

كيف أضحك (وأبكي) طوال الحياة

يبدو أن الله قد منّ عليّ بنعمة الضحك المُعدي بشكل خاص. وكثيراً ما أسمع وأنا في السوق على سبيل المثال: «لقد عرفتك من ضحكتك في الحال».

منذ فترة وجيزة وصلّتي رسالة من ألمانيا الشرقية سابقاً:

«عزيزتي بربارة روتينغ، هل كان لديك، عندما كنت فتاة صغيرة، ضفירתان مجعدتان بتيّتا اللون، وكنت تذهبين إلى المدرسة في لوكنفالد⁽¹⁾، وكان اسمك فالتراوت؟ فأنتِ إذن حبيبة صباي. في الحقيقة كان مقعدي في الصف وقتذاك خلف مقعدك، وكان يحلو لي أن أشدّك من ضفائرك لتلتفتي نحوي، لأنني كنت مغرماً بضحكتك المُعدية في ذلك الحين!».

وقد كتبتُ له في ردّي: «صدقت، فأنا كنت فالتراوت هذه».

لم يفارقني الضحك
رغم الحياة الصعبة

(1) بلدة صغيرة غربي برلين - ألمانيا (المعرب).



كان والدي العزيز نازياً، للأسف، وقد اختار لنا، نحن أولاده الستة، أسماء جرمانية رثانة: فالتراوت، هارتموت، راينهارد، فولكمار، رايموته، زيغمار. وقد تخلصتُ من اسم فالتراوت من أجل نجاحي المسرحي متخذةً لنفسِي اسم بربارة.

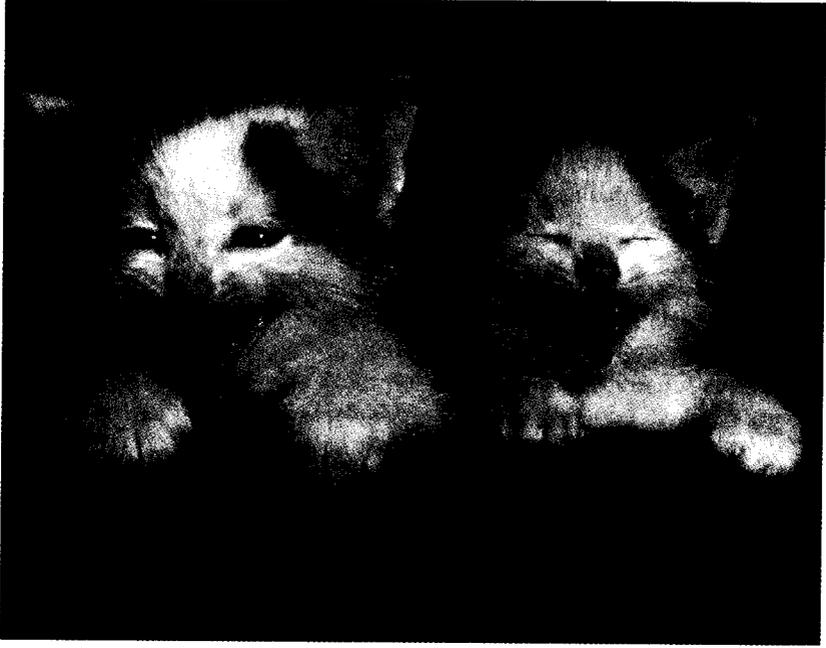
ويبدو لي أن الضحك المُعدي لم يفارقني على الرغم من الحياة الصعبة التي لم يكن فيها في الغالب ما يدعو إلى الضحك. إذ أن كاتب الرسالة كان قد تعرّف إليّ من ضحكتي في دورٍ لي في أحد الأفلام، بعد ما يقرب من 50 سنة!

يطيب لي الضحك ويطيب لي البكاء أيضاً. أنا إنسانة ذات انفعالات قوية وجامحة، انفعالات لا أسمح بظهورها وحسب، إنما أستمتع بها أيضاً، ويزداد خلوّ بالي مع التقدّم في العمر.

كثيراً ما ألاحظ أنني أضحك من أمور تختلف كلياً عما يُضحك معظم الناس - وكثيراً ما لا يُضحكني ما يُمتع الناس بشدة.

وهذا ما دفعني إلى الاستفسار والتساؤل: لماذا يضحك الإنسان أصلاً؟ ولكن الحيوانات تضحك أيضاً، وقد رأيت كلابي وخيولي تضحك، وربما كان التمساح يضحك كذلك.

الحيوانات تضحك
أيضاً



هل تضحك هاتان القطتان أم تنفخان فقط؟

في هذا الكتيب أودّ أن أقدم لكم خبرتي في الضحك وأن أحثكم على المشاركة في الضحك. فالضحك دون سبب غالباً ما يتغلغل في الأعماق، ولكن الكثيرين يجدون صعوبة في ذلك. إذ يقول العقل: ربما أمكنني الضحك لنكتة ما، ولكن كيف أضحك بهذه البساطة؟ وكيف يُفترض أن يجري هذا؟

غامروا وكونوا مثاراً للضحك

هكذا فإن هؤلاء المعاصرين غالباً ما يوصدون باب الضحك أمام أنفسهم، ويأبون على أنفسهم «هذا



الهراء»، لا بل يستأوون ويغضبون. هذا ما حدث لي أيضاً في أول الأمر. ضعوا العقل جانباً ببساطة، كونوا حمقى، غامروا وكونوا مثاراً للضحك.

في مشفى «بارك كلينيك يوليوس هاكتال» ضحكت مع المرضى والممرضات بهذا الشكل، دون داع، حتى انقلبت على ظهري من شدة الضحك. ثمة نقطة معينة لا يعود بعدها الإنسان بكليته سوى ضحك في ضحك.

تزول الثنائية، الانفصال بين الإنسان والعالم.
إنه أمر مواسٍ ومريح على نحو رائع..

ضعوا العقل جانباً إذا كان يعيق الضحك
كونوا حمقى، غامروا وكونوا مثاراً للضحك
ليس هناك ما تخسرونه، أنتم الراجحون دائماً





علم الضحك

بحثتُ في موسوعة بروكهاوس القديمة العائدة إلى سنة 1954 عن مادة «علم الضحك» Gelotologie، دون جدوى.

ولمّ الدهشة؟ فالدراسة العلمية لتأثيرات الضحك لم تبدأ إلاّ في الستينيات على يدي طبيب الأعصاب وليم فراي من جامعة ستانفورد. ويُعدّ وليم فراي مؤسس علم الضحك. ويتوافر في هذه الأثناء كمّ من الأعمال في هذا الموضوع يملأ مجلدات كاملة. لذا سوف أقتصر هنا على ذكر أهم المعلومات، حسب رأبي، وأنقل في الغالب خبرتي الشخصية وخبرات أصدقائي. منذ القدم والبشرية تُعنى بمسألة لماذا يضحك الإنسان؟

وفي موسوعة بروكهاوس المذكورة نقرأ تحت كلمة «الضحك» ما يلي:

علم الضحك علم
حليث

«ضحك: حركة تعبيرية تنشأ عن اهتزازات هوائية (زفير) مولدة لصوت قصير وقوي في الحنجرة وأنبوب جهاز التصويت (البلعوم وجوف الفم) وتترافق بأشكال تعبيرية محدّدة (حركات عضلات الوجه). وقد تمتدّ درجات الضحك بدءاً من الابتسام وصولاً إلى الضحكة التشنّجية.

ينطلق الضحك من القشرة الدماغية عبر جذع الدماغ (المهاد) إما انعكاسياً بتأثير منبهات خارجية كالغدغدة أو - وهو الأكثر مصادفةً - بتأثير خلجات نفس وانفعالات ذات طابع فرح وبهيج في الغالب وتولّد توتراً داخلياً شديداً وتلخّ على التفريغ المحرّر والمريح.

ويُعدّ كل من الابتسام والضحك والكفكفة (عند صغار الأطفال) درجات من الفعل البشري الغريزي ذاته. أما وأن حديثي الولادة، وحتى الخدج، يبتسمون، فهي حقيقة تثبت فطرية هذه الحركة النوعية في الاستحسان والترحيب الاجتماعي. ويمكن عن طريق الدغدغة دفع الشمبانزي أيضاً إلى الابتسام والضحك. ومع اكتشاف العقل واللغة والفكاهة اكتسب كل من الابتسام والضحك إمكانيات تعبير

حديثو الولادة
يبتسمون



بالغة التنوع ولا حصر لها. وتبعاً لسبب الضحك ولطبيعة الضاحك الشخصية نَمِيز ضحكاً عن سذاجة، عن رضى، عن دلال، عن ارتباك، عن تفوق، عن تهكم، عن استهزاء، عن يأس. ويرفع الضحك من مستوى الإحساس بالحياة ويؤدي إلى استرخاء وتنفيس مريح ويربط البشر بعضهم ببعض بتأثيره المُعدي.

