بلاد الضحك
رحلات إلى الناس المرحين

إنه عنوان كتاب رائع لـ «هاينر أوبر».

فقد قام المؤلِّف برفقة المصوِّر الضوئي بابو برامود موندهه - وهو هندي يعيش في شليسفيغ - هولشتاين[11] - برحلات منتظمة حول العالم، يستهويه اكتشاف من يضحك وممّ يضحك وأين؟

إدمان الضحك يأسر الألباب

والظاهر أن هذا الموضوع قد أثار عند كلا الرحّالتين سلوكاً إدمانياً، كالذي أثاره عندي، يصعب على المرء التخلّص منه ويجد نفسه مدفوعاً إلى تقصّي حقيقة الظاهرة: ممّ يُضحَك في العالم وأين؟

وقد التقط بابو برامود موندهه خلال هذه الرحلات صوراً هي من الروعة إلى درجة أنني نجحت في

(11) مقاطعة في شمال ألمانيا (المعرِّب).

على هذا النحو من المرح والانشراح يبدو الرهبان الضاحكون!

استجدائها منه، وأسمح لنفسي الآن استخدام بعض منها في كتابي.

ولكن إليكم أولاً شيء عن حكاية المؤلِّف.

كان هاينر أوبر، مثلي، طفلاً يحبّ الضحك. ولكنه غالباً ما كان يُمنَع من الضحك. وقد جاء في صحيفته المدرسية الأولى:

«تلميذ يشارك في الدروس بانتباه، ولكنه كثير

الضحك، ويضحك بصوت عالٍ وبذلك يشوّش على زملائه».

حتى أن التلميذ هاينر اضطرّ إلى كتابة موضوع إنشاء بعنوان «لماذا لا يُسمَح لي بالضحك دائماً؟».

أيّ مجتمع هذا الذي يحظر على الأطفال حاجة أساسية طبيعية كهذه!

ونحن نتذكّر: إذا لم يُمنَعوا من ذلك، يضحك

الأطفال حوالي 400 مرة في اليوم. في حين لا نضحك، نحن الكبار، سوى 15 مرة تقريباً في أحسن الأحوال. من منا لم يسمع عندما كان طفلاً عبارات كالتالية: «الضحك من غير سبب قلّة أدب» أو «هذا ليس مضحكاً، إنه شأن جدّي!».

تمارين الضحك في المدارس أيضاً فكرة جيدة

وقد توصّل الدكتور كاتاريا إلى أن تبدأ الدروس في بعض المدارس الهندية بـ 10 دقائق من تمارين الضحك فعلاً.

ويقول المدرّسون الذين يضحكون شخصياً في نوادي الضحك: «يصل الأطفال إلى المدرسة في الموعد المحدَّد، لأنها تبدأ على نحو مرح. ويكونون خلال الدروس أقل تململاً إلى حد بعيد».

ومن جهتي أنا أتمنّى أن تُطبَّق في مدارسنا أيضاً تمارين ضحك كهذه مع بداية الدروس أو خلالها!.

كم من العدائية والتوتّرات يمكن تقويضها بذلك، وكم من القشور الجسدية والنفسية يمكن الحيلولة دون تشكّلها.

نعود الآن إلى هاينر أوبر.

بدأت الحكاية في بومباي، حيث التقى بالطبيب

المذكور آنفاً، الدكتور مادان كاتاريا، الذي يقول: «من يضحك كثيراً لا يُصاب بالمرض! أتخيّل عصراً عالمياً للضحك!».

ويشرع هاينر بالترحال إلى كل مكان يسمع أن فيه أناساً ضاحكين وأن لديهم طقوسهم في الضحك.

سافر إلى الهند والإسكيمو، إلى اليابان وكوبنهاغن وإيطاليا. وراح يقتفي في كل مكان أثر طقوس الضحك مثل رقص العجائز في المكسيك أو عيد الإلهة نيوتسوهيمه في اليابان. في الكافابه اليابانية يتم التودّد والتغزّل بهذه الإلهة - شينتو نيوتسوهيمه - في موكب ضحك غامر. وفي كوبنهاغن يجتمع في يوم الضحك السنوي عشرات الآلاف من الناس. كما يروي هاينر أوبر عن مدرسة المرح في هانوفر التي تقوم بتخريج المهرّجين لتقديم العون للمرضى الأطفال في المستشفيات ومساعدتهم في استرداد صحتهم.

فالشفاء يتحقّق للأطفال بصورة أسرع عندما يضطرون إلى الضحك، ذلك أن السيدة الأستاذة ميلفورم تعطي الحُقَن الحمقاء بمسدّس رشاش والسيد الدكتور تْروت أجرى عملية جراحية لطفل على أنفِ درني أحمر

موضوع على أنفه، على غرار دكتورنا المهرّج يويو.

لا شك في أننا نجد أصوات هاهاها ،هي هي هي، هوهوهو في كل أرجاء العالم؛ فهذه الأصوات البدائية هي عالمية.

أخيراً أقول إنه كتاب محبَّب إلى نفسي، كتاب في تعلّم الضحك من جديد من أجل الكثيرين من الناس الحزينين أو الكئيبين أو المكتئبين، يضمّ كماً من صور الضحك المُعدية.

عندما يعمّ الضحك كل أنحاء العالم، فإنه ينتشر أيضاً في كاستروب راوكسل وغيلزنكيرشن[12].
لاحظوا ممّ يضحك الأطفال.
كونوا مخترعين، كونوا مغفّلين!

(12) مدينتان صناعيتان في منطقة الرور في ألمانيا (المعرّب).

