

أثر المسرحيات الكوميديّة على مرضى ضغط الدم المرتفع

(بحث تجريبي)

د/ أسماء عبد المنعم أبو الفتوح

مدرس الإعلام والمسرح التربوي
بكلية التربية النوعية جامعة المنصورة

د/ فرج عمر على فرج

مدرس الإعلام والدراما والنقد
بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية

ملخص الدراسة

مشكلة البحث: يُعد مرض ضغط الدم المرتفع من الأمراض المزمنة الخطيرة التي تُصيب الإنسان، ويحاول العلماء التوصل إلى تقليل أعراضه وتدايحاته، وقد توصل بعض العلماء إلى أن التفاؤل والشعور بالسعادة يقللان من ارتفاع ضغط الدم، وبما أن المسرحيات الكوميديّة من ضمن أهدافها الرئيسيّة هو الترويح ورسم البسمة على شفاه المتفرجين وإدخال السعادة إلى قلوبهم، فبالتالي قد تساعد في تقليل نسبة ارتفاع الضغط لدى المرضى المصابين به. وبناء عليه تم تحديد مشكلة البحث في الفرضية الآتية:

فرضية البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحيات الكوميديّة ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد مشاهدة المسرحيات الكوميديّة على مقياس ضغط الدم لصالح درجات التطبيق البعدي.

أهمية البحث: قد تكون المسرحيات الكوميديّة عاملاً مساعداً لعلاج مرضى ضغط الدم المرتفع. كما يُعد هذا البحث من أوائل البحوث البيئية بين علم المسرح وعلم الطب.

أهداف البحث: التأكد من مدى صحة فرضية: إن الكوميديا تقلل من ارتفاع ضغط الدم المرتفع.

عينة البحث: بلغت عينة البحث النهائية عشرين متطوع.

أداة جمع البيانات: اعتمد الباحثان على أداة تحليل المضمون، كما استعان بجهاز قياس ضغط دم متقدم لقياس ضغط، والمقابلات الشخصية، وطريقة الملاحظة.

نتائج البحث: أثبت البحث أن هناك انخفاض ملحوظ في نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى مرضى ضغط الدم المرتفع -عينة الدراسة- تراوحت درجاتها بين (٢ - ١٥) درجة، بمتوسط ٦,٨ درجة، وبنسبة مئوية قدرها ٢٢,٧٨% من قيمة ارتفاع الضغط عن قيمة أعلى حد طبيعي له قبل مشاهدة المسرحيات الكوميديّة. وهو ما يبين أن مشاهدة المسرحيات الكوميديّة لديها القدرة على خفض درجة الارتفاع في ضغط الدم لذوى ضغط الدم المرتفع.

Abstract

The research problem: The high blood pressure disease of serious chronic human diseases, scientists are trying to reach to reduce the symptoms and consequences, has reached some scientists to be optimism and a feeling of happiness linked to lower high blood pressure, and as the comedies among its main objectives is the Recreation and Drawing a smile on the lips of the spectators and the introduction of happiness to their hearts, therefore they may help to reduce the proportion of high pressure in patients with him. Accordingly, the research problem was identified in the following hypothesis:

Research Hypothesis: There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of people with high blood pressure before watching comedies and the mean scores of the same group after watching comedies on the sphygmomanometer in favor of the post test score

The importance of research: comedies may be a catalyst for the treatment of high blood pressure patients..

Research objectives: to make sure of the validity of the hypothesis: The comedy reduce high blood pressure.

Sample Search: Find the final sample amounted to twenty volunteers

Data collection tool: the researchers relied on the content analysis tool, also used advanced to a blood pressure gauge for measuring pressure, personal interviews, and the method of observation.

Search Results: Find proved that there is a significant decrease in the rate of high blood pressure in patients with high blood pressure - Sample Aldrash- ranged between grades (2-15) degree, with an average of 6.8, and a percentage of 22.78% of the value of high pressure for higher-end value naturally to him before watching comedies. Which shows that watching comedies have the ability to reduce the rise in blood pressure for people with high blood pressure.

مقدمة

يعاني الكثير من سكان العالم من مرض ارتفاع ضغط الدم، وازدادت معدلات الإصابة بهذا المرض نتيجة للتحوّل الكبير الحاصل في طبيعة الحياة، حيث ازداد اعتماد البشر على التكنولوجيا في قضاء حاجياتهم المختلفة، وبالتالي قلّت حركتهم وممارستهم للتمارين الرياضية، وترافق هذا الأمر مع ازدياد نسبة انتشار المأكولات السريعة والأطعمة الضارة، والإكثار من شرب المنبهات، كالقهوة وباقي السوائل التي تحتوي على نسب عالية من الكافيين. كما أن حالات الحزن الشديد، والتوتر النفسي والقلق والتعرّض للضغوطات المستمرة من البيئة المحيطة دون أخذ أيّ فرصة للراحة وتفرّغ هذه الضغوطات، إلى جانب انتشار الإصابة بمرض السكري. كل هذه العوامل ساعدت على تفشي هذا المرض، بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.

وقد تحدث العديد من المضاعفات الخطيرة لهذا المرض من أبرزها حدوث حالة من تصلّب الشرايين، والفشل الكلوي، والذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم المزمن يؤدي إلى تضخم القلب وهبوطه، وإلى الجلطة وإلى الشلل الدماغي ونزف الشبكية. والعديد من الأمراض الأخرى. وللتعايش مع ارتفاع ضغط الدم فإنه يتوجب أن يكون هناك تحكم تام وسيطرة مطلقة على أنماط الحياة، ومن أهم الأمور التي ينبغي التنبّه لها هي الامتناع عن التدخين بالإضافة إلى الامتناع عن تناول الكحول، وخفض كتلة الجسم إن كان هناك أية زيادة فيها.

ولهذا يسعى المتخصصون إلى اكتشاف أي شيء من شأنه أن يساعد في تخفيف حدة هذا المرض القاتل، ونحن بدورنا نحاول - من خلال هذا البحث - أن نساعد في هذا المضمار.

مشكلة الدراسة

يُعد مرض ضغط الدم المرتفع من الأمراض المزمنة الخطيرة التي تُصيب الإنسان، ويحاول العلماء التوصل إلى تقليل أعراضه وتداعياته. وتكمن مشكلة ارتفاع ضغط الدم في كونه مرضاً صامتاً، لا يكتشف من أعراضه المبكرة فغالباً ما يكون الشخص مصاباً به لسنوات طويلة قبل أن تكتشف الحالة، نتيجة لحدوث مضاعفات على القلب أو الأوعية الدموية خاصة، مما يجعل الأطباء يشددون على ضرورة علاجه والسيطرة عليه، وقد توصل بعض العلماء إلى أن التفاؤل والشعور بالسعادة يقللان من ارتفاع ضغط الدم، ويرى فريق من العلماء أن الضحك هو أفضل ضمان لعمر مديد وقلب شديد، وأن القهقهات تشرح القلب فعلاً، وقد وجد الباحثون في "بالتيمور" بأمريكا أن الأشخاص الضاحكين بصوت عال والذين ينظرون دائماً إلى نصف الكوب المملآن ويتفاعلون مع مصاعب الحياة بالضحك بصوت عال هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة الأشخاص الذين يفتقدون روح الفكاهة^(١). وبما أن المسرحيات الكوميديّة من ضمن

أهدافها الرئيسية هو الترويج ورسم البسمة على شفاه المتفرجين وإدخال السعادة إلى قلوبهم، فبالتالي قد تساعد في تقليل نسبة ارتفاع الضغط لدى المرضى المصابين به. وبناء عليه تم تحديد مشكلة البحث في الفرضية الآتية:

فرضية البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحيات الكوميدية ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد مشاهدة المسرحيات الكوميدية على مقياس ضغط الدم لصالح درجات التطبيق البعدي.

