إضحك تضحك لك الدنيا



◄الفكاهة تذيب الفوارق بين الطبقات المختلفة، والإنسان عندما يضحك، فإنه يكون أقدر على البذل والعطاء من الإنسان المتجهم، وهناك مَثَل شامي يقول (طالع وجه البقرة قبل أن تحلبها)، والضحك هو الربح الذي تتقاضاه فوراً وليس مؤجلاً من الحياة، ولأن الضحك معدٍ، فهو يقوّي الروابط الاجتماعية بين الناس ويزيل الغضب والعدوان، والضحك يقوّي جهاز المناعة، فيقاوم الأمراض الجسمية ويعالج الأمراض النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب، وهناك كلمة غربية تقول: (إذا كنت مازلت قادرًا على الابتسام، فإن الأمور سوف تتحسن حتمًا)، والضحك ينشّط خلايا المخ فيجعل الإنسان قادرًا على أداء عمله، وهو يهيئ الجسم للاسترخاء العضلي، وللضحك وظيفة نفسية، وهي تحقيق التوازن العاطفي لدى الفرد، وتحقيق نوع من التكامل النفسي والاجتماعي لأنه لا يضحك وحيدًا. والضحك ظاهرة جمالية، والفكاهة تفاعل اجتماعي، فلابد من مرسل يلقي النكتة ومستقبل يتلاقى مع المرسل في الإحساس بالنكتة، والتواصل مهم جداً في هذا التفاعل الاجتماعي، فقد تكون النكتة جميلة لكن مَن يلقيها ثقيل الظل، فلا يضحك أحد عليها، والعكس صحيح، وهناك مقولة غربية تفيد بـ: (إن الزوجة المحبة لزوجها لا يمكن أن تطهو طعاماً سيئاً)، لأنه سوف يستطيب طعامها مادام يحبها أيّا كان هذا الطعام، وسوف تبذل هي قصارى جهدها في أن تسكب أنفاسها المحبة لزوجها في هذا الطعام، والطعام كما يقول المصريون (نفس) وما

يسري على الطعام يسري على الفكاهة.

إبداع وحلم وفلسفة

الدغدغة كالضحك تعبير عن نشاط اجتماعي، فالإنسان لا يضحك وحيداً، ولا يدغدغ نفسه، وإذا فعل فلن يضحك، ومثل الفكاهة التي يُضحك فيها التناقض بين ما نتوقعه وما يحدث، فإن الدغدغة تحتوي على عنصر مؤكد من المفاجأة، وهذا العنصر هو الذي يجعل الإنسان يضحك عندما يدغدغه شخص آخر, ولا يضحك عندما يدغدغ نفسه، فهو يفتقد عنصري المفاجأة والتفاعل الاجتماعي، فالدغدغة نشاط اجتماعي يشبه اللعب يعتمد على المفاجأة والتنبيه الحسّي.

والإنسان كائن حالم يحلم في المنام واليقظة، والأحلام مهمة جداً للتوازن النفسي للإنسان، ولولا الأحلام لماتت الأنام، والنكتة تشبه الحلم الذي يهرب فيه الإنسان من قسوة الواقع وعمق الحقيقة، وهي مثله مكثفة مختزلة غير واقعية رمزية تعبّر عما يجول في العقل الباطن للإنسان من صراعات وطموح مجهض وآمال محبطة تتحقق بشكل أو بآخر في الحلم والنكتة، والنكتة مرتبطة باللاشعور وهي حيلة من الحيل البشرية الدفاعية التي يحتال بها الإنسان على تحقيق هدف من الأهداف أو بلوغ غاية من الغايات، كما يحتال في أحلامه على تحقيق ما تصبو إليه نفسه، فالإنسان يلجأ للنكتة إرادياً, وللحلم لا إرادياً عندما تصادفه مشاكل وعراقيل فيستريح نفسياً وجسدياً.