هل يبلغ اقتحامُ الضَّحِكِ السّياسة

«اعتماد يوم عالمي للضحك من أجل تشجيع السلام العالمي والتفاهم بين الشعوب»

رجل ذو خواطر مبتكرة لحماية سائر الكائنات الحية

المحامي وعضو المجلس البلدي في ميونيخ العصامي بيرنهارد فريكه، أحد أعزّ أصدقائي. هو شخص شهير - مثير للضحك أحياناً ومرهوب الجانب أيضاً من قبل البعض - جراء خواطره وأفكاره الطريفة والمبتكَرة، عندما يتعلّق الأمر بحماية الإنسان والحيوان والبيئة. إحدى هذه الأفكار إدخال الضحك في السياسة.

إضافة إلى ذلك يعمل فريكه أيضاً كزارع أشجار بغية إنقاذ الأشجار المهدَّدة بالموت، كما أنه عضو فخري في جمعية ضحايا تشيرنوبل وذلك اعترافاً بمساعداته الإنسانية، وهو محبوب بشكل خاص من قبل أصدقاء الحيوان بسبب تبنّيه لموضوع الرفق بالحيوان.

اغتنم فريكه فرصة يوم اثنين الكرنفال 2000 لتوجيه النداء التالي إلى الأمين العام للأمم المتحدة كوفي عنان، ولا يسعني هنا إلاّ أن أنقله بكامله:

إدراج (يوم ضحك عالمي) كمساهمة في السلام العالمي.

السيد الأمين العام المحترم،

نداء إلى الأمين العام للأمم المتحدة كوفي عنان

كما تعلمون فإن الكرنفال في ألمانيا (وبالتالي في ميونيخ أجمل المدن الألمانية أيضاً) وفي الكثير من البلدان الأخرى يصل حالياً إلى ذروته. ولا شك في أن الآراء قد تختلف فيما يخصّ هذا النوع من المرح والابتهاج الجماعي المنظَّم.

بيد أن الآراء لا يمكن أن تختلف فيما يتعلق بالقيمة الإيجابية للضحك بشكل عام، بوصفه طريقة تعبير إنسانية أصيلة. فالضحك مفيد للصحة بكل معنى الكلمة؛ إنه يقوّي جهاز المناعة وينعش الدورة الدموية وينشّط 230 عضلة من أصل 640 عضلة. إن دقيقة واحدة من الضحك لها من التأثير ما يعادل ست دقائق من الجري - إنه يزيد من جمالنا أكثر من أغلى فنون التجميل كلفةً. الضحك ليس مفيداً لنا شخصياً وحسب، بل له تأثير مُعدٍ على مجمل

محيطنا، بالتالي فهو يُطلِق آلية إيجابية.

لا يمكن إعطاء قيمة الضحك حقّها من التقدير نظراً للتطوّر الذي تنتهجه أرضنا الوحيدة، والذي يطرح في الواقع أسباباً للبكاء أكثر بكثير من أسباب الضحك (كالفقر والجوع والتعذيب وتزايد نفقات التسلح على حساب نفقات مساعدات التنمية وتدمير البيئة وانقراض الأنواع، على سبيل المثال لا الحصر).

الضحك يشجع التفاهم بين الشعوب ويؤسس للسلام

وهنا لابد من أن نبرز بشكل خاص العنصر المشجِّع على التفاهم بين الشعوب والمؤسِّس للسلام العالمي، والذي ينطوي عليه الضحك، إذ أن الأشخاص الضاحكين يمكنهم التفاهم دائماً وفي كل مكان من العالم، كما أنه لم يسبق أبداً أن أساء شخص ضاحك لشخص آخر.

ينبغي على الأمم المتحدة أن تدعم أنشطة الضحك عالمياً

لذا أسمح لنفسي أن أنتهز فرصة أول الكرنفال مع بداية الألفية الثالثة كحافز لأناشدكم اعتماد (يوم ضحك عالمي) بما أمكن من السرعة. ولعل يوم 6/30 على سبيل المثال، أي منتصف العام، يصلح جيداً كموعد لهذا اليوم. فضلاً عن أنه ينبغي على الأمم المتحدة أن تدعم كل نشاط لتشجيع الضحك في كل أنحاء العالم.

ويسعدني أن أتلقّى منكم ردّاً إيجابياً قريباً جداً.
حتى ذلك الحين انتظر بعينين ضاحكتين وقلب ضاحك.

بيرنهارد فريكه

صحيح أن ردّ كوفي عنان لم يصل بعد، ولكن في هذه الأثناء تم استحداث هذا اليوم، يوم الضحك العالمي، ويصادف في 6 أيار.

خليق بهذا أن يكون شيئاً فردوسياً: الضحك المشترك يرسّخ أواصر الثقة بين البوسنيين والصرب والكروات، يوحِّد أناساً في روسيا مع أناس في تشيكيا؛ الضحك ببساطة يلغي النزاع بين الكاثوليك والبروتستانت في إيرلندا. الكلّ يتوحّد في قهقهة جبّارة...
يوتوبيا مستحيلة التحقيق؟
بالتأكيد لا!

يوم الضحك العالمي في برلين

«ليس الأمر مزاحاً: يوم الضحك العالمي يصادف في 6 أيار. وللمرة الأولى تشارك برلين في الضحك!».

تلك هي صيغة الإعلان الذي ورد في بلاغ صحفي لـ توماس دريغر، أحد منظّمي هذا الحدث، ويتابع النصّ:

«تدعو مجموعات الضحك البرلينية وجوقة الضحك البرلينية ومختبر التصويت فرايكلانغ[13] جميع محبّي الضحك إلى حدث من نوع خاص: الاحتفال الجماعي بالضحك. الضحك المشترك لغة عالمية، وهو في الوقت نفسه أقصر طرق الاتصال بين إنسانين.