أسئلة البحث

أولاً: هل مشاهدة المسرحيات الكوميدية تساعد على انخفاض ضغط الدم عند المرضى به؟.
ثانياً : ما مدى الانخفاض في معدل ضغط الدم لدى المشاهدين للمسرحيات الكوميدية من ذوى ضغط الدم المرتفع.

أهمية البحث

أولاً : يُعد مرض ضغط الدم المرتفع من الأمراض الخطيرة التي تُصيب الإنسان ولم يتوصل العلم حتى الآن لدواء شاف له، وقد تكون المسرحيات الكوميدية عاملاً مساعداً لعلاج هؤلاء المرضى.

ثانياً : يعان نسبة كبيرة من الشعب المصري بمرض ضغط الدم المرتفع، ويسعون بشتى الطرق والوسائل إلى تقليل معدل ارتفاعه؟.

ثالثاً : يُعد هذا البحث من أوائل البحوث البينية بين علم المسرح وعلم الطب.

أهداف البحث

التأكد العلمي من مدى صحة فرضية: إن الضحك يقلل من ارتفاع ضغط الدم المرتفع.

عينة البحث

بلغت عينة البحث النهائية عشرين متطوع. وكان عدد المرضى المستهدف لإجراء هذا البحث هو أربعين مفردة - تم اختيارهم عمدياً - فوق سن الخامسة والعشرين، لتمثيل بعض المصريين من البالغين، استجابت منهم عشرين مفردة، بنسبة استجابة ٥٠% .

نوع البحث

يُعد البحث من البحوث التجريبية، وقد اعتمد الباحثان على تحليل المضمون لبعض النماذج من عروض المسرحيات الكوميدية المعروضة حديثاً، وتم الاستقرار على مسرحية "أخر شحاتة" التي قدمها مسرح مصر.. فرقة أشرف عبد الباقي. كما تم الاستعانة بجهاز

قياس ضغط دم متقدم لقياس ضغط دم المرضى المتطوعين -عينة الدراسة - قبل وبعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة، كما اعتمد الباحثان على المقابلات الشخصية للمرضى، وكذا على بعض الأطباء المتخصصين في هذا المجال، وكذا على بعض النقاد والمتخصصين في مجال المسرح. وكذلك استخدمنا الملاحظة للوقوف على حالة اندماج المتطوعين في مشاهدة المسرحية وكذلك للتأكد من عدم تناولهم أي شيء يرفع أو يخفض من ضغط الدم لديهم أثناء مشاهدتهم للمسرحية الكوميديّة.

مصطلحات الدراسة

المسرح: شكل من أشكال التعبير الفنية التي ابتدعتها العقلية الإنسانية المبدعة للتعبير عن واقع الإنسان عن طريق مؤدين يشخصون شخصيات ليست شخصياتهم، ويلعبون أدواراً ليست أدوارهم، بل يرتبط بفعل أو حدث يتضمن اهتمامات وهموم وأحلام وأمانى الإنسان. ويجسد في ذلك أنساق من الرموز التي تشكل لغات العرض المسرحي التي تحقق التواصل بين المؤدين وجموع المشاهدين الذين يستمعون ويشاهدون ويتعاطفون وقد يتوحدون ويتعلمون مما يعرض أمامهم، ويتم ذلك في مكان خاص معد لتقديم هذا العرض المسرحي(٣).

المسرحية الكوميديّة: هي: "نوع من أنواع التمثيل، وتكون مسرحية ذات طابع خفيف تكتب بقصد التسلية، أو هي عمل أدبي تهدف طريقة عرضه إلى إحداث الشعور بالبهجة أو بالسعادة، أو هي عرض مسرحي للحياة الإنسانية بغية إثارة الفرح في نفس المشاهد. وكلمة كوميديا مشتقة من الكلمة اليونانية Komos التي تعنى "المرح الصاخب" في موكب الاحتفال بالإله ديونيسوس. والمسرحية الكوميديّة "تهدف إلى توليد جو عام مرح، يثير غبطة المشاهد وابتسامه، وضحكه. ومن ثم يحدث "تطهير" للنفس، مما علق بها من آسى، أو قلق، أو يأس، أو إحباط"(٤) .

ضغط الدم: هو القوة التي يبذلها الدم على جدران الشرايين والأوعية الدموية وتقاس بالمم زئبق وعندما ترتفع هذه القوة عن حد معين يكون الشخص مصاباً بضغط الدم"(٥). أو هو عبارة عن ارتفاع ضغط الدم بحيث يكون أكثر من ٩٠/١٤٠ عند قياسه في مرتين متباعدتين ، على أن يكون بين هاتين المرتين على الأقل أربع ساعات(٦).

ويعتبر ضغط الدم أحد العلامات الحيوية في جسم الإنسان فهو إشارة على صحة القلب والأوعية الدموية فعندما يقوم القلب بضخ الدم إلى الخلايا في جسم الإنسان، يقوم الدم بدفع جدران الأوعية الدموية التي ينتقل عبرها مشكلاً ضغطاً عليها وهو ما يعرف بالضغط الدموي، ويتم قياسه باستخدام وحدة المليمتر الزئبقي، وينقسم قياس ضغط الدم إلى قسمين، فهناك ضغط الدم الانقباضي والذي يدل على مقدار ضغط الدم عند انقباض القلب، والآخر هو ضغط الدم الانبساطي، والذي يدل على ضغط الدم في حال انبساط القلب، ويعبر عن ضغط الدم بالعموم بضغط الدم الانقباضي والذي يكون عادة أعلى من ضغط الدم

الانقباضي على شكل كسر، وهذا المقدار يكون للإنسان الطبيعي بمقدار ٨٠/١٢٠ ملليمتراً زئبقياً. وعندما يكون معدل ضغط الدم الانقباضي ما بين ١٢٠-١٣٩ ملليمتراً زئبقياً والانقباضي إلى ما بين ٨٠-٨٩ ملليمتراً زئبقياً يكون الإنسان في مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم. ويكون الإنسان في المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الانقباضي بين ١٤٠-١٦٠ ملليمتراً زئبقياً والانقباضي ما بين ٩٠-٩٩ ملليمتراً زئبقياً. أما في حال وصول معدلات ضغط الدم إلى أكثر من ذلك فيكون الإنسان في هذه الحالة مصاباً بالمرحلة الثانية من ضغط الدم، وعندما يقل مستوى ضغط الدم عن الحد الطبيعي فإن الشخص يكون مصاباً بما يعرف بانخفاض ضغط الدم والذي حدده العلماء بانخفاض ضغط الدم إلى ما يقل عن ٩٠/٦٠ ملليمتراً زئبقياً، لكن انخفاض ضغط الدم بعكس ارتفاعه غير مقرون بالضرورة بنسبة القراءة إذ أنه يمكن للعديد من الناس كالرياضيين أن تكون معدلات ضغط دمهم منخفضة نسبياً لكن لا يكون مصاباً بالضرورة بانخفاض ضغط الدم وعدم وجود أي أعراض دالة على ذلك (٧).