يرى علم الجمال في الضحك ردّ فعل أو تفاعلاً مع الأشكال الأساسية للهزليّ، وللنكتة قبل كل شيء.

ويعدّ برغسون الضحك تصحيحاً لمخالفات اجتماعية طفيفة وبسيطة»

هذا ما تقوله موسوعة بروكهاوس في الضحك.

ونلاحظ الوقع النظري للأمر برمته.

يدفعني الفضول الآن إلى التطلّع إلى كلمة «هزلي»:

«هزلي komisch»، من الكلمة الإغريقية: komos، موكب) قد تعني مفرحاً وساراً كما قد تعني غربياً أو عجبياً على السواء. ولكن الهزلي مزيج من الاثنين في الغالب؛ تأثيره يقلب العظيم والجليل إلى تافهٍ ومثير للضحك (أو بالعكس)، يقلب الجدّية إلى لاجدّية.

وهو قادر على تحويل توتر سابق إلى ضحك محرر ومريح أو إلى ابتسام، وتبعاً لحجم التوتر ونوع المكونات المشتركة نُميّز الهزل اللفظ عن الهزل اللبق.

أما هزل أو كوميديا الموقف فتنشأ عندما تنقلب أفعال جدية إلى أفعال مدعاة للسخرية والضحك جراء تصرف لاواع للمشاركين أو جراء انضمام حدث أو موضوع لم يكن في الحسبان. وغالباً ما يُعدّ التراجيدي القطب المقابل للكوميدي؛ كما يمكن للاثنتين أن يجتمعا في ما يُسمّى التراجيكوميدي. وفي حين أن الهزلي أو الكوميدي يتم فهمه واستيعابه ذهنياً من العقل، تتحدّد الفكاهة من قبل الوجدان إلخ».

وأراني الآن مدفوعة إلى مراجعة كلمة «ممثّل هزلي»، حيث نقرأ ما يلي: «حتى أواسط القرن الثامن عشر: ممثّل؛ مجازياً: شخص يؤدي دوراً ليس له».

إذن لا يمكننا هنا استخلاص الكثير حول موضوع الضحك. ولكن ماذا عن الكوميديا؟ توصف الكوميديا بأنها «... موكب فرح ومرح ومتحمّس بعد مأدبة خمر».

كورد يورغنس
يتكفل بنتيجة
مضحكة



لهذا وقع أفضل على الأقل.

أما في العصور الوسطى المسيحية فلم تعد هناك أية مواكب فرحة ومرحة بعد مأدبة خمر، وبالتالي افتُقدت في هذا العصر الكوميديا أيضاً.

ولكن لماذا ينتاب أحدهم الضحك ومتى؟ الضحك الذي هو تلك «الحركة التعبيرية الناشئة عن اهتزازات هوائية مولدة لصوت قصير وقوي في الحنجرة وأنبوب جهاز التصوير والمترافقة مع حركات تعبيرية محدّدة في عضلات الوجه»، لماذا ومتى تحلّ هذه الظاهرة بأحدهم؟

هنا يرد في خاطري تلقائياً كيف كان كورد يورغنس الأنيق يهبط سلماً طويلاً باسترخائه المعتاد وثقته المألوفة بنفسه، والحشود تحدّق إليه، وفي النهاية يتعثّر في خطاه فوق السجادة. الفعل الجدّي - رجل مجتمع يهبط السلم بكل أناقة - انقلب إلى مشهدٍ مثير للضحك جراء انضمام حدث أو موضوع لم يكن في الحسبان (السجادة). ولكن لأن كورد يورغنس تعالى على الحدث وضحك بنفسه مما حصل، كان الضحك المنطلق ممن حوله خالياً من الشماتة.

متفوق من يمكنه
أن يضحك من نفسه



اعتباراً من هذا الوقت أصبح السؤال التالي يثيرني:
لماذا يضحك من يضحك؟

كي يستطيع المرء أن يضحك من نفسه يحتاج إلى
القدرة على السخرية من نفسه. وهذه الأخيرة يمكن
تدريبها.



عصر انبعاث الضحك

للضحك تقاليد
عريقة في القدم

ثمة تقاليد عريقة في القدم للضحك بوصفه وسيلة لتدبر أمر الحياة، ولكنه اليوم يكاد يشهد عصر نهضة وانبعاث من جديد. فبعد أن قام الدكتور مادان كاتاريا بإضحاك حشود من الناس في شوارع بومباي، قام أكثر من 300000 إنسان في كل أنحاء العالم بالتجمع حسب إرشاداته في نواد للضحك.

يرّوج الدكتور مادان كاتاريا للضحك دون سبب (المذكور سابقاً). ولكنه يستخدم بضع وسائل مساعدة أيضاً للدخول في حالة الضحك دون داع، كتمرير هو - هو - ها - ها في البداية، حيث تكرر هذه المقاطع إلى أن يظهر نوع من الكركرة يتحوّل شيئاً فشيئاً إلى ضحك عالٍ.

يلي ذلك ما يسمّى الضحك المتأرجح ثم الضحك الريّان ثم ضحكة الأسد - ويؤدي ذلك بعد حوالي 15 دقيقة إلى عمُر الكاكرة وتنظيفها (الكاكرة تسمية في

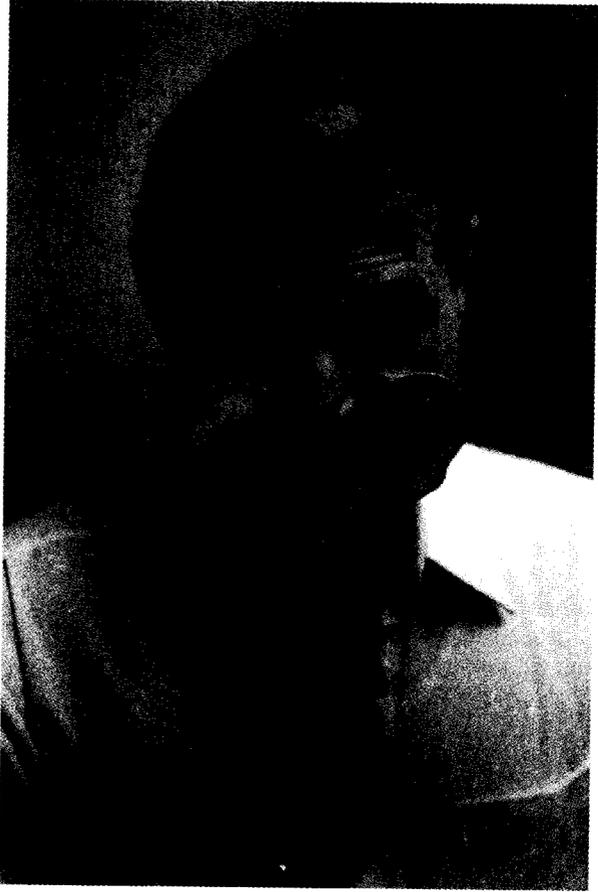
اليوغا لمراكز الطاقة الكامنة غير المرئية⁽²⁾، ويغدو الإنسان مشحوناً إيجابياً لبقية اليوم.

انتقلت موجة الضحك من الهند إلى أمريكا. ويعمل المعالجون بالضحك و «الدكاترة المهرجون» بمنتهى النجاح، ليس فقط في مستشفيات الأطفال، إنما يتعلم الكبار أيضاً، عن طريق الضحك وتمثيل الأدوار في حلقات التدريب، تحريك وتعبئة قدراتهم الشفائية الداخلية. حتى أن باحثي الفكاهة أخذوا يجتمعون مؤخراً بشكل سنوي في مؤتمرات ضحك يتبادلون فيها الخبرات فيما يتعلّق بأفضل الطرق للضحك.

الضحك خير دواء. هذه الحكمة الشعبية القديمة لا تزال سارية اليوم أيضاً، ولو أن الكثيرين باتوا أقل شجاعةً مما ينبغي. مع نهاية السبعينيات لفتت الأنظار القصة المرضية لصحفي أمريكي كان يعاني من داء بيشرريف، وهو أحد أمراض المفاصل المستعصية. لم يعط الأطباء هذا الصحفي المريض سوى القليل من الأمل بالإبلال من مرضه. ولكن الرجل الشاب

الضحك هو السلاح
الفعال في مواجهة
الاكتئاب

(2) كاكرا: مركز، عجلة، دوامة؛ وصف لمراكز التأثير النفسية السبعة ويتحدّر من اليوغا التاترية (المعرب).