الضحك الجماعي لغة عالمية

مكان وزمان الحدث: ميدان ألكسندر بالقرب من ساعة العالم، يوم الأحد 6 أيار من الساعة الثالثة وحتى الخامسة مساءً.

---

(13) فرايكلانغ Freiklang تعني حرفياً النغمة الحرّة (المعرّب).

لن يكون الضحك من نكات أو أشخاص هزليين. فالمنظّمون يدعونكم إلى الضحك وفقاً لتمارين الضحك الموثوقة والمجرَّبة للطبيب الهندي الدكتور مادان كاتاريا، مؤسِّس يوم الضحك العالمي.

إنها تمارين تتيح لنا اكتشاف ضحك الطفولة دون سبب من جديد.

وتتحقّق الغاية ذاتها عن طريق الضحك على أنغام أغانٍ شعبية شهيرة (جوقة الضحك) وارتجالات صوتية حرة.

كما ندعو ممثّلي الشعب في مجلس النوّاب أيضاً للضحك مع الشعب في هذا اليوم.

الضحك ينشِّط الاستقلاب ويمرِّن 80 عضلة ويقوّض هرمونات الكرْب.

مطلوب مُجيدون للضحك!

ملاحظة: نضحك حتى في الجوّ الماطر»

وقد دفعني الفضول بالفعل إلى السفر إلى برلين بشكل استثنائي بهدف معرفة كيف يجري الضحك مع الناس الذين لا ينبذون الإيزوتيرية ولا الصحّة بوجه خاص، مع زيد وعمرو من الناس أو مع ليشن مولّر الشهير.

بإمكان المرء أن يضحك في ميدان ألكسندر أيضاً

عندما قُيِّض للضحك الجماعي أن يبتدئ كان الجوّ شديد البرودة وماطراً.

هل هؤلاء هم قدّيسو الثلج السابقون لأوانهم؟

اضطررتُ إلى استعارة معطف وجوارب، فقد انطلقت من شيمغاو الجميلة ودرجة الحرارة فيها 20 درجة مئوية، وكنت أرتدي ثوباً خفيفاً وأنتعل صندلاً.

هل سيأتي أحد أصلاً في مثل هذا الطقس، لا لسبب إلاّ لمجرد الوقوف، بل وللمشاركة في الضحك؟

صاحب المبادرة هو توماس دريغر، وهو منتج سينمائي، ومؤسّس جوقة الضحك التي تُعدّ أول جوقة ضحك في العالم، كما سبق له أن أنتج قرصاً مدمجاً للضحك.

وقد قدّم توماس دريغر جوقة الضحك هذه في إعلان صحفي كما يلي:

«يلتقي الأعضاء العشرة بشكل منتظم للقيام بالتدريبات. وبما أن جميعهم موهوبون في الضحك، فقلَّما يتم التدريب على الضحك نفسه بقدر ما يجري التدريب على الضحك من الأغاني. يتم الضحك باقتضاب من الأغاني الشعبية وأغاني البوب والعروض

الكلاسيكية التي يقترب إيقاعها من إيقاع الضحك. الأخطاء والنشاز وعدم الدقّة تمثّل فرصاً سانحة للضحك من النفس والخروج عن الإنشاد. وتثير البهجةُ بمثل هذا الهراء والعبث ضحكاً دون سبب طوال دقائق، وهو الغاية الفعلية من ضحك الأغاني. وفي نوبات الضحك الجماعي يصل هؤلاء الموهوبون في الضحك، والذين أسمّيهم أدواتي، إلى أعمال منفردة وثنائية وثلاثية.

العرض الأول في يوم الضحك العالمي في ميدان ألكسندر في 6 أيار 2001.

كانت فكرة الجوقة قد أغرت توماس دريغر عند إنتاج قرصه المدمج «تأمّلات ضحكية» الذي يضمّ 12 مقطعاً من الضحك من أجل الابتسام رضىً والابتسام شماتةً والضحك.

بالمناسبة تثير الضحك بشكل خاص أغنيةُ «صياد من كوربفالتس»، مثلما جرّبت ذلك شخصياً مع أصدقائي.

توماس دريغر على قناعة أن «مجتمعنا سيبدو بشكل آخر لو كان الضحك أكثر!». وقد اكتشف الضحك كمعالجة له شخصياً ـ ثم للآخرين أيضاً ـ عندما

كانت أحواله «سيّئة نوعا ما»، حسب قوله شخصياً.

بالضحك يمكن للمرء أن يخلص نفسه من الكآبة

بذلك يتأكّد مرة أخرى أن الضاحكين وجميع المهرّجين والمُضحكين على دراية تامة، وغالباً أكثر من المطلوب، بالجانب المظلم من الحياة، ولديهم خبرة أكبر من المطلوب بالكآبة، وربما ليس باستطاعتهم انتشال أنفسهم من المستنقع أو بالأحرى من كآبتهم الخاصة المرة تلو الأخرى إلاّ بالضحك.

ومن المرجح أن صافي المزاج الوديع لا يفكّر في الضحك على الإطلاق.

ثمة أشخاص سعداء كإحدى حمواتي التي لا أذكرها إلاّ كونتيسةً طاعنةً في السنّ.

قالت لي ذات يوم بشيء من الجفاء: «لست أدري على الإطلاق ما بال ضغطك الدموي، فأنا لم ألاحظ بعد إطلاقاً أن لدي ضغطاً دموياً!».