ضغط الدم المرتفع: ارتفاع ضغط الدم مرض من أمراض الشرايين يتمثل في زيادة مقاومة جدران الشرايين لضخ القلب من الدم، وله علاقة بتقدم السن وتراكم الدهون في جدران الشرايين بالإضافة إلى عوامل الانحلال مع تقدم العمر مما يؤثر على مرونة هذه الشرايين وضغط الدم الطبيعي للإنسان في حالات الراحة التامة ووضع الاستلقاء هو حوالي ٨٠/١٢٠، ويكون مقبولاً لأعلى حد ٩٠/١٤٠ وأقل حد ٧٠/١١٠، ولا يشخص المريض بأنه يعاني من ارتفاع ضغط الدم إلا بعد قياس ضغط دمه ثلاث مرات على ثلاث جلسات مختلفة وأثناء الراحة التامة وملاحظة ارتفاع ضغط الدم عنده (٨).

الضَّغَطُ الانقباضي Systolic Pressure.

يُعرف الضَّغَطُ الانقباضي بأنه كمية الضغط الذي يقوم القلب بتوليدته أثناء ضخ الدم عبر الشرايين عند انقباض عضلته، ويكون المعدل الطبيعي له من ١١٠ إلى ١٣٩.

الضَّغَطُ الانقباضي Diastolic Pressure .

يُعرف الضَّغَطُ الانقباضي بأنه الضَّغَطُ السفلي الذي يحدث نتيجة استرخاء عضلة القلب مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم إلى أدنى حدوده. ويكون المعدل الطبيعي له من ٧٠ إلى ٨٩. أي "هو الذي يقيس مستوى ضغط الدم بين دقات القلب" (٩).

أعراض ارتفاع ضغط الدم:

من أعراض ارتفاع ضغط الدم: الشعور بالدوخة خصوصاً في فترة الصباح بعد الاستيقاظ من النوم، الإحساس بحالة من الخذلان في أطراف القدمين واليدين، كما يمكن حدوث حالات من ضيق التنفس وحدث حالة الإغماء، والطنين في الأذن، والاحمرار في

الوجه، والشعور بالدوار والغثيان والإعياء، والشعور بالتعب الشديد والخمول وعدم قدرة الجسم بالقيام بأعماله وواجباته اليومية حتى لو كانت بسيطة، وارتعاش الجسم والشعور بالآلام حادة في العضلات، كما أنّ التعرّق يزيد بشكل ملحوظ؛ حيث إنّ العرق يتساقط من الجبين، واختلال في النظر وعدم التركيز بما يدور حول الإنسان المريض، بالإضافة إلى الصداع، ويكون الصداع غير محتمل في الكثير من الحالات، ويمتدّ الصداع إلى أسفل الرأس كلما ارتفع الضغط أكثر. وهذه الأعراض مصاحبة بشكل دائم لمرضى الضغط ولكنها تزيد عندما يرتفع. كما أن زيادة عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة تعد من أعراض ارتفاع ضغط الدم، وإن لم تتم معالجة هذا الارتفاع بسرعة أدى هذا إلى توقف عضلة القلب والوفاة فجأة، وهذا سبب تسمية مرض الضغط بمرض الموت الصامت. وهذه الأعراض التي تظهر لا تدل بشكل مباشر على وجود ارتفاع ضغط الدم؛ لهذا فإنه ينبغي أن لا يتم التعويل عليها في الكشف عن وجود هذه العلة (٩).

وفي حالة إهمال المريض أخذ العلاج يأتي المريض بحالة تسمى ارتفاع ضغط الدم الخبيث وهي حالة تحدث عند وصول ضغط الدم إلى أعلى من ١٢٠/٢٢٠ وتتميّز هذه الحالة بالعديد من الأعراض حيث من الممكن أن يحس المريض بخفقان شديد في القلب وفقدان للوعي وتشنجات وصعوبة في الإبصار وفي بعض الحالات فقدان مؤقت ومفاجئ للبصر وقد يعاني المريض من فشل كلوي مفاجئ وعدم القدرة على انزال البول (١٠).

علاج ارتفاع ضغط الدم

تعد رياضة المشي لمسافات طويلة مفيدة للغاية لمرضى ضغط الدم المرتفع، بينما الجهد البدني القوي يعتبر ضاراً ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وأهم نقطة في علاج ارتفاع ضغط الدم هي تقليل نسبة الملح لأقل مستوياته، حيث إنّ حاجة الجسم إلى الملح هي حوالي ٢-٣ جرام يومياً ويحصل عليها الإنسان بسهولة دون أن يضيف ملح الطعام إلى الأكل، كما يجب على مريض ضغط الدم المرتفع أن يعمل على تخفيف وزنه وتقليل البدانة، وأن يتناول بانتظام الأدوية والعقاقير الطبية للسيطرة على ضغط الدم وتجنب مضاعفاته، والابتعاد عن الأغذية التي تزيد من حجم المشكلة، وتناول شراب العناب، وتخفيف شرب الشاي والكافيين، إذ تساعد على ارتفاع ضغط الدم وتسرع ضربات القلب. كما أن الراحة النفسية والابتعاد عن التوتر من العوامل الهامة التي تساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع. (١١)

طرق خفض ضغط الدم

يجب على مريض الضغط المرتفع أن يأخذ قسطاً من الراحة: فضغط الحياة اليومي وعدم أخذ وقت كافٍ للاسترخاء يُسبب ارتفاع ضغط الدم. ويجب أن يأخذ قسطاً من النوم الكافي، وألا يعتاد السهر ليلاً؛ لأن السهر يزيد من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، لذلك من

الضروري النوم لساعات تكفي من أجل استرخاء العضلات وخفض ضغط الدم، وقد دلت دراسة أجريت بهذا الشأن أن الضغط خلال النوم ينخفض بنسبة ١٥%. كما يجب تناول أطعمة تخفض ضغط الدم، مثل: البصل، والثوم، والبطاطا، والبندورة، والجزر، والسبانخ، والخس، والبروكلي، والملفوف، والموز، والتخفيف من تناول اللحوم الحمراء الغنية بالدهن واستبدالها بالسّمك، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات والألبان قليلة الدسم؛ فهي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون والكوليسترول، وتساعد على تخفيض ضغط الدم، وتناول الشوكولاتة الداكنة؛ فهي تحتوي على مركبات تعيد كثيراً في تخفيض ضغط الدم، بالإضافة إلى تجنب التدخين. (١٢)