د. مادان كاتاريا، الروح المحرّكة لـ «موجة الضحك» العالمية

لاحظ أن آلامه كانت تتحسن بعد كل نوبة ضحك شديدة. فأعدّ لنفسه، وفقاً لهذه الخبرة، معالجته الخاصة التي تألفت من التفرج على كوميديا

سلاستيك⁽³⁾ والأعمال الهزلية والنكات. صحيح أن الضحك لم يشفِهِ، كما يُروى غالباً، ولكن الرجل استطاع تخفيف آلامه إلى حد معقول.



أفضل معاوني الدكتور كاتاريا، بطل الضحك الهندي هندويا، يعيد الضحكة إلى شاب مصاب بالشلل نتيجة حادث أليم

(3) Slapstickkomödie: تسمية تعود إلى عصر السينما الأمريكية الصامتة للمواقف الكوميديّة الرخيصة والمتمسمة بالخشونة كالضرب بمقرعة التهريج أو التقاذف بقوالب الكريمة وما شابه (مقرعة التهريج مؤلفة من قطعتي خشب مثبتتين من طرف واحد بحيث تحدثان صوتاً مدوياً عندما يضرب بهما المهرج شخصاً آخر) (المعرب).



الضحك هو السلاح الفعّال في مواجهة حالات الاكتئاب.

حتى عندما لا نجد في أنفسنا الرغبة في الضحك على الإطلاق، لماذا لا نجرب مرة واحدة؟

الضحك يحرك أكثر من ثمانين عضلة، في حين لا يحرك تعبير الوجه المتدمر أكثر من عشر عضلات.

الضحك دواء خالٍ من الآثار الجانبية الضارة

الضحك دواء فعّال ورخيص ومضمون وخالٍ من الآثار الجانبية الضارة ولا حاجة لكم لاستشارة طبيكم أو صيدلانيكم.

شاركوا في السباحة على موجة الضحك العالمية؟
استسلموا لها باسترخاء!
الضحك مفيد للصحة.

الضحك خير دواء من يضحك كثيراً يطول عمره

هل تعلمون؟

أن الطفل اعتباراً من عمر أربعة أشهر يضحك عندما



مهرجة سريرية تقوم بإضحاك إحدى نزيلات دار المسنين



يُدغَدَغ بطنه؟ كما يجد الطفل في عمر السنة الواحدة الأمر هزلياً عندما يقوم البابا أو الماما بمصّ زجاجة الرضاعة خاصته. ما الذي دها البابا أو الماما؟ هي هي هي!

يضحك الأطفال قرابة 400 مرة يومياً، بينما لا يضحك الكبار أكثر من 15 مرة، ويكاد المكتئبون لا يضحكون على الإطلاق!

يبدو أن الضحك يجافي الكثيرين متاً عند بلوغهم سن الرشد. ولكن، كما يقال، ليس هناك من سبب لعدم تعلّمه ثانية، ولا تجدي الأعدار هنا!

ولكن لماذا يجب علينا أن نضحك (كثيراً)؟ لننظر في الأسباب:

من المعروف أنه يوجد كَرْب Stress «جيد» وكَرْب «سيء». وقد اكتشف الباحثون في المركز الطبي التابع لجامعة لوما ليندا في كاليفورنيا أن الضحك - ولمّ الدهشة؟ - يشجّع الكَرْب «الجيد»، وأنه يُطلق حديثات شبيهة بتلك التي تُطلقها الرياضة.

الضحك يشجع
الكَرْب «الجيد»

في العصور الوسطى كان يُظنّ أن موطن الفقهة في



الطحال، الذي يُسمّى باللغة الإنكليزية، بالمناسبة، Spleen⁽⁴⁾.

الضحك يزيد من إنتاج الهرمونات «الجيدة» كالنواقل العصبية والأندورفينات التي تجعل الإنسان فرحاً وسعيداً، ويقلّل من الهرمونات السيئة كالكورتيزون والأدرنالين، ويزيد عدد الخلايا المنتجة للأضداد، وينشّط كلاً من خلايا T المكافحة للحمات والخلايا القاتلة الطبيعية.

هل أقنعتكم؟ إذن دعونا نتدرّب على الضحك سويةً.

يكفي شدّ زاويتي الفم نحو الأعلى ليبدأ الأمر! إذن، ما عليكم سوى أن تشدّوا زاويتي الفم نحو الأعلى وتُظهروا أسنانكم وتُطلقوا الصوت «هي هي هي» أو «ها ها ها» لبضع دقائق! قد يكون لهذا وقع الجنون و«قلّة الأدب»، ولكن كلما كان أكثر جنوناً كان أفضل، وتصبحون إنساناً آخر. أترأهون على ذلك؟ لقد جرّبته مراراً وتكراراً، وبالذات عندما أكون حزينةً أو متجهمةً.

(4) التي تعني أيضاً غضب أو حقد (المعرب).



يجدر بالملاحظة أن الضحك «المصطنع» يُحدث أثره أيضاً حتى عندما لا تجدون في أنفسكم الرغبة في الضحك: شدوا زاويتي الفم نحو الأعلى وأظهروا أسنانكم وأطلقوا «هي هي هي» أو «هو هو هو» لبضع دقائق. فهذا الضحك المصطنع يعطي إشارة إلى الدماغ أيضاً مفادها أن هذا الإنسان منشرح الصدر. حرّروا إذن هرمونات السعادة.

المعالجة بالضحك للدكتور شابلن:

(قرأتها خلال رحلة بالقطار في قضاة من إحدى الصحف)
الضحك مفيد للصحة، هذا ما تبوح به اللغة الشعبية منذ زمن طويل. لا بل إن للقهقهة أثراً شافياً عند المصابين بالتهاب الجلد العصبي: تتراجع الأرجية عندما يشاهدون أفلاماً لشارلي شابلن.

«الضحك يكبح الأرجيات»، هذا ما يدّعيه الآن العالم هاجيمي كيماتا بناءً على دراسته الفعلية للضحك.

الضحك يفيد في حالات التحسّس

خضع 26 شخصاً يعانون التحسّس من العثّ المنزلي لاختبار يقوم على مشاهدة فيلم شارلي شابلن الكلاسيكي «الأزمة الحديثة». وقام كيماتا قبل الفيلم، الذي يدوم 90 دقيقة، وبعده، بدراسة



التفاعل الجلدي للمرضى باختبار الوخز المُطلق للتحسُّس والذي يُقاس فيه حجم الاندفاع الجلدي.

ويبدو أن النتيجة تقود إلى ثورة في موضوع السينما والاستشفاء: شاهدُ شابِلن وتعافَ - كانت الحطاطات الحاكّة أصغر بكثير، واستمر تأثير الكوميديا لمدة ساعتين.

إلى أي حد يمكن نقل معالجة شابِلن إلى الأمراض الأخرى، هذا ما يُفترض أن توضحه دراسات جديدة. أما الهراء والحماسة للمعاصرين (ستيف مارتن، جيم كيري، ستيفان راب) فلا يُعرف عنهما شيء بعد.

وعندما تُرِكَت مجموعة المقارنة في دراسة كيماتا تسمع أنباء الطقس.

كانت النتيجة: حكمة دائمة.

إمكانية أخرى للإفادة الصحية من الضحك:
مشاهدة أفلام شارلي شابِلن ونسيان المرض.



لماذا يضحك الإنسان وممَّ يضحك؟

لماذا يضحك الإنسان؟

لماذا يضحك الإنسان، وممَّ يضحك؟

جدال يأبى أن ينتهي.

لا يضحك سوى الإنسان، أم أن الحيوانات تضحك
أيضاً؟

بوصفي معجبة بـ «فريدريش نيتشه»، أحب كل ما قاله
الرجل تقريباً، وبصفتي مؤلفة لكتب الطبخ النباتية،
أحبّ بنوع خاص جداً قوله الظريف فيما يتعلّق
بالمطبخ، والذي أرجو ألا يفهم أنه موجّه ضد النساء
- يقول نيتشه:

«لقد أذى العوز التام للحكمة في المطبخ إلى إعاقة
طويلة الأمد لتطوّر الإنسان وإلى تضرّره بأسوأ
صورة».

الأستاذ نيتشه، ألا
يضحك الإنسان فعلاً
إلا عن يأس؟



وهو محقّ.

بالمقابل أنا لا أتفق معه إطلاقاً في مقولته المتشائمة حول الضحك:

«لا يتعدّب سوى الإنسان إلى هذا الحد الذي أجبره على اختراع الضحك».