وقد كانت هي أيضاً، العجوز البالغة من العمر تسعين سنة تقريباً، التي نظرت من النافذة وقالت: «كل شيء رمادي، ولكن ها أنا أراه سواداً!».

نعود إلى يوم الضحك العالمي.

تقوم معالِجتان من «مجموعات الضحك البرلينية»

بعرْض تمارين الطبيب الهندي الدكتور مادان كاتاريا الذي يُضحِك الناس في شوارع بومباي. وأظنّ أنه ليس هناك في الهند الكثير من أسباب الضحك في الواقع.

وأقوم بدوري، أنا التي لا أكلّ ولا أملّ من التشديد على مدى تحويل المتصوّف الهندي أوشو لحياتي باتجاه المرح والسعادة، بنقل خبراتي كمدرِّبة لـ الوردة الصوفية، لا بل أُقدِم على «البربرة» مع الجمهور. البربرة هي ثرثرة لا معنى لها، رطانة ابتكرها أوشو لأولئك الذين يرغبون في إراحة أذهانهم من سلطان الأفكار المألوفة. مثال على ذلك «بليدلشرتلبوكليبيفدسوزوايرنجيهتيابرغست» كما هو الحال عندما يجنّ الكومبيوتر في عمله.

هل سبق لك أن جربت البربرة

كل شيء واضح؟

الواضح تماماً أن الجمهور الغفير الذي اجتمع على الرغم من الأمطار والبرد هو من «الألمان الشرقيين» في معظمه، وأكاد لا أظنّ أن الجميع مصابون بعدوى أوشو، ولكنهم مع ذلك يشاركون بحماس؛ شيباً وشباباً، والدنيا هائجة ومائجة. وعلى الرغم من الأمطار والبرد يتّقد المزاج العام بحيث لم تلبث دموع الضحك أن انسابت على وجنتي.

من الآسر، المرة تلو المرة، أن تعيش شدة عدوى الضحك وانفجارات المرح والانشراح المحلّقة التي يدفع الناس بعضهم البعض الآخر إليها.

عشرات من كاميرات التلفزيون والمصورين الصحفيين يشرحون ويعلّقون باجتهاد وينقلون تقاريرهم بكل رضى .

أنا على قناعة ـ وأقول هذا في كلمة الترحيب التي ألقيتُها على البرلينيين أيضاً ـ أنه لا يمكن لإنسان ضاحك أن يطلق النار على إنسان ضاحك آخر.

لا يمكن لإنسان ضاحك أن يطلق النار على إنسان ضاحك آخر

أسعدني حقاً يوم الضحك العالمي هذا. إنه لأمر رائع ومؤثّر أن يتواصل مثل هذا الكمّ من الناس، الذين لا يعرف بعضهم البعض الآخر على الإطلاق، عن طريق الضحك فقط.

بإمكانك أن تشرع ببساطة بالضحك في حافلة عامة وانظر ماذا يحدث!

ضحك في كنيسة الفكاهة

إنها موجودة بالفعل، كنيسة يزورها المرء للضحك فيها، إنها «كنيسة الفكاهة» في فيسْبادن التي يجري فيها الضحك كل مساء أربعاء حسب طريقة الدكتور مادان كاتاريا.

رجال هنود يتدرّبون على «ضحكة الأسد»

في سنة 1995 شرع الدكتور كاتاريا برفقة أربعة أشخاص بالضحك في حديقة في بومباي، واليوم تحوّل هذا إلى حركة عالمية، كما توجد مئات من نوادي الضحك.

لتنشيط الناس وإنعاشهم يستخدم الدكتور كاتاريا بضعة تمارين نعرفها من اليوغا مثل ضحكة الأسد والفم مفتوح على آخره واللسان ممدود إلى الخارج لإرخاء عضلات الوجه. كما نصادف الصوت هوهوهو من جديد في «التأمّل الدينامي» لـ أوشو أيضاً، والذي يرخي عضلات البطن، ويرخي أيضاً مركز الجنس الواقع في العصعص، إذا ما راح المرء يقفز إضافة إلى ذلك، كما هو الحال في التأمّل الدينامي؛ بالمقابل فإن الصوت هاهاها يرخي القفص الصدري.

مركز الجنس أيضاً ينتفع من الضحك

إذن، بشيء من التوفيق يمكن للمرء أن ينشّط عن طريق الضحك الهادف مجمل الكاكرا (وهي، كما ذكرنا في فصل سابق، تسمية في اليوغا لمراكز الطاقة غير المرئية).

الدعابة تقبع في القفا

بيد أن الدعابة تقع في القفا فعلاً، كما يدّعي القول المأثور. إذ أن أعضاء نادي الضحك يقومون، وفقاً

لطريقة الدكتور كاتاريا، بتدليك هذا الجزء من الجسم بدأب خاص لاستدراج الدعابة المذكورة للخروج.

كي يكون الإنسان سليماً لابد لكل شيء أن يكون في حالة جريان ـ كل شيء يسيل ينبغي أن يسيل في كل الأحوال... وحيث تسيل العصارات، كما ينبغي لها أن تسيل، لا تغيب الفكاهة ـ «الفكاهة» Humor، كما ذكرنا في فصل سابق، كلمة لاتينية تعني عصارة أيضاً.

إذ ذاك يُفترَض أن تختفي الأمراض، نظرياً على الأقل.