ومن الطرق التي تُخفّض من ارتفاع ضغط الدم أيضاً هو ضرورة إنقاص الوزن الزائد عند كل من يعانون من السمنة المفرطة، والتي تسبب ارتفاع ضغط الدم والسعي للوصول إلى الوزن المثالي الحفاظ على وزن طبيعي؛ لأن كل ٥ كيلو غرامات يفقدها وزن الجسم يمكن أن تخفّض ضغط الدم الانقباضي بما يتراوح بين نقطتين و ١٠ نقاط. كما يجب أن يتناول مريض الضغط المرتفع كمية كافية من الماء يومياً بمعدل لا يقل عن سبعة أكواب للحفاظ على توازن نسبة الأملاح في الجسم وحمايته من الجفاف، كذلك فإن الماء يساعد على إخراج الصوديوم الزائد في الجسم والسموم التي تساهم في رفع ضغط الدم، وكذلك عليه الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والألياف؛ والتي تقوم بدورها بخفض ضغط الدم والتخلص من أملاح الصوديوم المسبب الرئيس لارتفاع الضغط؛ ولعل أهم هذه الأغذية هي: البصل، والثوم، والموز، والشوفان، وعشبة الزعرور، والشاي الأخضر، والسلمون، وحليب خالي الدسم، والزعفران، والبندورة، وفول الصويا، وبذور دوار الشمس، والسبانخ، والبروكلي، والبطاطا، والجزر، وعصير البنجر، والعسل، والزنجبيل، وبعض التوابل؛ كالشمر، والفلفل الأسود، والريحان، والزبيب، والمشمش المجفف، وعصير البرتقال الطبيعي، والبطاطس الحلوة المشوية، وشوربة الكوسا، والسبانخ، والطماطم، والبطيخ، والخيار، وشراب الكركديه الفعال في التخلص من ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه فهو من أهم العلاجات المعروفة في تنظيم ضغط الدم. كما أثبتت الدراسات إلى أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة لمدة نصف ساعة يومياً يمكن أن تخفّض ضغط الدم وتوسع الشرايين والأوردة، وتحدّ من تصلبها وانقباضها خصوصاً إذا رافقها بعض تمارين التنفس العميق. (١٣)

قياس الضغط بجهاز قياس الضغط الزئبقي، Sphygmomanometer

من خلال إتباع الخطوات التالية، يمكن قياس ضغط الدم بشكل غير مشكوك بالنتيجة أبداً:

أولاً: يفترض الجلوس بشكل مستقيم على كرسي، يكون فيه الظهر مسنداً، ويتم وضع اليد بشكل مستو مع القلب، وأيضاً يوضع الجهاز بنفس مستوى القلب، مع مراعاة أن بعض المرضى لا يمكن لهم الجلوس، فيمكن قياس الضغط وهم ممدّين بشكل جالس، مراعين بذلك أن يكون الجهاز قريباً من القلب .

ثانياً : نقوم بتهيئة حزام الجهاز في اليد، في المنطقة التي تعلق المرفق بسنتمترين، بحيث تكون نهاية الحزام عن المفصل المقابل للكوع. يتم وضع السماعة تحت الحزام وتثبيتها برفق.

ثالثاً: توضع السماعة في داخل الحزام، أي بين الحزام والجلد، حيث يكون الشريان موجوداً، ولا يجب أن نقوم بضغط السماعة إنما تثبيتها برفق فقط وينبغي مراعاة تجنب تثبيتها بشدة.

رابعاً : يتم إغلاق صمام الهواء الذي هو في المضخة اليدوية .

خامساً: يمكن البدء هنا بضخّ الهواء من خلال الضغط على المضخة ولمرات عدّة، مراقبين وصول المؤشر على الميزان الزئبقي إلى الـ ٢٠٠ ميليمتر زئبقي، نقوم عندها بوضع السماعة في الأذن.

سادساً: نبدأ هنا بتفريخ الهواء الذي تم تعيئته في الحزام عند الوصول إلى الرقم ٢٠٠ على المؤشر، وذلك بجل برغي المضخة بشكل خفيف وتدرجي، ونكون في حالة ترقب لأول نبضة نسمعها من خلال السماعة، حيث نسجل قيمة هذه النبضة الأولى مع مراقبة رقم المؤشر، والتي تعرف بالضغط الانقباضي أي البسط، وهي القراءة العلوية للجهاز. وعند آخر نبضة نسمعها ونحن نراقب المؤشر، نقوم بتسجيل قيمتها والتي تعرف بالضغط الانبساطي، ويعرف هذا بأنه صوت الدم أثناء جريانه، وهي القراءة السفلية للجهاز. وقيمة الضغط الطبيعية هي ١١٥/٧٥ وهناك من يقول أنها ٨٠/١٢٠.

سابعاً: إذا اتبنا هذه الخطوات بكلّ انتباه، نكون قد قمنا بقياس ضغط الدم بشكل صحيح وسليم، وغير مشكوك في نتائجه، ونجد اليوم في الأسواق، أجهزة إلكترونية، سهلة الاستعمال، حيث يستطيع أي شخص استعمالها، بحيث تثبت في معصم اليد عن طريق لبس الجهاز كأسورة، وبكيسة زر يقوم بشكل تلقائي أوتوماتيكي بتعبئة المضخة بالهواء وتسجيل النتيجة التي تظهر بعد دقيقة على الشاشة الإلكترونية (١٤).

الدراسات السابقة والاستفادة منها

أجريت دراسات عديدة متعلقة بتأثير الحالة النفسية لمرضى نوى ضغط الدم المرتفع على مستوى ضغط الدم لديهم، ومنها بحث هام عن "التأمل التجاوزي وعلاقته بخفض ضغط الدم"، وهذا البحث أجرته جامعة Maharishi الواقعة في ولاية Iowa الأمريكية، وقد أجري هذا البحث على عينة قوامها ١٥٠ مريضاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وبالتوازي مع المعالجة عبر الدواء، شارك ١٠٦ مريض في جلسات يومية متعلقة بتقنيات مكافحة الإجهاد. ومن هذه المجموعة الأخيرة، خضع ٥٢ مريضاً لجلسات استرخاء، و٥٤ آخرين لجلسات التأمل التجاوزي Meditation وهي تقنية لاسترخاء الجسم والعقل، التي تسمح أن يكون الشخص يقظاً وواعياً لكن بعقل خال من الأفكار. أما الـ ٤٤ الآخرين، فتم