خطأ! هنا يخطئ الفيلسوف. فليس الإنسان وحده هو الذي يضحك (كما أنه لا يضحك عن يأس فقط، بل عن مسرة أيضاً بين الحين والآخر)، إنما الحيوانات تضحك أيضاً! على الرغم من أنها لا تعلم شيئاً، كما يفترض، عن نهايتها ولا عن موتها، ولعلها لا تدرك ذهنياً الجنون العام الذي يُحدثه البشر ويُخرج أمثالي عن صبرهم.

إن خيولي، كلابي، قططي، كلها تضحك! أجل، وقبل كل شيء القروذ! حتى أنها تضحك شماتةً، وتكاد تضحك ضحكةً صفراء عندما يسقط أحدها من على الشجرة جراء تكسر أحد الأغصان أو اختطاف الموزة منه. لقد حاول الفلاسفة الألمان مراراً وتكراراً بحث وتقضي مسألة لماذا يضحك الإنسان. وبدل جفاف النتائج التي توصلوا إليها في الغالب على أنهم قاربوا الموضوع من الناحية الأكاديمية على الأرجح

جميع حيواناتي
تضحك

ألا يعرف الفلاسفة
شيئاً عن الضحك؟



هنا يضحك عزيزي ليلي

وأنهم لم يعرفوا شخصياً الضحك ولا ثورة الضحك
على الإطلاق.

لماذا يضحك الإنسان؟

لقد درس عالم النفس الأمريكي روبرت بروفانين 1200 موقف ضحك وأثبت أن الإنسان يضحك من الوقائع والأحداث اليومية أكثر مما يضحك للنكات.

الأمر الذي أستطيع بدوري تأكيده، فهذا هو شأني بالضبط. اليوم تحديداً اضطررت إلى الضحك لفترة قصيرة، ولكن بشدة، عندما صادفت خلال نزهتي رجلاً عجوزاً وديعاً يرتدي قميصاً رياضياً كُتِبَ عليه «نحن نكتسحكم!». وعندما تجاوزته قرأت على الوجه الآخر للقميص: «حصان رياضي».

اعتقدتُ طويلاً أنني لست فكاهية، وذلك لأنني عاجزة عن الضحك من كثير من الأمور التي ينقلب الآخرون على ظهورهم ضحكاً منها، وبالمقابل تدمع عيناى من شدة الضحك في مواقف يقطب هؤلاء فيها حواجبهم مذهولين لا يفقهون شيئاً.

هل أنا لست
فكاهية؟

هكذا فأنا لست من عشاق الكرنفالات، ولا رغبة لدي في لصق أنف درني على وجهي أو وضع قبعة برّاقة والتبختر بها، ولا يمكنني الضحك من الخطابات الكرنفالية. والحق أن معظم السياسيين وغيرهم من الشخصيات ذات المكانة، والذين يُمرغون في التراب، لا يُظهرون عند استماعهم إلى



موكتا تضحك في أشرام أو شو (Ashram): كلمة سنسكريتية تعني صومعة أو وطن اليوغا (المعرب)

الوخزات المنصبّة على أعمالهم (المخزية) سوى ابتسامه شماتة مُغتصبة.

ولكنني وقعتُ شخصياً ذات مرة ضحية مشهد هزلي في ملهاي في ميونيخ.

جلست بين الجمهور دون أدنى فكرة. الممثل إرنست



ستانوفسكي، الذي وقفت أمامه على المسرح في برلين قبل سنوات، أدى بشكل فاتن دور الصراع بين مخرج شهير وممثلة في أثناء توزيع الأدوار. صحيح أنني أصبْتُ بالدهشة عندما سخر من الممثلة، والتي بدت لي معروفة بشكل من الأشكال. ولكنني حتى تلك اللحظة لم أخمّن أي شيء خبيث في الأمر، فما بالكم عندما عرفت أنني أنا كنت من رُسِمَت شخصيتها هنا وسط قهقهة الجمهور.

يمكنني أن أضحك
حتى عندما أوضع
موضع سخرية

ولكنني عندئذ تساءلت ما هذا؟ فهذه النصوص أعرفها!

بدأ المشهد الذي يظهر فيه كيف قام المخرج (إرفين بيسكاتور) بتعذيب الممثلة طوال أسابيع بأداء إحدى الجمل، إلى أن شعر بالرضى في نهاية المطاف.

فيقول مدير المسرح بلهجته البرلينية الجميلة:

«ولكنها قالتها هكذا قبل أربعة أسابيع!»

فيرد بيسكاتور: «نعم، إنما بغير قصد! أما الآن فهي تعرف ما تقول!»

يُقال إن المرء ينفخ عموماً عند سماع النكتتين التاليتين:



النكتة الأولى: لماذا لا تُفَرِّش أية سجادة حمراء من أجل غير هارد شرودر⁽⁵⁾؟

لأن مشايته خضراء!

هيه؟ أيفترَض بهذا أن يكون مضحكاً؟

النكتة الثانية: من هي أشهر شقراء دون نهدين؟

الممثل دي كابريو.

هيه؟ وهذه غير مضحكة أيضاً.

ربما لم أفهم مغزى النكتة، وإلا لماذا لم يظهر على وجهي أيّ تعبير؟

أعتقد أن الفيلسوف عمانوئيل كانط قد جانب الصواب هنا فيما يذكره باعتباره شرطاً لكي يشعر المرء بالفكاهة في شيء ما. تنصّ نظريته على ما يلي: «النكتة هي انحلال حالة توقع متوتر في اللاشيء، ذهابها أدراج الرياح». كما يُنسب إلى كانط أيضاً الادّعاء القائل إن الضحك ذكري، بينما البكاء أنثوي.

الإنسان السليم
ينطوي على الضحك
والبكاء

بعبارة عصرية ربما يعني هذا أن الضحك هو يانغ والبكاء هو ين. وبالتالي يُفترَض أن يُستخلص من هذا

(5) المستشار الألماني (المعرب).



أيضاً أن الإنسان الكامل السليم ينطوي على الاثنين،
المبدأ الذكري والمبدأ الأنثوي، الضحك والبكاء.
ونعمل في هذه الأيام بكل اجتهاد على هذا
الموضوع، على المصالحة بين الذكري والأنثوي في
كل منا.

من المؤكّد أن مسألة لماذا نضحك من أمور معيّنة أو
لا نضحك تتعلق بتربيتنا وخبراتنا ومنشئنا الثقافي. أما
لماذا يجد أحدهم نكتة ما مضحكة جداً، بينما
يجدها آخر سخيفة جداً، وثالث تافهة ولا طعم لها،
فهو أمر يبقى لغزاً بالطبع.

إننا لم تفهم النكتة
يفضل أن تعترف
على الفور

يُفضّل أن تعترف فوراً عندما لا تفهم نكتة ما. صحيح
أنك بذلك تقتل مغزى النكتة - ولكن ذلك أفضل للمحدّث
من تظاهرك بالفهم.



الفكاهة في المعالجة أسئلة وأجوبة

الدكتور ميخائيل تيتسه معالج ومحلل نفسي ومدير حلقات دراسية ومنظم مؤتمرات في مجال الفكاهة العلاجية. وقد وضع، فضلاً عن ذلك، كتاباً رائعاً بعنوان: «القوة الشافية للضحك»، أرى فيه ضرورة لكل من يهتم بالضحك كمعالجة.

فيما يلي يجيب الدكتور ميخائيل تيتسه، بمناسبة أحد مؤتمرات الفكاهة، عن الأسئلة التي تتكرر دائماً.

في حال التعرّق نتصّب عرقاً، وعندما نبكي نذرف دموعاً. ما الذي يحصل في أثناء الضحك؟

أمور كثيرة! يتغصّن الأنف ويتوسّع المنخران. يُرمى بالرأس إلى الخلف وتُغمض العينان. تتقلّص العضلة الوجنية وتشدّ الفم نحو الأعلى وتكفل بتعبير السرور. تتوتر عضلة العين وتنشط في الدماغ مشاعر

ما الذي يحصل أثناء الضحك

إيجابية. تؤدّي العضلة الضحكية إلى توتر 15 عضلة وجهية من بينها عضلات الكيس الدمعي، بحيث «نضحك وسط الدموع». يتوسّع الفم لأن الشهيق والزفير يتضاعفان (على دفعات). وفي هذه الأثناء تهتزّ الحبال الصوتية فتنتطلق أصوات الضحك المتقطّعة النموذجية. كما ينشدّ القفص الصدري وبشكل مؤلم أحياناً، ويرتجّ الجسم. أما الحجاب الحاجز فـ «يرقص» مدلّكاً الأحشاء.