للدكتور كاتاريا في فيسبادن أنصار مجتهدون بنوع خاص. وهم يلتقون بإشراف غودولا شتاينر ـ يونكر في كنيسة الفكاهة كل يوم أربعاء كي يضحكوا طوال الأمسية ليس إلاّ. موريتس بورنر، مؤلِّف وصانع أفلام، شارك في الضحك ويروي لنا بشكل حصري ما يلي:

«بعد يوم من ذلك، أشكو من بحّة خفيفة ومغص في عضلة الحجاب الحاجز. البارحة كنت في نادي الضحك. وهو ينعقد كل يوم أربعاء في الساعة 18 في (كنيسة الفكاهة) في فيسبادن.

فيسبادن والفكاهة ليسا توأمين بالضبط. وما يزيد الدهشة هو اجتماع ما يقرب من 50 شخصاً من المؤمنين بالضحك إضافة إلى فريق تلفزيوني (سبق أن تواجد مرات عديدة، كما سمعت)؛ الضحك مطلوب في هذه الأيام. والكنيسة، التي كانت فعلاً كنيسة ذات يوم، هي الآن مطلية باللون الأصفر الفاقع، وتنتصب في داخلها تماثيل هزلية على المذبح، تماثيل لـ ميكي ماوس ومهرّجين احتلّوا مكان القديسين. لا يبدو أن للضحك بعد في أوساطنا العريضة تراثاً عريقاً أو تقاليد موغلة في القدم.

تماثيل هزلية ومهرجون بدلاً من القديسين في الكنيسة

تجاذبتُ أطراف الحديث مع رجال تلفزيون محطّة BBC الإنكليزية الذين أخبروني بعدم وجود أية كنيسة فكاهة في إنكلترا، وأبدوا استغرابهم من أن الألمان بالذات لديهم مثل هذا الشيء. وعندما أعربتُ عن ظنّي أن الأوضاع في إنكلترا ربما كانت معكوسة وأنه ربما كان البلد بكامله عبارة عن كنيسة فكاهة كبيرة وحيدة، لم يستطيعوا إمساك أنفسهم عن الضحك.

ثم راحوا يشاركون بكل شجاعة في القدّاس الذي بدأ

بعد انقضاء الربع الأكاديمي. ولم يُسمَح لهم بالتصوير إلاّ بعد ذلك.

أما غودولا شتاينر ـ يونكر، مؤسِّسة كنيسة الفكاهة ومديرة نادي الضحك، وهي سيدة عطوفة وحازمة وديناميةجداً ولا يمكن تحديد عمرها، فتطلب من المجتمعين تشكيل حلقة وتنهال عليهم، بإيقاع سريع، بسلسلة من التمارين يكاد جميعها يثير ضحكاً جامحاً. وكل تمرين يُختتَم بتصفيق إيقاعي سريع وغناء هاهاها وقفز ضمن الحلقة. بعد شيء من الوقت لا يعود الأمر مثيراً للضحك وحسب، بل ومرهِق أيضاً ببساطة. ويبدو ضحك معظم المبتدئين متوتّراً ومتكلّفاً قليلاً، وكذلك ضحكي أنا بالتأكيد. ولكن عندما أنظر أو أستمع إلى غودولا أو إلى أحد أعضاء النادي المتمرّسين تبدو لي قهقهتهم ليست حقيقية مائة بالمائة وحسب، إنما شديدة العدوى أيضاً. وأدع العدوى تصيبني. أحياناً أضطر إلى الضحك بشدة من ضحكي ومن جهودي للضحك، ويبدو لي الأمر برمته مرحاً ومضحكاً فعلاً في هذه الأثناء. أظنّ أن بإمكان المرء بشيء من التدريب أن يستوعب ببساطة أننا جميعاً عبارة عن نكتة كبيرة وحيدة، لا بل أن هذا الخلْق بكامله مجرد نكتة كونية. لقد وُجِدَ بالتأكيد الكثير من

القديسين الضاحكين، على وجه الخصوص في الصوفية وفي بوذية زِن. وقد نادى أوشو العظيم دائماً: كنْ أنت نفسك نكتة. وكانت محاضراته مبهّرة ومفلفلة على الدوام بنكات قوية. كما أن غودولا كانت قد تدرّبت وتأهّلت في مذهب وعلم الضحك على يدي هنديّ يمارس نوعاً من يوغا الضحك.

بعد كل تمرين نرفع أذرعنا ونتثاءب ثم نزفر بعمق ونحن ننزلها. من جهتي أنا لا أجد هذا الأمر سهلاً جداً فقط، إنما أكاد أكون مخلوقاً للتثاؤب أكثر من الضحك ـ أظنّ أن باستطاعتي الاستمرار بالتثاؤب بصوت عالٍ طوال ساعات. ولكن الأمر لا يتوقّف عند هذا الحد، إنما نقوم بالتقاط حبات بندورة وهمية وقذفها في وجوه بعضنا البعض وسط قهقهة مجنونة، نغمز من الآخرين ونموت من الضحك من التماثيل الهزلية التي نراها تضحك في كل مكان، ونقيس الضحك بالأمتار والسنتيمترات ونقذف به في الهواء، نشيّد جبالاً من الهاها والهوهو والهي هي ثم نقوّضها، نطلق من مسدّسات الأصابع رشّات من الضحك فيما حولنا، نبخّ الضحك وننتفض من الضحك ونموت على أنفسنا من الضحك، نستحضر الدعابة من أقفيتنا ونمسحها في وجوهنا، نُزمجر في

وجوه بعضنا بعضاً كاشفين مخالبنا ومادين ألسنتنا ونضرب أكفّنا المبتلّة عرقاً بعضها ببعض بشكل متبادل، كل شيء ضاحك، بالتأكيد.