تجهيزهم فقط بمعلومات حول كيفية إدارة مرض ارتفاع ضغط الدم. وتشير نتائج الدراسة إلى أن التأمل ساعد كثيراً في تخفيض ضغط الدم. خاصة عند المصابات بارتفاع ضغط الدم، مع تأثير إيجابي ظل واضحاً بعد مرور سنة على الدراسة. كما أدى التأمل إلى تخفيض ضرورة تعاطي أدوية مكافحة ارتفاع ضغط الدم. وفيما يخص العلاج عبر جلسات الإرخاء العضلي فما كان عنده تأثيرات كبيرة، واضطر كل من اتبعه لأخذ المزيد من الأدوية، بعد مرور سنة، قياساً إلى المراحل الأولية للدراسة. وهكذا، لا يمكن للتأمل أن يكون مساعداً طبيعياً فعالاً، بالمقارنة مع العلاج العقاقيري، لكل من يعاني من ارتفاع ضغط الدم. وعملياً، لا يستطيع التأمل وحده، بالتأكيد، معالجة ارتفاع ضغط الدم كما لا يؤثر بنفس الوتيرة في كل مريض. ويعرضه الباحثون كوسيلة تساهم في مراقبة ضغط الدم وعيش المشكلة مع نسبة أقل من التوتر. فهو مجرد تقنية تساعد على الوصول إلى الاسترخاء^(١٥).

وهناك دراسة أجريت في هولندا "أثبتت وجود علاقة عكسية بين النظرة التفاؤلية للحياة وبين الإصابة بأمراض القلب المميتة"^(١٦). كما أن هناك دراسة بعنوان: "أثر الضحك على الجسم كالتمارين الرياضية"، أثبتت أن "الضحك المرح الذي ينبع من الفرح الحقيقي، يخفف التوتر، ويحسن المزاج، وينطوي على فوائد صحية من خلال الزعم بأن الضحك يمكن أن يكون مفيداً مثل ممارسة التمارين الرياضية... حيث تطوع ١٤ شخصاً لإجراء الدراسة عليهم، حيث تم قياس ضغط الدم لديهم قبل وبعد مشاهدة اثنين من أشرطة الفيديو، أحدهما مقطع عنيف مدته ٢٠ دقيقة من فيلم "إنقاذ الجندي رايان" والآخر مدته ٢٠ دقيقة من برامج كوميدية. وبعد مشاهدة الفيديو المضحك، تعرض المتطوعون لتغيرات في الهرمونات التي تتحكم بالشهية، مشابهة لتلك التي تحدث عقب التمارين الرياضية عندما ينخفض هرمون الليبتين الذي يعمل على تثبيط الشهية للأكل، أو هرمون الجريلين الذي تدفع زيادته للشعور بالجوع"^(١٧).

وهناك دراسة - قامت بها "المؤسسة الألمانية لعلاج أمراض القلب" - أوصت بضرورة أن يُقاس ضغط الدم قبل أن يتناول المريض أي عقاقير طبية، ثم الانتظار من دقيقة إلى دقيقتين ومعاودة القياس مرة ثانية؛ حيث غالباً ما تكون القيمة الثانية التي سجلها القياس أكثر انخفاضاً من القيمة الأولى، ومن ثم تكون هي النتيجة الأصح^(١٨) - وهذا ما فعله الباحثان في بحثهما هذا - كما استفاد الباحثان من دراسة إيطالية حديثة - تمت على عينة قوامها عشرين مريض بضغط الدم - تقول: "إن تناول مشروب واحد من قهوة "الإسبريسو"، على سبيل المثال، كاف للحد من معدل تدفق الدم إلى القلب بنسبة ٢٢ في المائة، في غضون ساعة من احتساء المشروب"^(١٩)؛ حيث تم التنبه على المتطوعين في هذا البحث بعدم تناول أي منبهات قبل مشاهدة المسرحية الكوميدية. لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى حدوث خطأ في نتيجة القياس. كما "أوصت المؤسسة الألمانية لعلاج أمراض القلب، بأنه ينبغي على هؤلاء المرضى الاسترخاء لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق قبل قياس ضغط الدم"^(٢٠)، وقد فعلا الباحثان هذا في تجربتهما هذه. كما استفاد الباحثان من هذه الدراسات في الإجراءات المنهجية لبحثهما هذا.

الإجراءات المنهجية للبحث

عينة الدراسة

تم اختيار عشرين متطوع - من مرضى ضغط الدم المرتفع - كعينة للبحث، وذلك بالطريقة العمدية للأسباب الأتية: أولاً: صعوبة إجراء مسح لعدد كبير من البالغين لمعرفة مَنْ منهم مريض بالضغط المرتفع للوصول إلى العدد المستهدف للدراسة؛ فتم الاعتماد للوصول لهؤلاء المرضى عن طريق أسئلة الأقارب والأصدقاء والمعارف. ثانياً: تتطلب التجربة شروطاً وقيوداً معينة لإجرائها كان صعب قبولها من المرضى إذا تم اختيارهم عشوائياً. ثالثاً: تتطلب التجربة دعوة المتطوعين للتجمع في مكان واحد، وهذا الأمر يتطلب ثقة أو وساطة أو سابق معرفة بين الباحث والمبحوث.

ضوابط إجراء التجربة

أولاً : تم تجميع المتطوعين - عينة البحث - جميعهم في مكان وزمان واحد. وحرصاً الباحثان ألا يتناول المتطوعون أي دواء لعلاج الضغط في يوم إجراء التجربة عليهم؛ حتى لا يؤثر على مصداقية التجربة. كما حرصا على ألا يتناولون أي أطعمة أو مشروبات من شأنها أن ترفع الضغط لديهم، حتى يكون ارتفاع الضغط عندهم أثناء مشاهدتهم للمسرحية الكوميديّة ارتفاع طبيعي وغير متأثر بأي عوامل أخرى. وقد تم التأكد من هذا من خلال جهاز قياس الضغط الذي أظهر ارتفاع درجات الضغط عندهم قبل إجراء التجربة بشكل ملحوظ.

ثانياً : قام الباحثان بنفسيهما بقياس الضغط للمتطوعين - بمساعدة متخصص - بعد أن تدربا جيداً على جهاز قياس الضغط من قبل بعض المتخصصين. وقد حرص الباحثان على ضرورة استرخاء المتطوعين بعض الوقت قبل إجراء التجربة لإزالة أي توتر عندهم (حتى لا يؤدي هذا التوتر إلى ارتفاع ضغط الدم عندهم).

ثالثاً : تم التنبيه على المتطوعين بعدم الانشغال بأي شيء آخر سوى مشاهدتهم للمسرحية وبشكل متصل.

رابعاً : اعتمد الباحثان على القراءة العلوية لجهاز قياس ضغط الدم (قراءة الضَّغَط الانقباضي Systolic Pressure). وقد تجاهلا القراءة السفلية لجهاز قياس ضغط الدم (الضَّغَط الانبساطي Diastolic Pressure)، لأنها غير مؤثرة في نتائج البحث. واعتمد الباحثان على الحقيقة العلمية التي تقول: "إن ضغط الدم داخل شرايين الجسم يجب ألا يتجاوز مستواه الطبيعي في البالغين ١٤٠ - ٩٠ مم زئبق"^(٢١)، ووضعا درجة الحد الفاصل بين المريض بالضغط المرتفع وغير المريض به عند الدرجة ٤٠ مم زئبق، واعتبرا هذه الدرجة هي القراءة "صفر"

لمريض الضغط المرتفع، وتم حساب مستوى ارتفاع درجات الضغط المرتفع ابتداء من هذه الدرجة.

