>.

فالعبد المسلم يضحك وصحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم يضحكون مع قوة إيمانهم. فقد سئل ابن عمر رضي الله عنهما: "هل كان أصحاب رسول الله عليه الصلاة والسلام يضحكون؟ قال: نعم، والإيمان في قلوبهم أعظم من الجبل".

وعن أبي حيان التوحيدي (922-1023م) قال في شأن الضحك: "سألت أبا سليمان عن الضحك: ما هو؟ فقال: الضحك قوة ناشئة بين قوتي المنطق والحيوانية، وذلك أنه حال النفس باستطراق وارد عليها، وهذا

<sup>1</sup> - سميرة الكنوسي، بلاغة السخرية في المثل المغربي، مجلة فكر ونقد، السنة 4، 2001، ص76.

<sup>2</sup> - سميرة الكنوسي، بلاغة السخرية في المثل المغربي المرجع نفسه، ص76.

<sup>3</sup> - هنري برغسون، الضحك، المرجع السابق، ص13.

<sup>4</sup> - القرآن الكريم، سورة التوبة، الآية 79.

<sup>5</sup> - الحديث النبوي الشريف، رواه الترمذي.

<sup>6</sup> - القرآن الكريم، سورة هود، الآية 71.

<sup>7</sup> - القرآن الكريم، سورة النمل، الآية 19.

المعنى متعلق بالنطق من جهة، وذلك الاستطراق إنما هو تعجب، والتعجب هو طلب السبب والعللة للأمر الوارد، ومن جهة تتبع القوة الحيوانية عندما تنبعث من النفس، فإنها إما أن تتحرك إلى الداخل، وإما إلى الخارج، فإما أن تكون دفعة فيحدث منها الغضب، وإما أولاً باعتدال فيحدث السرور والفرح. فإما أن تتحرك من خارج إلى داخل دفعة فيحدث منها الخوف، وإما أولاً فأولاً فيحدث منها الاستهزاء وإما أن تتجاذب مرة إلى داخل، ومرة إلى الخارج، فيحدث منها أحوال أحدثها الضحك عند تجاذب القوتين في طلب السبب، فيحكم مرة أنه كذا ومرة أنه ليس كذا، ويسري في ذلك الروح حتى ينتهي إلى الغضب فتتحرك الحركتين المتضادتين، وتعرض منه القهقهة في الوجه لكثرة الحواس، ويعلق العصب بواحد منها"<sup>1</sup>.

لكن للضحك آداب، خاصة، عند المسلمين بحيث يجب على هؤلاء مراعاة أمور عدة منها:

- فالمسلم عندما يضحك يكون ضحكه تبسماً، اقتداءً بالنبي عليه الصلاة والسلام، فقد كان جل ضحكه صلى الله عليه وسلم التبسم، قال الإمام "الترمذي رحمه الله" شمائل النبي صلى الله عليه وسلم "كان هديه صلى الله عليه وسلم في الضحك وسطاً كسائر أموره، جل ضحكه التبسم، وإذا ضحك بصوت لا يكون قهقهة، وإنما هو صوت يسمعه القريب دون البعيد، فعن أبي ذر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿إني لأعلم أول رجل يدخل الجنة، وآخر رجل يخرج من النار، يؤتى بالرجل يوم القيامة فيقال: اعرضوا عليه صغار ذنوبه، ويحجأ عنه كبارها، فيقال له: عملت يوم كذا وكذا كذا، وهو مقر لا ينكر، وهو مشفق من كبارها، فيقال: أعطوه مكان كل سيئة عملها حسنة، فيقول: إن لي ذنوباً ما أراها هنا! قال أبو ذر" فلقد رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم ضحك حتى بدت نواجذه"<sup>2</sup>.

### 3- الضحك وأهميته:

إن الضحك والدعابة وتأثيرهما النفسي والفيولوجي على جسد الإنسان يدعى بعلم "جلوتولوجي" Gelotology. ولقد أكدت بعض الدراسات أن الضحك لا يقتصر على الإنسان فقط، كما أشرت سابقاً، لكن هناك مفارقات بين ضحك الإنسان والحيوان وحتى أن هناك اختلاف في ضحك الجنس البشري في حد ذاته فمثلاً بين ضحك المرأة والرجل فالمرأة تصدر أصوات للضحك عكس التي يصدرها الرجل الذي تكون ضحكاته غليظة غير منتظمة.