أيمائل هذا تهليلاً نفسياً؟

حتماً. الضحك تعبير عن الانعتاق والاسترخاء. في الضحك نخرج عن كل ضبط للنفس، ونستسلم كلياً لـ «حكمة الجسد» - على غرار ما يفعله المولود الحديث أيضاً. بذلك يمكن أن تسري فينا بهجة الحياة الأولية الخالصة.

الضحك تعبير عن
الانعتاق

ما المنبّه المسؤول عن ذلك؟

هذا السؤال كان قد طرحه إريك كيستنر: «مّم يضحك الإنسان؟». إنه يضحك عندما يُدغذغ. أو يضحك عندما يسمع الآخرين يضحكون. ولكن ممّ يضحك الإنسان عندما يركّز قلبه وعقله؟ وسرعان ما يُقال: غالباً ما يضحك من المفارقات. وتنشأ



«المفارقات» دوماً عند انقطاع المسار المألوف للأمر - أي ما نعدّه «طبيعياً» - بشكل مباغت، عندما يحدث شيء ما غير متوقَّع. قد يكون هذا هو الحال عندما يُصاب مغنّي أوبرا بالفواق مثلاً أو عندما ينزلق شخص له مكانته على قشرة موز. لا شك في أن هذا يبدو فكهاً ومضحكاً في كل مرة، أما إذا كان بالإمكان أو من الجائر أن يضحك المرء من قلبه فعلاً في مثل هذه المواقف، فهو أمر يتوقَّف أيضاً على رقابة الضمير. بالمناسبة فإن كلاً من النكات المنافية للعقل والمنطق والتلاعب بالألفاظ والدعابات الطريفة يعيش من المفارقات البريئة. وهاكم مثلاً يقدمه لنا وودي ألن: « تدّعي العدمية أن لا حياة بعد الموت. فكرة مُحِبَّة ومثبِّطة خصوصاً بالنسبة لمن لم يحلق ذقنه! ».

يضحك المرء من
المفارقات

ما الذي يُحدثه الضحك؟

التنفّس يتنشّط بشدة، بحيث يحصل تبادل متسارع بين الهواء المستهلك والهواء الغني بالأوكسجين. ومن نتائج ذلك تشجيع عمليات الحرق في الجسم. ضربات القلب تتسارع في البداية، ثم سرعان ما تتباطأ بوضوح بحيث ينخفض الضغط

أثناء الضحك يتم
إطلاق هرمونات
السعادة



الدموي. العضلات الهيكلية تسترخي وتحسن التروية الدموية للعضلات عموماً. يجري تقويض هرمونات الكَرْب وتثبيط غدد الهضم. يتم إنذار «شرطة الجسم الخاصة». هكذا يمكن أن تتزايد المواد المحتواة في الدم والتي تؤمن الدفاع المناعي. أخيراً يتم إطلاق «هرمونات السعادة» المسكّنة للألم، الأندورفينات، والتي لا توجد في الدم عادةً إلا في حالات نادرة (على سبيل المثال بعد جري مديد).

هل صحيح أن الضحك يقوّي الدفاع المناعي؟

بناء على الدراسات المراقبة الأولى لعلماء الضحك الأمريكيين يمكن الاعتقاد أن الضحك يساعد في زيادة تلك المواد في الدم التي تخدم الدفاع المناعي. ومن هذه المواد اللمفاويات - T وخلايا - T المساعدة ذات الأهمية في مقاومة السرطان وأمراض القلب والأوعية. إضافة إلى أن الضحك يؤدي إلى تزايد الخلايا القاتلة الطبيعية التي تلعب دوراً هاماً في التخلص من الخلايا المتضررة والفاسدة. فضلاً عن ذلك يحدث الضحك ازدياداً في الغلوبولينات المناعية، «الأضداد»، التي توافق الإصابة الجرثومية في ناحية الأعضاء التنفسية. كما

الضحك يقوّي الدفاع المناعي

الضحك يكون الخلايا القاتلة



يمكن إثبات زيادة في غاما - أنترفيرون في دم الأشخاص الذين ضحكوا بشكل وافر قبل ذلك.

هل يعدّل الضحك من المزاج أم أنني أضحك لأن مزاجي معتدل؟

كلاهما صحيح: الضحك يعدّل المزاج، وانطلاقاً من المزاج المعتدل يمكنني حينئذ أن أضحك بصورة أشدّ وأعمق، مما يزيد من اعتدال المزاج أكثر فأكثر. فمن يقرّر عامداً أن يضحك بعمق يفعل دورةً إيجابية. ولكن الضحك الأصيل من القلب لا يبدأ تلقائياً إلا عندما يستطيع المرء أن ينأى داخلياً عن كل ما يعكّر صفو بهجة الحياة الطبيعية التي حبت بها الطبيعة كل إنسان؛ فهي من مكونات طفولتنا الداخلية. وحيث تكون موءودة تكون الغلبة لـ «جدية الحياة» بشكل مبالغ فيه، الأمر الذي يتجلى بميل محيِّط إلى المغالاة في إشغال البال بعواقب وتبعات الأفعال الشخصية في الإطار الاجتماعي. وهكذا تزداد روادع المرء ويشتدّ إحباطه وخموله وتطور مزاجه وجدّيته «ويزول الضحك». من يفلح في التحرر من هذا الضبط الكامل للنفس يدنو ثانيةً من بهجة الحياة الأصلية التي تظهر دائماً بالضحك.

بهجة الحياة جزء من
طفولتنا الداخلية

هل ينبغي على المرء أن يضحك عمداً؟

حتماً! ومن المؤسف أن بعض الأشخاص يستجج نفسه بسورٍ يحول بينه وبين البواعث الكثيرة التي يمكنها إضحائه. ولا بد من القيام بعكس ذلك: البحث بشكل منتظم عن المنبهات التي تُطلق منعكس الضحك. باستطاعتنا استغلال الجوانب المُفرحة والسازرة الكثيرة في يومنا العادي، وتبادل النكات والدعابات مع الآخرين، والانخراط عمداً في مواقف وأوضاع فكاهية في أوقات الفراغ؛ حيث ينبغي لنا أن نسعى عامدين إلى القهقهة الشديدة والرئانة.

ابحث عن المنبهات التي تطلق الضحك

وكيف يجري هذا؟

إحدى إمكانيات الضحك الطويل والعميق هي الطريقة التي طوّرها الدكتور مادان كاتاريا من بومباي. تقوم هذه الطريقة على عناصر من اليوغا وهي طريقة «غير شفهية» بالمطلق. وفي هذه الأثناء يجتمع في الهند عشرات الآلاف من الأشخاص يومياً في الساحات العامة للتدرب على هذا الضحك الخاص، من أجل الانتعاش وتعزيز الصحة. وقد تأسست في ألمانيا أيضاً «نوادي ضحك» من هذا النوع. إنما بإمكان المرء أيضاً الاستماع إلى أشرطة صوتية تضمّ

اندمج في مجموعة ضحك



قهقهةً متعددة الأصوات لأشخاص مستسلمين لـ «منعكس الضحك» هذا لمدة تزيد عن نصف ساعة. وبمجرد «الاندماج» فيه ببساطة (وهذا ما يتم دائماً بعد بضع دقائق) يغدو المرء جزءاً من مجموعة الضحك هذه، سواء أكان جالساً في كرسيه المريح في البيت أم يقود سيارته في زحام الشوارع.

هل من المفضل الضحك بصوت منخفض أم عالٍ أو حتى جهوري؟

الأفضل هو التخلي عن أية رقابة ذهنية و«ترك الأمور تأخذ مجراها العفوي»، وهذا يسفر عن «الضحك من البطن» الذي لا يكون خافتاً أو متحفظاً أو مكظوماً أبداً، بل على العكس، هو أشبه بانفجار انفعالي.

الضحك من البطن هو الأفضل

أيفضل الضحك على انفراد أم ضمن الجماعة؟

ضمن الجماعة في كل الأحوال. الضحك مُعدي كما هو معروف، وتنشأ حالة من المرح والانشراح الجماعية كالتي نعرفها في مناسبات أخرى أيضاً مثل الاحتفالات الكرنفالية أو العروض المسرحية.

الضحك مع الآخرين أسهل وأبسط

عندما يذرف أحدهم الدموع من شدة الضحك،

فهل يعني هذا أنه ضحك أكثر مما ينبغي؟

تنساب دموع الضحك لأن عضلة الضحك تضم أيضاً العضلات المحيطة بالكيس الدمعي. وكل ما يحدث عندئذ هو مجرد انعتاق: فنحن لا نذرف إلا الدموع التي حبسناها قبل ذلك.

حسن أيضاً عندما تذرف الدموع

وتضحك شركات التأمين شماتة...