خامساً : تم عرض مسرحية كوميدية عليهم من "مسرح مصر أشرف عبد الباقي" وهي مسرحية "أخر شحاتة" من تأليف وإخراج: نادر صلاح الدين، وبطولة: أشرف عبد الباقي وفرقة مسرح مصر. وتم اختيارها عمدياً؛ لأنها مسرحية جديدة لم يشاهدها المتطوعون من قبل، وبها كم كبير من الضحك، كما أنها حظيت بقبول المتطوعين عن غيرها.

سادساً : قام الباحثان بملاحظة المتطوعين والتأكد من اندماجهم في مشاهدة المسرحية وتنفيذ شروط وقيود التجربة.

سابعاً : بعد الانتهاء من مشاهدة المسرحية قاما الباحثان بالقياس البعدي للضغط للمتطوعين، وتم تدوين النتائج فوراً.

وفي ضوء أهداف الدراسة وفروضها سوف يتم عرض نتائج التحقق من صحة الفروض فيما يلي:-

جدول (١)

يوضح فروق ضغط الدم قبل وبعد ومشاهدة المسرحية الكوميدية

قياس الضغط قبل مشاهدة المسرحية	قيمة ارتفاع الضغط عن ١٤٠ بعد المشاهدة	قياس الضغط بعد مشاهدة المسرحية	قيمة ارتفاع الضغط عن ١٤٠ قبل المشاهدة	قيمة انخفاض الضغط بعد مشاهدة المسرحية المأساوية
١٨٣	٤٣	١٧٥	٣٥	٨
١٦٦	٢٦	١٦٠	٢٠	٦
١٧٠	٣٠	١٦٢	٢٢	٨
١٧٤	٣٤	١٧٠	٣٠	٤
١٧٠	٣٠	١٥٥	١٥	١٥
١٦٢	٢٢	١٥٨	١٨	٤
١٦٥	٢٥	١٦٠	٢٠	٥
١٨٠	٤٠	١٧٠	٣٠	١٠
١٧٣	٣٣	١٦٥	٢٥	٨
١٦٥	٢٥	١٦٣	٢٣	٢
١٦١	٢١	١٥٥	١٥	٦
١٧٥	٣٥	١٦٨	٢٨	٧
١٦٧	٢٧	١٦٠	٢٠	٧
١٨٠	٤٠	١٧٢	٣٢	٨
١٨٢	٤٢	١٧٠	٣٠	١٢
١٧٥	٣٥	١٦٣	٢٣	١٢
١٥٧	١٧	١٥٥	١٥	٢
١٦٧	٢٧	١٦٤	٢٤	٣
١٥٧	١٧	١٥٥	١٥	٢
١٦٨	28	١٦١	٢١	٧
المتوسط = ٦,٨٠	المتوسط = ٢٣,٠٥			

تشير بيانات الجدول السابق إلى درجات مقياس ضغط الدم، حيث يشير العمود الأول إلى درجة ضغط الدم للمجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة، بينما يشير العمود الثاني إلى فرق درجة ارتفاع ضغط الدم على اعتبار أن الحد الطبيعي لضغط الدم هو ١٤٠ وما يزيد عن ذلك يعد ارتفاع في ضغط الدم وبناء عليه قام الباحثان بحساب الفرق بين درجة قياس ضغط الدم للمبحوث قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة وأعلى درجة لضغط الدم الطبيعي (١٤٠ درجة)، لينتج لنا درجة الارتفاع في ضغط الدم، والموضحة في العمود الثاني من الجدول، ويوضح العمود الثالث من الجدول درجة ضغط الدم للمجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة، ويشير العمود الرابع من الجدول إلى فرق درجة ارتفاع ضغط الدم على اعتبار أن الحد الطبيعي لضغط الدم الانقباضي هو ١٤٠ وما يزيد عن ذلك يعد ارتفاع في ضغط الدم وبناء عليه قام الباحثان بحساب الفرق بين درجة قياس ضغط الدم للمبحوث بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة وبين أعلى درجة لضغط الدم الطبيعي والمقدرة ب ١٤٠ درجة (أعلى درجة مسموح بها في ضغط الدم الانقباضي التي إذا تجاوزت ١٤٠ درجة أصبح الإنسان مريض ضغط) لينتج لنا درجة الارتفاع في ضغط الدم والموضحة في العمود الرابع من الجدول، أما العمود الخامس من الجدول السابق فيوضح الفروق بين درجة ارتفاع ضغط الدم عن الحد الطبيعي للمتطوعين قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة ودرجة ارتفاع ضغط الدم عن الحد الطبيعي للمتطوعين بعد مشاهد المسرحية الكوميديّة، ويتضح من خلالها أن هناك انخفاض ملحوظ في نسبة ارتفاع ضغط الدم عن الحد الطبيعي تراوحت درجاتها بين (٢-١٥) درجة، وهو ما يبين أن مشاهدة المسرحية الكوميديّة لديها القدرة على خفض درجة الارتفاع في ضغط الدم لذوى ضغط الدم المرتفع بمتوسط درجات ٦,٨ درجة، وبنسبة مئوية قدرها ٢٢,٧٨% من قيمة ارتفاع الضغط عن الحد الطبيعي قبل مشاهدة المسرحيات الكوميديّة.

كانت أعلى درجة انخفاض في قيمة ارتفاع مستوى ضغط الدم الانقباضي بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة - من بين المتطوعين - لمتطوعة تعان من ارتفاع ضغط دم قيمته قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة بلغت ١٧٠ مم زئبق وبعد مشاهدتها للمسرحية الكوميديّة انخفض الضغط عندها إلى ١٥٥ مم زئبق بقيمة انخفاض ١٥ درجة كاملة، وقد نالت المسرحية استحسانها بشكل كبير وكانت متجاوبة بشكل كبير مع كوميديا المسرحية.

وكانت أقل درجة انخفاض في قيمة ارتفاع مستوى ضغط الدم الانقباضي بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة- من بين المتطوعين - لمتطوع يعان من ارتفاع ضغط دم قيمته قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة بلغت ١٥٧ مم زئبق وبعد مشاهدته للمسرحية الكوميديّة انخفض الضغط عنده إلى ١٥٥ مم زئبق بقيمة انخفاض ٢ مم زئبق فقط، ولم تنل المسرحية استحسانه، بالرغم من أنه كان مندمجاً في مشاهدته للمسرحية، ولم يشغل بأي شيء سوى مشاهدته للمسرحية.