وقد يكون اختلاف الضحك بين الإنسان والحيوان يرجع إلى التكيفات التي توضع للإنسان من أجل أن يصدر الكلام. لذا فإن الحيوان لا يضحك بنفس الطريقة التي يضحك بها البشر. على الرغم من أنه توجد أمثلة عديدة توضح أن القردة تعبر عن مرحها مثل الإنسان. وتستثار من نفس المناطق التي تحفزها على الضحك. مثلاً تحت الإبطن ومنطقة البطن. وحتى الفئران أيضاً تصدره ب: "السقسقة". قد تختلف تعبيرات

<sup>1</sup> أبو حيان التوحيدي، كتاب المقابسات، المقابسة الواحدة والسبعون، في حقيقة الضحك وأسبابه.

<sup>2</sup> - الحديث الشريف، رواه الترمذي في الشمائل، وقال الألباني صحيح.

الضحك من حيوان إلى آخر. فالبحث في ضحك الكلاب يؤدي إلى زيادة في هدوئها وسهولة في السيطرة عليها مما حتى في تدرجاتها.

وقد ربطت فسيولوجيا الأعصاب الحديثة الضحك بتنشيط القشرة الأمامية الوسطى للدماغ، التي تفرز مادة "الأندروفين" عند القيام بنشاط يشعر فيه الإنسان بالمكافأة: بعد تناول وجبة لذيدة، أو بعد ممارسة النشاط الجنسي، أو بعد فهم نكتة<sup>1</sup>.

وهذا ما أكدته دراسة علمية ونشرت في مقالة في جريدة المؤسسة الطبية الأمريكية في 7 ديسمبر عام 1984، والتي تصف الأسباب المؤدية للضحك التي مصدرها الجهاز العصبي، كالتالي: "على الرغم من أن مركز الضحك بالمخ غير معلوم أو محدد، إلا أنه يعتمد التعبير عنه على مسارات عصبية متصلة بالدماغ المتوسط والخلفي تتواجد بالقرب من مراكز التنفس".

وقد تظهر أهمية الضحك لدى الإنسان في استخدام الأطباء والمعالجين النفسيين والمختصين في مجال الصحة العقلية للضحك كنوع من أنواع العلاج والشفاء من بعض الاضطرابات الجسدية والعقلية والروحية. والعلاج بالضحك يحقق صحة المقولة القديمة التي تقر بأن "الضحك هو العلاج الأفضل" أو كما قال "فولتير" (1778-1694): ((الطبيعة هي التي تعالج المرض، بينما فن الطب هو الذي يداوم على بقاء الإنسان في حالة سلام نفسي)).

وعلماء النفس يستخدمون الدعابة كعلاج باستخدام وسائل كالكتب وبرامج الترفيه والأفلام والروايات التي تشجع على ضحك المريض.

ونظرا لأهمية الضحك لدى الإنسان فقد توصل الأطباء إلى استخدام المهرج حتى في المستشفيات ومراكز العلاج المتخصصة. بحيث يمر على الغرف ويقدم العديد من المهام التي تساعد على العلاج وخاصة للأطفال من: السحر، اللعب والموسيقى والمرح أو بتقديم الحنان للطفل.

وهذا يقوي من روح التعاون عند الأطفال. ويقلل من القلق عند الطفل الذي يريد تواجد أبويه بصفة دائمة معه، كما يقلل الحاجة إلى استخدام المهدئات لدى البعض. يجد من الإحساس بالآلام ويجفز من كفاءة وظائف جهاز المناعة. وهذا النوع العلاجي ليس مقتصرًا على المستشفيات فقط. وإنما يتعدى إلى توظيفه في ملاجئ الأطفال والحضانة وأماكن الحرب والسجون إلى آخره.

وهناك من يستخدم الضحك على شكل تأمل وهذا العلاج يمكن أن يقوم به الشخص بمفرده دون اللجوء إلى الطبيب. والتأمل بالضحك هو عبارة عن تمرين تستمر مدته إلى ما يقرب خمسة عشر دقيقة وينفع أكثر مع الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الضحك ولا يضحكون بشكل تلقائي.

ويتكون تمرين الضحك من ثلاث مراحل وهي:

<sup>1</sup> - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net). (PDF) **Laughter : Ascientific**

**Investigation**. January 2000.

أولا مرحلة الإطالة حيث يقوم الشخص بتوجيه كل طاقاته إلى إطالة كل عضلة من عضلات جسده بدون ضحك.

وثانيا مرحلة الضحك يبدأ الشخص في الضحك تدريجيا بالابتسامة حتى يصل إلى الضحك العميق من المعدة أو الحاد أيهما يصل إليه أولا.

والمرحلة الأخيرة هي مرحلة التأمل يقوم الشخص بالتوقف ويغلق عينيه ويتنفس بدون صوت مع التركيز الشديد.

وقد يذهب الشخص إلى أبعد من هذا واللجوء إلى "يوجا" الضحك. والتي تتشابه إلى حد كبير باليوجا التقليدية. وتكون ممارستها في مجموعة أو نادي. واليوجا هنا تكون إما بغرض العلاج التكميلي أو الوقائي. وهي عبارة عن تمارين "التنفس اليوجا" الإطالة مع ممارسة الضحك. لا يتم الاحتياج هنا إلى الاستخدام أو اللجوء إلى مواد تبعث على الضحك.

