



لماذا لا نستطيع دغدغة أنفسنا؟ ولماذا لا نستطيع مقاومتها؟

حاول العلماء منذ عدة سنوات أن يفهموا بالتحديد ما الدغدغة، ولم هي مربكة للغاية؟ و لم تجعلنا نضحك؟

هناك العديد من النظريات، ولكن لا أحد متأكد بالضبط لم نحن سريعو التأثير بالدغدغة.



نعلم أن هناك نوعين من الدغدغة: الدغدغة الخفيفة (**knismesis**)، وهي من النوع اللطيف، تثار بالحركة الخفيفة، كما هو الشأن عندما يجوب أحدهم بأصابعه على ذراعك، فتشعر أنها أكثر حكة من أي شيء آخر، ويمكنك إثارة رد الفعل هذا بنفسك. والدغدغة الثقيلة (**gargalesis**) : وهي من النوع الذي لا يطاق، و تُثار من قبل حركة أكثر شدة في المناطق المعرضة للخطر مثل: القدمين والمعدة، والإبطيين. هذا النوع المحدد من الدغدغة لا يمكن أن نطبقه على أنفسنا.

الأمر ليس واضحا تماما، فلماذا يمكن للمرء أن يؤدي الخفيفة وليس الثقيلة، لربما قد تكون الدغدغة الخفيفة مرتبطة بشكل أكبر بتجربة حسية. في حين أن الثقيلة عبارة عن ردة فعل فطرية للمنبهات، ويعتقد أن التأثير السريع بالدغدغة نتاج نوع من التنبيه التطوري و النظام الدفاعي. ردة فعلنا اتجاه لمسة خفيفة

تجعلنا نعلم أن هنالك شيئاً غريباً لامسنا، مثل انزلاق ثعبان فوقك أو زحف عنكبوت على يديك، أما ردة فعلنا الشديدة للمسمة أثقل فهي نوعاً ما أكثر تعقيداً. إذا كنت تفكر في أكثر الأجزاء تأثراً بالدغدغة في جسمك، فهناك أيضاً من هي أكثرها سرعة في التأثر: كالرقبة و الإبط والقدمين والمعدة. انزعاجنا الشديد أثناء الدغدغة يمكن أن يكون نابعا عن نظام تطوري يحثنا للعمل على حماية تلك المناطق المعرضة للخطر، نظرا لكون الدغدغة تنشط جزءا من الدماغ الذي يتوقع الألم، وربما قد تكون الدغدغة قد استخدمت من قبل آبائنا الأولين لتعليمهم الدفاع عن أنفسهم.

حسنا إذا كانت الدغدغة هي حقا ردة فعل جراء تهديد، فلماذا نضحك؟ الأمر ليس مضحكا على الإطلاق!

في دراسة أجريت في جامعة "توبنغن" بألمانيا، وجدت أن نوع الضحك الذي تسببه الدغدغة تتم معالجته بشكل مختلف من قبل الدماغ من ذلك الضحك الناجم عن السياق الاجتماعي، كما تشير هاته الدراسة أن الضحك هو دلالة على الخضوع لا السرور.

عندما ندغدغ أنفسنا، يتم تنشيط الوطاء (الذي يعالج بعضا من غرائزنا الأساسية كالجوع والعطش والسلوك الجنسي)، أما إذا ما تمت دغدغتنا، فعلاوة على تنشيط الوطاء، يتم تحفيز المناطق التي لا يوجد بها الميالين في الألياف العصبية و التي تسبب الألم. إن نظرية نظام الإنذار تجعلنا نفهم بيسر الأمر عندما نأخذ بعين الاعتبار أننا جسديا غير قادرين على دغدغة أنفسنا، وفي دراسة أجريت من قبل فان دورن، تبين أنه حتّى مع تجربة خارج الجسد، حيث يشعر الشخص بأنه قد تبادل جسده مع جسد شخص آخر، أنهم لم يتمكنوا من دغدغة أنفسهم، والتفسير الأكثر ترجيحاً أن المخيخ، الذي يتتبع حركات الجسم، يتوقع الإحساس ويلغي ذلك، و يمكن القول أن الدماغ لا يعتبر الحركات التي تقوم بها تهديدا، وبالتالي فإن منطقة الدماغ التي تتوقع الألم لا يتم تنشيطها.

المصدر: [diply](#)