(يرجّح أن المقصود بهذه الملاحظة أنه حين نضحك جميعاً ونقوي صحتنا تقلّ نفقات وتعويضات شركات التأمين)

لا وجود للضحك «بناء على وصفة طبية» حتى الآن في أوروبا على الأقل. في حين نجد في الكثير من المستشفيات الأمريكية «مستشار ضحك» كموظف ثابت. وقد أُسّست «غرف قهقهة»، ويجري تقديم برامج ضحك وفكاهة فعّالة علاجياً. كما تابع الكثير من الممرضات وأطباء (الأطفال) تأهيله ليصبح «مهرّجاً سريرياً». لا شك في أن هذا التوجّه السارّ يقوم في ألمانيا أيضاً، حيث يوجد عدد من الجمعيات التي تقوم بتخريج «مهرّجين سريريين» أو بالأحرى «دكاترة مهرّجين». وفي إطار المؤتمر الدولي الذي ينعقد سنوياً تحت عنوان «الفكاهة في

قريباً نضحك من الامراض



المعالجة» يتم تقديم التقارير حول هذا التطور بكل وضوح.

من تنصح بالبدء بمعالجة فكاهية؟

كل من هو مبالغ في التدقيق، وكل من يميل إلى الكمالية وضبط النفس. هؤلاء أناس يعيشون في خوفٍ متواصل من أن تندّ عنهم هفوة ما. إنهم «يفكّرون بازدواجية» ويسألون أنفسهم باستمرار: «ماذا سيكون رأي الآخرين فيّ إذا ما قمت بكل شيء على الوجه الصحيح؟». يجب على هؤلاء الناس أن يطوروا «شجاعةً على عدم الكمال» والتي توافق وصفاً «شجاعة على أن يكونوا مثاراً للضحك» وهذه لا تنشأ إلا حينما يخفّفون من قلقهم وانشغال بهم في تصرفاتهم وأفعالهم، حينما ينخرطون تلقائياً ودون تردد في ما يبعث على السرور ويثير الدعابة. وتعدّ القدرة على الضحك من النفس شرطاً أساساً لهذا التحول الشافي في الموقف ووجهة النظر.

الضحك إنقاذ
للكماليين

مّم يضحك المرء في الثقافات الأخرى؟

في الثقافات الأخرى أيضاً تُعدّ الأحداث المتناقضة والمفارقات من الأمور التي تثير الضحك مبدئياً. ولكن مدى الشماتة التي يجوز أن ينطوي



سيده شابه تضحك بعمق . من واقع إحصائية: هل تضحك النساء
أكثر من الرجال بوضوح؟



عليها الضحك تحدده الحواجز الأدبية السارية في كل ثقافة. ففي العصور القديمة كان المرء يجد في السخرية القاسية من الأشخاص المعوقين شيئاً مضحكاً. وفي الصين اليوم يقوم زوار حديقة الحيوان برمي كتاكيت صغيرة للتماسيح على سبيل التسلية، ويجدون في ذلك متعة فائقة. لعل هذا من الأمور غير المعقولة عندنا، على الرغم من أننا نضحك أيضاً من خرق المألوف. والحق أن هذا الأخير ينسحب عادةً على مضامين أقلّ قسوة ووحشية. فأكثر ما يُضحك مشاهد التلفزيون الألماني، على سبيل المثال، هو النكات البذيئة، حسبما أثبت هارالد شميت مؤخراً. ويقع هذا في مستوى الفكاهة التي يحبها الأطفال سلفاً بشكل خاص - إذا صدقت مقولات المحلل النفسي إرنست بورنمان الذي قام بتحليل مئات الأمثلة الموافقة - وقد كشف بورنمان أن الأطفال يجدون في كل ما هو «تحت الزنار» شيئاً مضحكاً. وينسحب هذا الموضوع، حتى عمر يقارب السبع سنوات، على منتجات أعضاء الإطراح، ثم بعد هذه السن على هذه الأعضاء نفسها. إلى جانب خرق المحرمات يُعدّ التعاطي مع العدوانية مصدراً آخر للتسلية والضحك تتضمنه نكات الكبار أيضاً.



أتميلون إلى الكمال والسيطرة المستمرة على النفس؟
إذن فالمعالجة بالضحك هي المعالجة المناسبة لكم!
طوّروا شجاعةً على عدم الكمال!



مهرجة علاجية تتحدث

يدور كلامنا هنا عن المهرجة العلاجية إريكا كونتس، أم لثلاثة أطفال، وتعمل بالتعاون مع المعالج النفسي الدكتور ميخائيل تيتسه، وقد وضعت تقريراً مؤثراً جداً حول الطريقة التي أصبحت بها مهرجة، وكيف يبدو عملها هذا.

طريقي إلى الضحك كمعالجة:

«في سنة 1981 تلقيت دعوة لزيارة فلسطين. وكانت الرحلة منذ البداية مليئة بالمغامرات. في الأرض المقدسة، وعلى خطى الرب، أردت أن أختبر ما أمكن من الإيمان ومن الأمور الأشد عمقاً وجوهريّة. وقد اعتقدت أن هذه الرحلة كانت قدرتي الوحيد! رحلت أزداد انعزلاً عن مرافقي بغية الانفراد بنفسي، ذلك أنني شعرت في داخلي بحاجة إلى التأمل. طفنا في كثير من الأرجاء؛ ولكن بعد سبعة أيام حدث

رحلة إلى فلسطين
كانت القدر الإلهي
الذي غير حياة
إريكا كونتس

شيء مثير للإعجاب. كنا قد دخلنا قاعة العشاء السري في القدس، حيث جلست هناك مسمرّة في مكاني كما لو أنني أنتظر أحداً. انقضى زمن ليس بالقصير، وفجأة، وكأن عاصفة ضربتني، غمرتني غبطة لم أعهد لها من قبل على الإطلاق. أكاد أعجز عن وصف ما حدث، فقد جرى كل شيء بسرعة وحدة إلى درجة كدت معها أفقد تماسكي. شعرت بارتخاء مفاجئ ولم يعد بإمكانني النهوض، وكان لابد من نقلي إلى الفندق فوراً لأستلقي في غرفتي. اعترتني حمى شديدة جعلتني عاجزة عن النهوض أو تناول أي شيء من الطعام طيلة الأيام الستة الأخيرة من رحلتي. كان جسدي بكامله يؤلمني، ولكن روحي كانت تفيض بشعور بالسعادة لا يوصف.

وفي يوم الرحيل استطعت النهوض بقدرة قادر. لم أعد أشعر بأي ألم واختفت الحمى. وكان هذا بمثابة حافز دفعني للتفكير ملياً في الفرح والغبطة. وتزاحمت في رأسي الأسئلة التي استطعت الإجابة عنها شيئاً فشيئاً في غضون السنوات التالية.

مع نهاية سنة 1992 اضطررت إلى إنهاء عملي



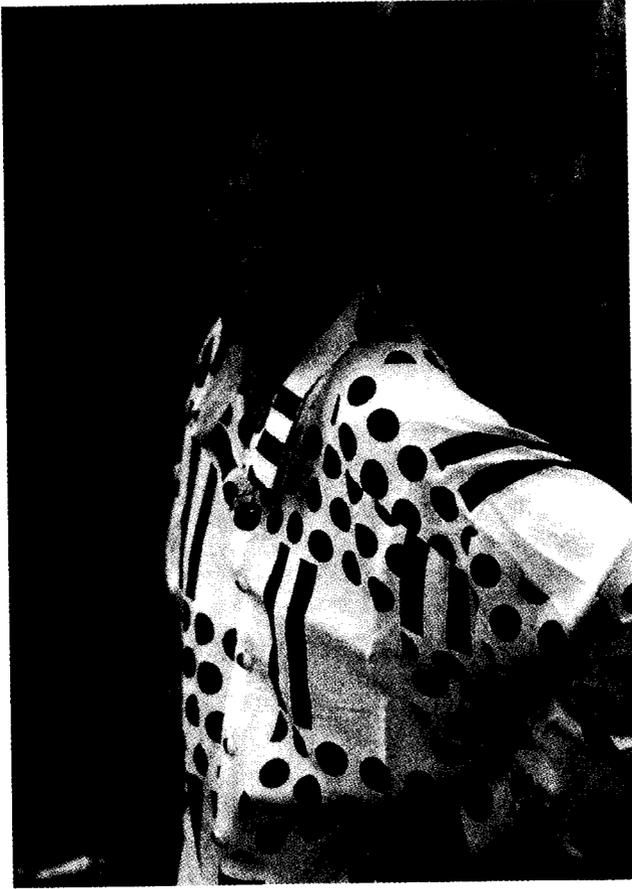
كمدرسة موسيقا في ميونيخ، ذلك أنني انتقلت إلى منطقة لوراخ⁽⁶⁾ لأسباب عائلية. وكان يتملكني شعور واضح آنذاك أن عليّ الآن أداء مهمة جديدة.