أنا معجب بـ «غودولا» التي تضحك ضحكاً حقيقياً بغير عناء، بينما تتفتّق عن التمارين الواحد تلو الآخر وتقوم بها أمامنا ومعنا، دون انقطاع أو حتى مجرد استراحة قصيرة. وبعد ذلك يسألني الإنكليز، الذين لا يفهمون

الضحك ضمن الجماعة هو الأسهل

الألمانية، عما إذا كانت قد روت نكاتاً تدفع الآخرين إلى الضحك، وأجيب أنني لم أسمع أية نكتة.

لا تمارس غودولا تأثيرها مثل غورو[14] الضحك الأنثى، كما يمكن أن توصف؛ إنها تبدو لي ببساطة شخصاً يحبّ الضحك بصورة مخيفة ويرغب في إضحاك الآخرين على هذا النحو. والضحك في النهاية أحد أكثر الأنشطة إنسانيةً ونفعاً للصحة. وقد أوضحتْ لي فيما بعد قائلةً: (يتعلّق الأمر بقبول الواقع بضحكة، قبول ما هو كائن). من هذه الناحية هي لا تعيش ولا تعلِّم شيئاً مغايراً لما أفعله أنا بـ (العمل) بطريقة تساعدنا جميعاً في نهاية الأمر على قبول كل شيء، لا بل محبّته. تقول غودولا: (إذا كانت الأمور على ما هي عليه، فلِمَ لا يُرحَّب بها بضحكة؟ لا شك في أن باستطاعتي الاستمرار في محاولة تغييرها، ولكن حتى هذا يتحقّق لي وأنا أضحك بسهولة أكبر مما لو كنت أتذمّر وألعن بإحباط سوء الحال والظروف من كل صنف ولون!)

كريستين، وهي عضو في النادي وضاحكة بإفراط

(14) كلمة سنسكريتية تعني المرشد الروحي أو الأستاذ أو المعلّم (المعرّب).

وعطوفة جداً، تروي لي لاحقاً أنها لا تستطيع إلاّ أن تضحك في الأيام العادية أيضاً أكثر بكثير من ذي قبل، وأن الإقبال على الآخرين والتعاطف معهم أصبح أكثر سهولةً منذ أن أخذتْ تضحك بانتظام. وتقول: (أجد سهولةً أكبر بكثير في الاتصال مع الأشخاص الذين لم أكن أحسّ سابقاً بوجود أمور مشتركة بيني وبينهم. وأرى من الجيد أن معظم الناس في النادي مواطنون عاديون تماماً، وليسوا أشخاصاً استثنائيين أو متعصّبين للروحانيات. فضلاً عن أنني بعد الضحك أنام نوماً عميقاً بنوع خاص على الدوام، فذهني لا يعود يعمل بهذا القدر).

الضحك يخلق أموراً مشتركة

بعد (الجزء الرسمي) أجلس بصحبة أعضاء النادي في أحد المطاعم، وهنا أيضاً نضحك كثيراً وبشكل جدّي، كما أشعر أنني على ما يرام في أعقاب مثل هكذا أمسية، ولو أنني أكون متعباً قليلاً. أعتقد أن الضحك ليس مسّاجاً نفسياً وجسدياً وتدريباً للياقة وتقوية لجهاز المناعة فقط، إنما هو أيضاً ممارسة دينية لها وزنها وينبغي أخذها على محمل الجد. وينبغي أن يُصرَف جزء من الرسوم الكنسية من أجل المزيد من كنائس الفكاهة.

جزء من الرسوم الكنسية من أجل المزيد من كنائس الفكاهة

موريتس بورنر،

لا شك في أن هذا التقرير سوف يستحث أشد المتبرّمين من الضحك لتجريب الأمر مرة.
ربما وجدتم الرغبة في أنفسكم في الانضمام إلى أحد نوادي الضحك، أو تأسيس أحدها.
بالمناسبة: لا تعيروا اهتماماً إلى كيف يضحك الآخرون. جِدوا ضحككم الخاص، ومن المفيد أحياناً إغماض العينين أثناء ذلك.

أنا شمطاء ضحوكة

هذه المفردة البايرية القديمة أصبحتْ في هذه الأثناء مشاعاً ولم يعد بالإمكان استبعادها، خصوصاً من اللغة المسرحية. إذن فأنتم معي أمام شمطاء ضحوكة بروسية.

أمي كانت شمطاء ضحوكة، وكذلك جدّتي وخالاتي، بل جميع نساء عائلتي، أما الرجال فكانوا أقرب إلى النمط قليل الكلام. وقد خطّ الشيب شعور هؤلاء النسوة على نحو طريف أيضاً في عمر 30 سنة، وكنّ يذرفن الدموع من شدة الضحك، ليس بسبب الشعر الأشيب، إنما من كل شيء وأي شيء، من كل التوافه والعبث الصبياني. وأنا بدوري وفيّة للتقاليد.

امرأة بروسية أيضاً يمكن أن تكون شمطاء ضحوكة

لقد أتعبتِ الرغبةُ في الضحك سلفاً فالتراوت الصغيرة، وهذا هو اسمي في المعمودية كما تعلمون.

هذا ما حصل مثلاً عند رفْع العلم من أجل أدولف

هتلر الذي كان زعيماً محبوباً من قبلي أيضاً، أنا الفتاة فالتراوت!

في السنوات الأخيرة من الحرب العالمية الثانية قامت الدولة بإخلاء صفّي المدرسي لمدة نصف سنة إلى باد زاكسا في جبال الهارتس. وأصبحنا «أطفال البلد المرحَّلين» كما كان يُسمّى هذا. وسُمِح لكل طفلتين أسبوعياً بخدمة علم هتلر، رفعه صباحاً وإنزاله مساءً. وقد كُلِّفت أنا وأعز صديقاتي بهذه المهمة.