#### 4 - قيمة الضحك:

تعكس قيمة الضحك على صحة الإنسان في بعده الجسماني كالقلب مثلا. بحيث أظهرت العديد من الدراسات أن الضحك يحمي القلب من الأزمات. وذلك أن الضغوط العقلية تسبب خللا للبطانة الحامية للأوعية الدموية. وبمجرد أن تتأثر هذه البطانة ينجم عنها عددا من ردود الأفعال من الالتهابات التي تؤدي إلى تراكم الكوليسترول على جدار الشرايين التاجية. وكنتيجة نهائية حدوث الأزمات القلبية، كما يقول "سولطانوت"<sup>1</sup>: أن الضحك يزيد من تحمل الإنسان للآلام. كما يقوي الجسم من خلال إفراز الأجسام المضادة التي تحارب العدوى والتي تمنع تصلب الشرايين. ومن ثم تقي من إصابة الإنسان بالذبحة الصدرية أو الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية.

وقد أكدت الأبحاث الطبية على أن الأشخاص الأكثر عرضة لمثل هذه الأزمات القلبية هم الذين يعيشون دائما في حالة وحدانية. يحيطها الإحباط والقلق. أي الذين يسلكون نمط حياتي تحت ضغوطات تعرض شرايينهم للانسداد. وبالتالي أزمة قلبية. فمثلا الأطفال الذين يرافقهم مهرج بجانب الآباء والفريق الطبي المتخصص قبل إجراء جراحة ما تكون معدلات القلق لديهم أقل في حدثها عن الأطفال التي يصاحبها الآباء والفريق الطبي فقط.

والضغوط تحد من كفاءة جهاز المناعة أيضا. حيث أن روح الدعابة ترفع من قدرة الجسم على محاربة العدوى بإفراز الأجسام المضادة. كما تعزز من تواجد الخلايا المناعية. فعندما يضحك الإنسان فإن الخلايا

<sup>1</sup> - سولطانوت، كتاب بعيدا عن الغضب في حياتنا، د/ صفاء محمد خليل، ص 108.



الطبيعية التي تدمر الأورام والفيروسات تزيد. بالإضافة إلى إفراز الجسم للبروتينات والأجسام المضادة التي تحارب العدوى والأمراض<sup>1</sup>.

لا نكتفي بهذا القدر فمزايا الضحك لا تتوقف هنا فقط. بل تتعدى إلى أنه طريقة استرخاء ونوم. فالمرضى الذين يعانون من آلام في العمود الفقري لديهم مشكلة عدم الاستغراق في النوم. ولذلك تؤكد بعض الدراسات العلمية أن الضحك لمدة عشر دقائق يمكنهم من التخلص من هذه المشكلة والنوم لمدة ساعتين متصلتين بدون آلام على الأقل.

كما توصلت الأبحاث العلمية بأن تأثير الضحك على الإنسان يساوي أكثر من مائة مرة من ممارسة نشاط رياضي على عجلة لمدة خمس عشرة دقيقة. ما يبذل في النشاط الرياضي مثل ممارسة الرياضة على العجلة فالضحك يعمل على تشغيل الحجاب الحاجز، منطقة البطن، الجهاز التنفسي وعضلات الوجه والأرجل والظهر كذا يقوي عضلات البطن. يقول العالم "جاردي بي كوهين" الذي أجرى العديد من التجارب المعملية على الضحك، أن: "الضحك لا يساعد فقط القلب ولكنه أيضا يساعد على جمال الجسم والمظهر". وبهذا تصدق المقولة المشهورة: "العقل السليم في الجسم السليم".

#### الخاتمة:

من خلال كل ما تقدم نستخلص أنه تصح المقولة "نحن نكبر عندما لا نضحك" فالضحك هو باعث السعادة والسلام النفسي وراحة لجسم وعقل الإنسان. (( نوع من المرونة والليونة في الجسم وفي الفكر ))<sup>2</sup>. ويمكن القول بأنه يمدنا بالطاقة الإيجابية ومشاركة الناس بضحكة تبعث فيهم هذه الطاقة وتجعل فيهم قوة التحمل وعطاء كبير فوق ما يتصوره العقل. فهو قوة طبيعية وعلاج لأمراضنا النفسية وخاصة القلق والحزن والاكتئاب وغيرها من الأمراض.

<sup>1</sup> -w.w. w amazon.fr. "**L'humour et le rire en representation(s) scientifique(s)**", Broché 12/07/2013.

<sup>2</sup> - هنري برغسون، الضحك المرجع السابق، ص16.