ونضجتُ لديّ فكرة إعطاء دروس خفيفة في الفكاهة كي أوفر لمن حولي ذلك الفرح الذي شعرت به شخصياً. قضيت في البداية شهوراً في الريف. ومع مطلع سنة 1994، وكنت واقفة أمام مجلى المطبخ، بثّ المذيع تقريراً عن القوة الشفائية للضحك. لم أصدق أذني! لم أعرف فعلاً ما حدث لي في تلك اللحظة، إذ كان هذا موضوع اهتمامي بالتحديد! في اليوم التالي اتصلت هاتفياً بالسيد الدكتور تيشه الذي كان قد تحدّث في الإذاعة عن الضحك الشافي. قلت له إنني مصرة على الحصول على محاضراته. وعلى الرغم من أن حديثنا كان منذ البدء مرحاً جداً، فقد أراد أولاً الحصول على سيرة حياتي، قبل أن يرسل لي المحاضرة.

اقترن القول بالفعل. ومنذ ذلك الحين ونحن نعمل سوية. وكنت قد أعددت عدّتي كمدرسة موسيقا

استعاد الآخرين عن طريق دروس خفيفة هي الفكاهة

(6) بلدة في الجنوب الغربي لألمانيا قريبة من ملتقى الحدود الألمانية - الفرنسية - السويسرية (المعرب).



المهرجة العلاجية إريكا كونتس

وممثلة ومهرجة وساحرة قبل ذلك بسنوات.

إثر ورشة عملنا الأولى في شتوتغارت لم يلفت نظر المشاركين مدى تناغمنا وانسجامنا وحسب، إنما



تساءلوا عن الفترة التي انقضت ونحن نعمل معاً
لنكون على هذه الدرجة من التآلف والتوافق. ومنذ
ذلك الحين كنا على يقين أننا من «طينة واحدة».
أليس هذا قدراً إلهياً!

الفكاهة تنشط
عصارات الحياة.

ولا نزال مرتبطين داخل البلاد وخارجها حتى اليوم.
وقد خلفنا وراءنا عدداً لا يُحصى من المحاضرات
والحلقات الدراسية.

تعدّ الفكاهة العلاجية طريقة جديدة تقوم على ركيزة
كلائية. ويلعب الفكّ السفلي فيها دوراً أساسياً. فهو
يعمل كـ «مركز توصيل» لخير الجسد والنفس. هذا
يعني أن هناك علاقة سببية بين زاويتي الفم والحالة
النفسية والجسدية. وعن طريق تمارين موافقة يتم
مسح النماذج السلوكية السلبية والمشوّشة، وذلك عبر
وضعية محدّدة لزاويتي الفم وحلّ التشنّجات في
الجسم بكامله. الضحك العميق مريح، ذلك أن
الفكاهة تنشط «عصارات الحياة»! (الفكاهة باللاتينية
Humor سائل).

إن الموقف المغالي في الجدّية من الحياة غالباً ما
يؤدّي إلى هضم حق الفكاهة. أليس من الأفضل تعلّم
الضحك قبل أن تنفجر مرارتنا أو يجف لعابنا وينعقد

لساننا؟ وماذا بشأن الصداع؟ من هنا يُعدّ الضحك وسيلة فعّالة ضد الكثير من الأمراض النفسية - الجسدية.

نوضّح في الكثير من التمارين والألعاب كيف يمكننا توظيف الفكاهة العلاجية في الحياة المهنية والخاصة، وبذلك يمكننا التخفيف من المخاوف وحلّ حالات الخجل ونبذ العصاب لتحقيق كفاءتنا الخاصة من جديد والوصول إلى بهجة الحياة الموهودة في أعماقنا. أنا أزور بانتظام مستشفى إليزابيث في لوراخ - قسم الأمراض النسائية، الذي تقيم فيه مريضات السرطان في الغالب، بهدف تشجيع حديثة الشفاء، تلك التي توظف بهجة الحياة وتساعد في درء المخاوف وتقوية جهاز المناعة وتساهم في الاستتباب النفسي - الفيزيولوجي. فالضحك يُغني عن الكثير من الأدوية، إنه يدير «مصنعاً كيميائياً» حقيقياً يمكنه تقويض سموم الكذب الخطيرة.

الضحك يشجع
حديثة الشفاء

يكفي حضوري الفكاهي وحده لإضحاك الكثيرين من المرضى. وأرى أنه من الهام للغاية في كل أنواع المعالجة أن يشعر المريض أنني أفهمه وأولي أهمية له، سواء كنت أقوم بالألعاب سحرية أم أروي الحكايات أو أصغي فقط.

الضحك يفيد مرضى
السرطان أيضاً



من المشوّق والمؤثر كيف أن أحدهم - ولهذا وقع المعجزة فعلاً! - وقع على موضوع الفكاهة والضحك مباشرة وجعل منه رسالته في الحياة. لنرَ الآن كيف تبدو المعالجة بالفكاهة ومن بإمكانها أن تفيد.

مثال أول: «في تقرير الفحص التربوي - العلاجي الخاص ب سيمون البالغة من العمر 5 سنوات ورد أولاً: اضطراب سلوكي صمتي، صغر دماغ حدي، اضطراب في التطور العام. وفقاً لهذا التشخيص خضعت سيمون للمعالجة طوال سنتين في مركز طب الأطفال الاجتماعي، كما أخضع الأبوان للمعالجة أيضاً، ولم تسفر المعالجة في هاتين السنتين عن أية نتيجة علاجية.

القصة المرضية: لم تكن قد تجاوزت الثالثة من عمرها عندما أعلنت سيمون فجأة: «لم أعد أريد السفر مع جدتي بالسيارة الحمراء». وقد صرّحت بذلك للجدّة شخصياً. بعد ذلك انقطعت عن التحدّث إلى جدّها وجدّتها لأُمّها، ودخلت في صمتٍ شامل. وفي الروضة لم تكن سيمون طفلة مشاركة أيضاً. وإذا ما أرادت المشاركة في الغناء أحياناً، لم تكن تحرك إلا شفتيها وتتوقّف عندما ينظر إليها أحدهم. لم تكن

المعالجة بالضحك
لفتاة مضطربة
السلوك

تذهب في الروضة إلى المرحاض على الإطلاق، وكانت تقضي حاجتها سراً عند زوايا الطاولة أو المقاعد، وفيما بعد فعلت هذا علناً حتى علا الاحمرار وجهها وتصبّبت عرقاً. كثيراً ما كان سلوكها عدوانياً، ولم تعد تسعى إلى الاتصال إلاّ بأمّها، بينما ترفض التماس الجسدي مع والدها. كان يزعجها ويخرجها أن تخلع ثيابها. لم تكن تدع أحداً في البيت ينظفها. وإذا ما أراد الأبوان استيضاح أمرها، تشرع بالصراخ، ولا يعود بإمكانها إلاّ وشوشة أمّها. لم تعد قادرة حتى على البكاء بشكل صحيح. وفي المدرسة لم تكن مشاركة أيضاً. وأصبحت سيمون عدوانية، تشدّ شعرها وتقرص وجنتيها أو ساقها، وتنهال ضرباً على أمها أو أبيها أو الممرضات. فضلاً عن ذلك كانت نظرتها مصوّبة إلى الأرض على الدوام. وكان الأبوان يائسين عندما سمعا بالمصادفة عن محاضرتي في الفكاهة العلاجية وقصداني برفقة ابنتهما في عيادتي. كانت السبل قد ضاقت بهما، وأنا بدوري لم أعدهما بشيء، بل قلت فقط إنه إذا لم تظهر أية نتيجة بعد الجلسة الثالثة من المعالجة أكون المعالجة غير المناسبة.