رحنا إذن نحن الاثنتان، في الثانية عشرة من عمرنا، مرتديتين «لباس الفتيات الموحَّد» ـ تنّورة سوداء وقميصاً أبيض وربطة عنق وعُقَد ـ نتقدّم يومياً وحدنا بخطوة استعراضية عسكرية نحو صارية العلم، نسحبه نحو الأعلى، نؤدّي التحية العسكرية، ثم نعود أدراجنا بالخطوة الاستعراضية ذاتها.

سار الأمر بشكل جيد لبضعة أيام. ولكن عندئذ... ابتُلينا فجأةً بإغراء ضحك لا يُطاق في أثناء تأدية هذا العمل. لا أعتقد أننا كنا نعي ما يثيره فعلُنا من ضحك وسخرية، وإلاّ لعُدَّ الأمر بمثابة خيانة عظمى... ربما كان الجهد والتوتّر بغية القيام بكل شيء على أكمل وجه، أو كنا مجرد حمقاوتين

ببساطة. على أية حال شرعنا كلتانا بالنفخ والضحك على نحو لم نرفع معه الخرقة نحو الأعلى وننزلها مساء إلى الأسفل إلاّ وسط الكركرة والضحك. وأخذ الوضع يتفاقم يومياً إلى أن اعتقدتُ بعدم قدرتي على مواصلة تحمّل مسؤولية هذا التصرّف، وقمتُ بإخطار مدرّسة صفّنا المحترمة ـ وكان اسمها الآنسة كيرشنر ـ أنني، وبسبب دافع إلى الضحك لا يمكنني السيطرة عليه، لست جديرة بمواصلة القيام بهذا العمل لأجل الزعيم المحبوب وطلبت منها إعفائي من شرف خدمة العلم.

واستُجيب لطلبي.

إذن على الرغم من أنني شمطاء ضحوكة متمادية ولا أمل منها ـ الأمر الذي سبّب لي في التمثيل تحديداً مشاكل جسيمة ـ إلاّ أنني أثبتُّ المرة تلو الأخرى أنني أضحك من أمور تختلف كلياً عما يضحك منه معظم الناس. وعلى وجه الخصوص عندما يحدث شيء مختلف تماماً عما هو متوقَّع. والحق أنني غير قادرة على الضحك من «مكروه». ولا يتوقّف الضحك في حلقي، لأنه لا يصل إلى هناك أصلاً، إلاّ عندما يستهدف أثر الضحك شخصاً سقط وكاد أن

يكسر ظهره أو ما شابه من الدعابة أو المزاح، وأحبّ على سبيل المثال برنامج «إفلاس ونحس وأعطال» أو البرنامج التلفزيوني «الكاميرا الخفية».

إليكم ثلاثة أمثلة من برنامج «الكاميرا الخفية». ولكن قبل ذلك أقدّم توضيحاً موجزاً لمبدأ هذا البرنامج التلفزيوني لمن لا يعرفه:

ثلاث حالات من برنامج «الكاميرا الخفية»

بمساعدة «شركاء في الجريمة» عارفين بالأمر تقوم كاميرا مخفية بتصوير «ضحية»، لا تعلم شيئاً، في ردود أفعالها، المضحكة جداً أحياناً، عندما يتم استغفالها.

ممَّ يمكنك أن تضحك؟

الحالة الأولى:

الضحية: امرأة مسنّة، الشركاء: صاحب صالون كلاب.

كلب أجعد أسود ضخم انكمش في صالون الكلاب

تدخل المرأة صالون الكلاب لإحضار كلبها الأجعد الأسود الضخم من الترويض. هنا يُقدَّم لها كلب أجعد أبيض صغير بدلاً من كلبها ويقال لها إنه تم استعمال مسحوق غسيل جديد أدّى إلى انكماش الكلب وتأثُّر لونه أيضاً.

يمتقع وجه المرأة من الذهول وتحاول المرة تلو الأخرى تدليل الكلب والتربيت على ظهره ومخاطبته باسم التدليل خاصته، ولكن دون جدوى بالطبع، فالكلب، الذي هو ليس كلبها، لا يعرفها إطلاقاً وينظر فيما حوله دون اهتمام.

في آخر المطاف يقترح عليها صاحب الصالون تجريب مسحوق مضاد لتحويل الكلب الأجعد الأبيض المنكمش إلى أسود ضخم ثانيةً.

الحالة الثانية:

الضحية: أحد المارة يود شراء الآيس كريم، الشريك: بائعة المثلّجات.

بائعة مثلجات تلعق ببساطة الفائض من الآيس كريم

تقدّم بائعة المثلّجات إلى زبائن مختلفين كؤوس الآيس كريم، ولكنها في كل مرة تنفخ متأفّفةً وهي توضّح للزبون أنها ملأت الكأس أكثر من اللازم، فتقوم بلعق الفائض من الآيس كريم، ثم تعيد الكأس إلى الشاري.

الحالة الثالثة:

الضحية: المغنّي يورغن دروز، الشركاء: صديقته، ربة المنزل ماريا، رجل شاب، رجل شرطة.

يتواجد المغنّي يورغن دروز برفقة صديقته في غرفة هاتف للعموم.