ومبدع النكتة قد يفوق مبدع الأشكال الأدبية والفنية في قدراته الإبداعية، فالنكتة قد ترتجل وتكون بنت لحظتها ووليدة ساعتها، والقدرات الإبداعية التي تتوافر في المبدع هي الأصالة والطلاقة والمرونة ومواصلة الاتجاه في أبعاده المختلفة والإحساس بالمشكلات وإذا أخذنا بنظرية الفنون جنون وأن المبدع يجب أن يكون عصابياً أو مريضاً بمرض عقلي، فإن مبدع الفكاهة عادة يعاني من حزن دفين أو اكتئاب مقنّع، وخير مثال على هذا كاهن إنجليزي حرّ يدعى سيدني سميث ولد عام 1771، كان يؤلف النكات المضحكة عن فقره، نصحه الطبيب أن ينام على معدة خالية، فسأله سميث: معدة مَن؟ وكان يقول لابد من عملية جراحية لإنفاذ النكتة إلى رأس الاسكوتلندي. يقول سميث: إن مواطن السعادة متباينة، غامضة، ولكنني كثيراً ما لمحتها بين الأطفال الصغار وبجوار المواقد وفي بيوت الريف أكثر من أي مكان آخر.

علوم وعلامات نفسية

نظر الكسندر بين إلى الضحك كنوع من القوة، وربط جيمس سُلى بين الضحك واللعب، أما مكدوجل فقد فسر الضحك كغريزة من الغرائز الأساسية للإنسان، لكن هذه الغريزة ترتبط بمشاعر الضيق والألم أكثر من ارتباطها بمشاعر البهجة والفرح، أما فرويد فقد تكلم عن النكتة وعلاقتها باللاشعور والتشابه بين النكتة والحلم.

وقد سخر الكاتب المسرحي أرستوفان من سقراط ومدرسته مر السخرية في مسرحية (السحب) وجعله أضحوكة

الناس ومضغة الأفواه، وذهب سقراط ليشاهد المسرحية ويضحك مع الضاحكين، وهكذا ضحك الناس مع سقراط ولم يضحكوا من سقراط.

ويقول برناردشو إذا عجزت عن التخلص من وضاعة منبتك العائلي، فاجعله يبدو أمام الناس وكأنه يتراقص ضاحكاً. وكان برنارد شو شديد الفخر بعمه الذي انتحر بطريقة غير مسبوقة بأن وضع رأسه في حقيبة وأغلقها.

وفي أواسط القرن العشرين في معهد علم النفس بباريس كان د.بيير فاشيه يلقّن طلبته دروساً عملية في الضحك، وبعد محاضرة عن فائدة الضحك في إزالة القلق كان يدير إسطوانات مسجلة لجميع أنواع الضحكات هادئة وعالية وجوفاء وهستيرية، وكان أن انتشرت عدوى الضحك بين الحاضرين، واشتركوا جميعاً في أداء سيمفونية ضحك رائعة، فالضحك يتضاعف بالجماعة ويكثر.

علامات على طريق الضحك

* لا تبكِ حتى لا يضحك عليك الآخرون، وإذا ضحكوا منك فاضحك معهم.

* إن أجمل ضحكة هي التي تعقب مباشرة البكاء الطويل.

* أنا أضحك إذن أنا موجود.

* النكتة سلاح مَن لا سلاح له.

* الابتسامة جواز المرور لقلوب الآخرين.

* ابتسم دائماً واضحك ثلاث مرات قبل الأكل وبعده، وقهقه مرة واحدة يومياً.

* إذا كان الضحك من غير سبب قلة أدب كما يقول المثل الشعبي، فإن الابتسامة دون سبب هي الأدب بعينه.

* إذا لم تستطع أن تبكي وقد حزنك أمر، وعصتك الدموع، فاضحك ملء شدقيك، واستبدل بانفعال البكاء انفعال الضحك، فالانفعال إن لم يظهر أوجع وأمرض.►