فرض البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة على مقياس ضغط الدم لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل وبعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة على مقياس ضغط الدم

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
القياس البعدي	٢٣,٠٥٠	٦,١٣٤	٨,٥٣٥	١٩	٠,٠٠٠	دالة***
القياس القبلي	٢٩,٨٥٠	٧,٨٠٨				

تشير نتائج اختبار "ت" في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع على مقياس ضغط الدم (جهاز قياس الضغط) قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة ومتوسطات درجات نفس المجموعة على مقياس ضغط الدم بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة لصالح درجات التطبيق البعدي، وبمقارنة المتوسطات لكل من التطبيقين حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس ضغط الدم قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة ٢٣,٠٥٠ بانحراف معياري قدره ٦,١٣٤ بينما بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس ضغط الدم بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة ٢٩,٨٥٠ بانحراف معياري قدره ٧,٨٠٨ ص، حيث يوجد فارق بين متوسطات درجات كل من التطبيقين فقد بلغت قيمة "ت" ٨,٥٣٥ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٠١، وبالتالي فقد يثبت صحة هذا الفرض. والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحية الكوميديّة ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة على مقياس ضغط الدم، وهو ما يتضح من خلاله أن مشاهدة ذوى ضغط الدم المرتفع للمسرحية الكوميديّة يخفض لديهم نسبة ارتفاع ضغط الدم.

نتائج البحث

أثبت البحث صحة الفرض القائل: إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من ذوى ضغط الدم المرتفع قبل مشاهدة المسرحيات الكوميديّة ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد مشاهدة المسرحية الكوميديّة على مقياس ضغط الدم. حيث ثبت أن هناك انخفاض ملحوظ في نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى مرضى ضغط الدم المرتفع -عينة الدراسة-

تراوحت درجاتها بين (٢ - ١٥) درجة، بمتوسط ٦,٨ درجة، وبنسبة مئوية قدرها ٢٢,٧٨% من قيمة ارتفاع الضغط عن قيمة أعلى حد طبيعي له - وهى ١٤٠ درجة - قبل مشاهدة المسرحيات الكوميديية. وهو ما يبين أن مشاهدة المسرحيات الكوميديية لديها القدرة على خفض درجة الارتفاع في ضغط الدم لذوى ضغط الدم المرتفع.

تفسير نتائج البحث

أكدت الدراسات العلمية أن التوتر والقلق والانفعال يرفعون ضغط الدم، وبما أن المسرحيات الكوميديية تعمل على إدخال السرور والبهجة في الإنسان، وتعمل على إزالة التوتر والقلق والانفعال من عنده؛ فمن المتوقع أن تقلل من مستوى ارتفاع الضغط لديه. وفى هذا السياق يقول "محمد عناني": "إن الضحك والبكاء في الحقيقة وجهان لعملة واحدة، بل إنهما يمثلان نشاطاً فنياً يرتكز على أساس نفسى مشترك، ألا وهو "تفريغ التوتر" بمعنى أن انفجار الإنسان بالضحك أو البكاء لا بد أن تسبقه حالة من التوتر النفسى تصل إلى ذروتها بأن ينخرط المرء فى "توبة" بكاء - كأنما هذه التوبة صمام فى مرجل يغلى ولا بد أن ينطلق منه البخار حتى لا ينفجر!، ولذلك أحياناً ما يؤدى الفرح الشديد إلى البكاء وتؤدى الصدمة العصبية إلى ضحك مرير رهيب - أو إلى انفعال يختلط فيه الضحك والبكاء!... إن الكوميديا تعتمد فى جوهرها على إمكانية التوفيق بين العناصر المتضاربة والمتناقضة لحياة الإنسان، ولذلك فهي دائماً ما تبقى على الأمل والتصالح والهناء مهما حدث من تصارع وتنازع بين القوى التي تشترك في الحدث الدرامي، أي أنها تؤكد نزوع الإنسان إلى التقارب وتخفيه الصعاب وتطلعه المستمر للتوافق من أجل الحياة، إنها احتفال بالحياة، احتفال بقدرة الإنسان على الاستمرار فى الحياة، على البقاء رغم ما يعترض حياته من عقبات، ومن ثم فهي احتفال بالإنسان نفسه، بقدرته على العطاء وتخفى كل ما من شأنه أن يجلب له الشقاء! وهى أيضاً اذن احتفال بالسعادة وإعراب عن فرحة الحياة. ولما كان هذا هو جوهر الكوميديا فلقد كان من الطبيعي أن تنزع الكوميديا إلى إشاعة جو الفرح وأن تنتهى نهاية سعيدة، وأن تتخللها البسمات، بل والضحكات، بل وأن تشيع الفرح والضحك والابتسام فى كل شيء" (٢٢).

وحول رأيه فى هذه النتيجة التي توصل إليها البحث يقول أ. د / "كمال الدين عيد": "بالرغم من تحفظي على المسرحية الكوميديية التي تعرّض لها المتطوعون؛ لأنها من الكوميديات الرخيصة التي تتعمد الضحك من أجل الضحك، ولا تهتم بأي شيء آخر غير تحقيق الربح، إلا أن النتيجة التي خرج بها هذا البحث - الجديد فى مجال بحوث المسرح - تُعد إضافة علمية لا بأس بها، وخاصة أنها توصلت إلى أن مشاهدة المسرحيات الكوميديية تساعد فى خفض الضغط - لدى المرضى الذين يعانون من الضغط المرتفع - بنسبة وصلت - كما توصل اليها البحث - إلى ٢٣%، وهى نسبة كبيرة جداً وهائلة، وهى نتيجة تفيد البشرية، وخاصة مرضى الضغط المرتفع منهم، كما أنها نتيجة تتفق وتؤكد ما توصل إليه بعض علماء الطب وعلماء النفس من أن الاسترخاء والهدوء النفسى يقي من أمراض كثيرة، لأن

مشاهدة المسرحيات الكوميديّة من شأنها أن يجعل المشاهد يشعر بالراحة النفسية وتطهير الذات، فالكوميديا لا تتضمن مشاهد كارثية فاجعة، تغم المتفرج وتؤلمه، كما أن الشخصيات الكوميديّة بسلوكها وأفعالها وأقوالها تخاطب في المتفرج الجانب المرح فيه أكثر مما تخاطب الجانب الجدي العميق، كما أن نهايات المسرحيات الكوميديّة هي - في الغالب - نهايات سعيدة، الأمر الذي يشعر معه المتفرج بالفرح والسعادة، فيشعر بالاستقرار النفسي والثبات الانفعالي" (٢٣).

أما أ. د/ "صوفيا عباس" فتقول: "إن هذا البحث يفتح الباب على مصراعيه لدراسة تأثير الفن بصفة عامة وتأثير المسرح بصفة خاصة على كافة المجالات العلمية وغير العلمية، فقد كانت الدراسات والبحوث البيئية في مجال المسرح تقتصر على علم النفس التربوي، أما هذا البحث فقد ربط علم المسرح بعلم الطب البشري، وهذا هو الجديد، أما عن تفسيري لنتيجة هذا البحث؛ فإنه من المعروف أن الكوميديا تمنح المتفرج جرعة من الضحك والراحة النفسية التي تجعله ينسى مشاكله وهمومه، فتبعد عنه التوتر والقلق اللذان يسببان - كما يقول علماء الطب- ارتفاعاً في الضغط والسكر، ومريض الضغط عندما ينسى همومه ويبعد عن التوتر تنخفض بالضرورة درجة ضغطه العالي، وهذا ما أثبتته هذا البحث القيم" (٢٤).