اصطحبتُ الطفلة إلى غرفة المعالجة، وشرعتُ برواية



نجاح المعالجة بعد
الجلسة الثالثة سلفاً

حكايات هزلية باستعمال دُمائي وحيواناتي القماشية. وكان هناك مناديل رُسِمَ عليها قنبيط طائر، رجال شرطة، طناجر طبخ ذات أجنحة إلخ؛ فقد حرّفت كل شيء وجعلته هزلياً. وتأكد لي في الجلسة الثالثة سلفاً، بناء على ردّ فعل جسدي، أنه لا بد من وجود سوء معاملة. حتى السنة الثالثة من عمرها كان تطوّر سيمون طبيعياً في الحقيقة. ولم يحدث الاحتراق النفسي إلا بعد زيارة قام بها الجدّ والجدّة. وعندما أردتُ إخراج المزيد من أجراس البقر من الحقيقة التي بجانبني، انتفضت سيمون وبدأت بالارتعاش. والحق أن من شأن أي طفل سليم نفسياً أن يُبدي ارتكاساً مختلفاً في هذه الحالة. أما هي فقد أفهمتني بارتعاشها وتعبير وجهها الموافق قلقها وخوفها الشديدين وكأنها تقول: لا تقتربي مني أكثر من اللازم من فضلك! أنا مجروحة. (وبالفعل فقد تبين فيما بعد أن جدّها لأمّها كان قد تحرّش بها جنسياً!).

بعد هذه الجلسة الثالثة بدأت سيمون تضحك بغير تحفّظ، مما كان يعني نجاحاً هائلاً. وتحولت أجراس البقر السويسرية إلى بطاطا عفنة راح واحدنا يمرّرها إلى الآخر. وكنت من خلال «حماقتي وتهريجتي» انتشلها في كل جلسة من حيث كانت توجد للتو؟



تعاونت مع الأبوين بشكل وثيق. وسرعان ما أخذت سيمون تلهو بكل شيء، حتى أنها تركتني أضع الأصباغ على وجهها، كما رسمت على وجهي أيضاً. رقصنا ومثلنا بمرافقة موسيقا هزلية جداً. كان هدفي تقويتها وشد أزرها وشفاء جرحها النفسي قدر المستطاع، وكنا نحقق تقدماً صغيراً بعد كل جلسة معالجة.

تقدم صغير بعد كل جلسة معالجة

منذ الشروع بهذه المعالجة أصبحت سيمون أكثر توازناً ومرحاً، وعادت إليها ثقتها بنفسها شيئاً فشيئاً. وتمكنت فيما بعد من الخروج بمفردها بصحة جديها لأبيها واللعب مع زملائها في المدرسة، وبدأت بالمشاركة في الغناء برغبة شديدة. وهي تذهب الآن إلى السبورة وتنظر في عيون الآخرين مباشرة، كما أنها قادرة على السماح بالتماس الجسدي، وهي مرحة وتبدل ملابسها بوجود الآخرين، وتذهب إلى المرحاض وتأكل وتشرب. تتوجه إلى الآخرين، وتذاكر دروسها وتنجز واجباتها المدرسية دون مشاكل. عيناها متألقتان، وهي سعيدة ومتوازنة، ودودة وحنونة وتصغي بانتباه وتشارك في الأحاديث. فيما عدا ذلك تحب الضحك، وتضحك كثيراً.

سيمون الآن طفلة سعيدة ومتوازنة

هناك الكثير من الأمثلة. كما يمكن تقديم تقارير عن



الكبار أيضاً، كيف أن الفكاهة العلاجية تهيم الأسباب لتغيير شافٍ وتخلص الناس من الخوف والقلق والألم وتعيد لهم الثقة بالنفس. من المستحسن البكاء، ولكن ليس دائماً. نحن بحاجة إلى الفكاهة وإلى محبة الناس للحفاظ على صحتنا النفسية والجسدية، كي نمتلك القدرة على العمل والإنجاز، كي نتخلص من وطأة الإحساس بالذنب، كي لا نقف عائقاً أمام أنفسنا، كي لا نضطر إلى الإحساس بالتفاهة على الدوام، كي لا نهرب من أمام أنفسنا، كي لا نبقي عاجزين ومغلوبين على أمرنا - فلنقبل على الضحك والحياة بمزيد من الشجاعة! -.

أما الحالة الثانية فقد أسعدتني بشكل مباشر، أنا مؤلفة كتاب الضحك هذا.

كان والدا أليسا (قمت بتغيير الاسم) قد لجأ إلي قبل أشهر، بعد أن سمعا أنني أقوم بالتجارب على الضحك، أملين أن تستطيع المعالجة بالضحك تقديم العون لابنتهما المصابة بالربو القصبي.

أحلت أليسا ووالديها إلى إريكا كونتس، وإليكم الآن ما تم إنجازه بمساعدة الضحك عند هذه الفتاة في هذا الوقت القصير.

المعالجة بالضحك
هي

مثال ثان: «أليسا، عمرها عشر سنوات، تعاني من الربو القصبي بأشكاله الثلاثة: الربو الجهدى، الربو الانفعالي والربو الأرجي. قبل سنة واحدة أصيبت بأزمتهما الكبرى في أثناء سباق السيارات في المدينة. تناقصت قدرتها على ممارسة الرياضة إلى النصف تقريباً، وكل جهد يزيد عن هذا الحد يُطلق الأزمات لديها. وأسوأ ما في الأمر أنه لم يعد يُسمح لها بالضحك، لأنها قد لا تنجو من أزمة. لذلك، وفي المدرسة على سبيل المثال، كانت كثيراً ما تنظر إلى الحائط كي تكتم ضحكتها. عبثاً بحث الأبوان عن معالجة تسمح لابنتهما بالضحك من جديد من كل قلبها. لم يستطع أي طبيب تقديم العون لها. إلى جانب ذلك كان لدى أليسا غطيظ وأصوات تنفسية عالية باستمرار. أما مُطلق المرض لديها فكان السعال الديكي الذي أصيبت به وهي في الرابعة من عمرها. وبعد ذات رثة، عولجت منه بالصادات لمدة ستة أسابيع، تم غسيل جيوبها الأنفية ثم تكبير فتحتي أنفها جراحياً كي تستطيع الحصول على المزيد من الهواء. وقد تحسنت حالتها بشكل كبير بالعصائر الطبيعية والرنين الحيوي. إنما، وعلى الرغم من كل ذلك، لم يكن بإمكانها الضحك بعد وإطلاق العنان



بشكل صحيح لميلها الطفولي إلى الحركة. وصل الأبوآن بصحبة ابنتهما في نهاية الأسبوع، ذلك أنهم كانوا يقطنون على مسافة تبعد عني خمس ساعات سفر بالسيارة. وقد عملنا على مراحل. علمتها أولاً التنفس البطني، وحكيت لها كيف أن الحيوانات الكاسرة لا تُصاب بالربو، لأنها تتنفس بشكل صحيح على الدوام، وأصبح النمر مثلاً. على هذا النحو رحت أتحمس المشكلة تدريجياً، وأقارب حدودها بحذر، لتجنب أية هجمة. وعندما أخذ تنفسها يتحسن باستمرار جاء دور الألعاب المرحية، وكان ذلك بعد خمس جلسات. كانت الألعاب تزداد انطلاقاً وجنوناً باستمرار. كل ما عملناه كان عليها أن تقوم به مع التنفس الصحيح، وقد ساعدها كثيراً تخيل كيف يتحرك النمر ويتنفس. كان صخبنا وشقاوتنا يزدادان جنوناً باستمرار بمرافقة الموسيقى ودونها. وكانت في هذه الأثناء قادرة على الضحك من صميم قلبها من جديد ولم يعد بذل الجهد يضرها على الإطلاق؛ حتى أننا ضحكنا في إحدى المرات لمدة 20 دقيقة متواصلة لم يتخللها سوى انقطاع لمدة دقيقة واحدة فقط. واستغنيننا عن أي دواء طبي طوال نهاية الأسبوع. وأعطيها أيضاً تمارين تشجع على الضحك

كركوب درّاجة ذات عجلة واحدة والرقص الشرقي. كما تعلّمت أن تجيد السرد والحديث دون حاجة إلى الكثير من الهواء. فقد انتظم التنفس واستتبّت نفسيّتها. لم تعد أصوات تنفّسها مسموعة إلّا بالكاد. وعندما عادت أليسا إلى البيت راحت تستثير الضحك مع صديقاتها بكل معنى الكلمة. كما استطاعت مجدداً الوثب على الأحصنة القافزة المضحكة. وقد كان عليها استدراك شيء من بهجة الحياة الطفولية بعد سنوات من «التقشّف». وأصبحت طفلة مرحة مُقبلة على الحياة يمكنها الضحك واللعب شأنها شأن بقية الأطفال».

وتضيف إريكا كونتس ملاحظة مفادها:

«عزيزتي بربارة روتينغ، تتمنى والدة أليسا الحصول على نسخة من كتابك في الضحك؛ لأنها تريد الطلب من الطبيب المعالج قراءته. إنها سعيدة!».

يمكنك أن تغضب اليوم بطوله. ولكنك لست مُلزماً بهذا. بل قمّ بعكس ذلك: ابتهج وافرح بكل ما يمكن أن يُفرحك!