المغني يورغن دروز حبيس غرفة هاتف للعموم

يضع دروز السمّاعة ويهمّ بمغادرة غرفة الهاتف، يستعصي عليه فتح الباب، كما يتعطّل الهاتف فجأةً أيضاً. تمرّ من أمام غرفة الهاتف ربّة منزل وتتعرّف إلى المغنّي الذي يكرّر صيحة «ألو، ألو»، وتيأس من دروز الذي يطرق زجاج الباب بيديه، وتطلب منه توقيعه. يردّ دروز بعصبية: «ما اسمك؟». هي: «ماريا». يضع دروز توقيعه ويدفعه إليها من تحت الباب.

يمرّ الآن رجل شاب ويسأل: «ألست يورغن دروز؟». فيجيب المغنّي بعنوان إحدى أشهر أغانيه: «أجل، أجل، سرير في حقل غلال»، وأنه محجوز هنا، ولكن سيّارته مركونة هناك على الرصيف الآخر، ويطلب إلى الشاب إحضار العدّة الموجودة فيها كي يتمكن من فتح الباب عنوةً، ويدفع إليه بمفاتيح السيّارة من تحت الباب. يأخذ الشاب المفاتيح، يفتح باب السيّارة ويجلس خلف المقود، ثم يدير السيّارة وينطلق فيها مبتعداً!

يقترب الآن رجل الشرطة. يتكرّر السيناريو ذاته.

يشرح دروز أنه مضطر إلى الذهاب إلى المطار حتماً ولا يجوز أن يفوته موعد الطائرة بأي حال. يقوم رجل الشرطة بتحرير محضر مطوَّل لتصل بعد ذلك بفترة وجيزة سيّارة رافعة تقوم برفع غرفة الهاتف بمن فيها من دروز وصديقته ووضعها على سيّارة قاطرة.

تنطلق الآن هذه الأخيرة عبر المدينة بكاملها وصولاً إلى المطار، حيث يوجد عدد كبير من غرف الهاتف الأخرى وقد رُكِنَت هناك مع المحجوزين فيها.

ينتهي البرنامج دائماً بقيام المخرج وفريق التصوير بالتعريف عن أنفسهم وسط قهقهة جماعية تشارك فيها الضحية قبل كل شيء: ولكن كيف أمكن أن أنخدع!

ممّ نضحك؟

الحالة الأولى: السيدة التي حاولت يائسةً التعرّف مجدداً إلى كلبها الأجعد العزيز الذي لم يكن كلبها على الإطلاق، أو بالأحرى بذلت جهدها كي يتعرّف إليها هذا الأخير. هذه السيدة بدت وكأنها على وشك الإصابة باحتشاء قلب. وقد أشفقتُ عليها وأسفتُ لها غاية الأسف. ولم أستطع الضحك من هذا المشهد على الإطلاق، على الرغم من أن الموقف كان هزلياً

الهراء الذي يقف له شعر الرأس يتم تصديقه

في الواقع. وأعتقد أن أحداً لا يمكن أن ينطلي عليه مثل هذا الهراء الذي يقف له شعر الرأس. من المدهش المرة تلو الأخرى مدى استعداد بعض الناس لتصديق الأمور حتى لو كانت غير جديرة بالتصديق إلى هذا الحد.

والحال هنا على غرار المبدأ الشهير: أصدّق رغم أن الأمر مستحيل وغير معقول.

الحالة الثانية: وجدتُ مشهد بائعة المثلّجات مضحكاً بشدة، خصوصاً ردود الأفعال المتباينة لمشتري الآيس كريم، بدءاً بالانشداه مروراً بهزّ الرأس والقهقهة وصولاً إلى الاستنكار والغضب الخالص. «ما بالكِ، هذا أمر معيب وفاضح»، «يا للوقاحة»... إلخ.

ردود الأفعال تختلف باختلاف الأشخاص

علامَ يمكن أن يتوقّف كل من هذه الأنماط السلوكية المختلفة؟ هل كان أحدهم عائداً للتو من إجازة استجمام، بينما كان الآخر منهَكاً بعد يوم عملٍ طويل ومضنٍ ولا مزاج لديه للضحك، في حين كان الثالث صافي المزاج من حيث المبدأ؟ بالفعل، فقد تناول أحد الزبائن الآيس كريم الملعوقة كما لو أن

الأمر أكثر من عادي وراح يتابع لعْقها بمزاج معتدل وكأن شيئاً لم يكن.

الحالة الثالثة: ذرفتُ الدموع فعلاً من شدة الضحك من يورغن دروز وكل ما حدث له، على الرغم من أن الموقف، وعلى غرار الحالة مع الكلب الأجعد في صالون الكلاب، كان بإمكانه أن يسبّب للضحية احتشاء قلب أيضاً.

كان دروز مضطراً في النهاية إلى الذهاب إلى المطار حتماً، وكان من الممكن أن يفوته موعد الطائرة. ولكن حتى هذا الوضع لم يكن له أن يصل إلى حد الكارثة المتمثّلة في استرداد كلب مزيّف من الترويض.

العشاق يأخذون كل شيء بالضحك

فضلاً عن أنه أمكن لـ «دروز» أن يأخذ الموقف بالضحك كما هو واضح. ربما لوجود صديقته معه؟

عندما نراقب أنفسنا شخصياً يتأكّد لنا أيضاً أن ردود أفعالنا شديدة التباين، إذ نرتكس كثيراً أو قليلاً من الضحك تبعاً لكوننا مستريحين أو ربما عشّاقاً حديثي العهد والشمس مشرقة، أو بالعكس لأننا لم نأخذ قسطاً وافراً من النوم، أو تكشّف لنا مرة أخرى أن فتى أحلامنا ليس كذلك والسماء اتّشحت بالسواد في أعيننا.