وينفق أ. د/ سيد على مع كلاً من أ. د/ كمال عيد، و أ. د/ صوفيا عباس، في جدة هذا البحث وأهميته، ويقول: "بعد هذه النتيجة القيّمة التي توصل إليها هذا البحث من أن مشاهدة المسرحيات الكوميديّة تساعد على خفض درجة ضغط الدم المرتفع أدعوا كل الناس وخاصة مرضى ضغط الدم المرتفع إلى التناول ومشاهدة الكوميديّة الهادفة والجدة، التي تحتوى على المتعة الفنية والثقافية في نفس الوقت، كما أدعو الفنانين إلى تقديم الكوميديا الراقية والهادفة والبعيدة عن الابتذال، والتي تخاطب العقل والوجدان، وتدخل البهجة والسرور على المشاهد في نفس الوقت" ٢٥ .

وعن تفسير هذه النتيجة يقول د/ هاني حشيش: "إن الضحك والاسترخاء والابتعاد عن الهم والاكنتاب ومشاهدة الأعمال الفنية المرحّة يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع" (٢٦). كما يقول أ. د/ زكريا عبد الحميد ادريس "إن مشاهدة البرامج والمسرحيات الكوميديّة تقلل التوتر والانفعال عند مريض الضغط، وتجعل حالته المزاجية مستقرة، كما أن الشروط والقيود التي وُضعت لإجراء هذه التجربة من شأنها أن تجعل مستوى الضغط لا يتأثر سوى بالحالة النفسية للمبحوث، وطالما الحالة النفسية لمريض الضغط والسكر قد تحولت تحت تأثير مشاهدته للمسرحية ونسيانه مشاكله وهمومه فمن الطبيعي أن ينخفض مستوى الضغط المرتفع عنده، ولكن المفيد في ها البحث أنه أثبت أن مشاهدة المسرحيات الكوميديّة تُخفض نسبة الضغط بدرجة عالية، ولكن هذا الانخفاض هو -في الغالب- انخفاض وقتي وليس مستدام، ومرتبطة بفترة زمن إجراء التجربة، فعندما يعود المريض إلى همومه ومشاغله الحياتية، وممارسة طقوسه التي اعتاد عليها، سيعاود

ضغطه في الارتفاع مرة أخرى، وبالتالي، فإن مشاهدة الأعمال الفنية سواء الكوميديّة أو المأسوية ليست سوى عامل مساعد مع عوامل أخرى كثيرة منها ضرورة تناول مريض الضغط للدواء الذي يقرره له الطبيب وبشكل مستمر، لأن مرض الضغط مرض مزمن كما هو معروف^(٢٧).

ويؤكد هذا الرأي ما قاله هنري بيرجسون في كتابه نظرية الضحك: "إن الضحك هي حركات استرخاء نفسى وعضلي، في حين يرافق البكاء توتر عضلي ونفسى خلال لحظة على الأقل نندمج في اللعبة، وهذا يريحنا من تعب الحياة ولكننا لا نستريح إلا لبرهة، فالود الذى يمكن أن يدخل في الانطباع في المضحك هو ود سريع الهرب. إنه يأتي أيضاً من السهو والشروود. والحال أن الناس - ليس في بعض الأحيان بل دائماً - يندمجون في شيطانات الهازلين ولولا هذا الاندماج لما ضحكوا لأن الاندماج شرط نفسى للضحك. إن المبالاة هي بيئة الهزل الطبيعية، والضحك ليس له من عدو أكبر من الانفعال^(٢٨). وقد أثبتت الدراسات أن التعرض المستمر للتوتر يُفضى إلى ارتفاعات ملحوظة في ضغط الدم الانتقباضى"^(٢٩).

المراجع

- ١- جمال شعبان: ضغط الدم.. التوتر.. القلق.. الانفعالات، القاهرة، دار أخبار اليوم، كتاب اليوم، ع ٣٢٨، مارس ٢٠١٣، ص ١٢٠.
- ٣- كمال الدين حسين: مدخل لفنون المسرح، ط١، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٨م، ص ١.
- ٤- إبراهيم حمادة: معجم المصطلحات الدرامية والمسرحية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥، ص ص ٢٥١-٢٥٢.
- ٥- جمال شعبان: مرجع سابق ص ٢٣.
- ٦- <http://mawdoo3.com>
- ٧- المرجع السابق، ص ص ٣٥ - ٥٠.
- ٨- المرجع السابق، ص ص ٢٧ - ٢٨.
- ٩- المرجع السابق، ص ص ١٨ - ٤٤.
- ١٠- <http://mawdoo3.com>
- ١١- <http://mawdoo3.com>
- ١٢- <http://mawdoo3.com>
- ١٣- www.wiki-misr.com/2014/11/10
- ١٤- <https://www.youtube.com/watch?v=TmfFqzemZFK>
- ١٥- جمال شعبان، مرجع سابق ص ص ١٠٦ - ١٠٧.
- ١٦- المرجع السابق، ص ١١٩.
- ١٧- المرجع السابق ص ١٢٢.
- ١٨- المرجع السابق، ص ٣١.
- ١٩- المرجع السابق ٢٠١٣، ص ٧٤.
- ٢٠- المرجع السابق، ص ص ٣٠ - ٣١.
- ٢١- المرجع السابق، ص ٧.
- ٢٢- محمد عناني: فن الكوميديا، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب، مكتبة الأسرة، ١٩٩٨، ص ص ٤٨ - ٤٩.
- ٢٣- مقابلة مع أ. د / كمال الدين عيد : أستاذ الدراما والنقد بأكاديمية الفنون - القاهرة.

٢٤- مقابلة مع أ. د / صوفيا عباس أحمد: أستاذ الدراما والنقد ورئيس قسم المسرح بكلية الآداب، جامعة الاسكندرية.

٢٥- حوار من خلال الهاتف مع أ. د/ سيد على ، أستاذ الدراما والنقد بكلية الآداب، جامعة حلوان.

٢٦- مقابلة مع د/هاني حشيش: أخصائي أمراض الباطنة والسكر بمستشفى إيتاي البارود العام.

٢٧- مقابلة مع أ. د/ زكريا عبد الحميد إدريس : أستاذ أمراض الباطنة بكلية طب القصر العيني، بعيادته الكائنة ٣٣ ش القصر العيني، القاهرة، يوم السبت الموافق ١٦-١-٢٠١٦.

٢٨- <https://ueimarocains.wordpress.com/2013/03/28>

٢٩- جمال شعبان: مرجع سابق ص ٤٣.

