

الفصل السادس

مرة واحد مجنون .. !!

الجنون.. و الضحك:

ومن الناحية النفسية والاجتماعية فإن الضحك عادة ما يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس، وقدرة الإنسان علي مسايرة الحياة من حوله، وقديما قالوا: 'أضحك تضحك الدنيا من حولك'. وهذا واقع فكما أن تعديرات العيوس والكآبة والصرامة الزائدة تؤثر سلبياً علي الفرد نفسه وعلي من حوله. فإن الابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم، فقد ثبت أن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة ما يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم.

ولا يقتصر تأثير الضحك الإيجابي علي الحالة النفسية للإنسان بل يمتد إلى وظائف الجسم الداخلية، فقد ثبت أن الضحك يساعد علي زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وينشط الدورة الدموية، ويساعد علي دفع الدم في الشرايين، فيتوالد إحساس بدفء الأطراف، وربما كان هذا هو السبب في احمرار الوجه حين نضحك من قلوبنا، فالابتسامة الصادقة تختلف شكلاً وموضوعاً عن تلك التي تأتي نتيجة الافتعال والرياء، رغم أن تلك الأخيرة تستمر لفترة أطول لكنها توحى بمشاعر

كاذبة، بينما الابتسامة الصادقة تخلو من التكلف وترسم علي الوجه بفعل العضلة الوجنية الرئيسية وتثع العيون بالبريق.

وقد ذكرت معلومات إحصائية أن الإنسان في عصرنا الحالي يضحك أقل مما كان يفعل الذين سبقونا في العصور القربية، ولعل ذلك هو أحد الأسباب القليلة الباقية لتعليل زيادة انتشار الأمراض النفسية بالصورة الهائلة التي نراها اليوم، وإذا كان للضحك كل هذه الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية فإننا من خلال التأمل في موضوع الضحك قد نتساءل: لماذا نضحك؟ وهل نضحك دائماً لأننا مسرورون أو مبتهجون؟.. ومالعلاقة بين الضحك والجنون؟

الجنون.. والضحك:

هناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل بالضحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت مثل الضحك الهستيري، ونوبات الضحك البديلة للتشنج والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة علي السلوك، ومنها الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر علي الأعصاب مثل غاز أكسيد النتريك المعروف بغاز الأعصاب والمستخدم في الحروب الكيماوية، وعند تعاطي الكحول الذي يعطل آلية الكف أو المنع فنتج عن ذلك حالة انشراح عامة، وفي عملنا بالطب النفسي نصادف بعض الحالات يكون فيها السرور المرضي واضحاً لدرجة لا نملك إلا أن نتفاعل معها بانشراح مماثل مثل حالات الهوس التي يطلق عليها أحياناً "لوثة المرح" وحالات أخرى لا تسبب لنا نفس الإحساس رغم أن المريض يقهقه عالياً ولكن ضحكاته لا تثير أي تعاطف مثل مرضى الفصام العقلي.

في بعض الحالات لا يكون الضحك تعبيراً عن السرور، فهناك الضحك الاجتماعي لجماعة الآخرين، ففي اليابان مثلاً ينظر للضحك علي أنه واجب اجتماعي، وعلي الإنسان الذي أمت به كارثة أن يرسم علي وجهه ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين، وهذا ما يطلق عليه أحياناً "قناع السعادة" أو كما في عنوان الرواية الشهيرة لإحسان عبد القدوس "العذاب فوق شفاه تبتسم"، أو كما ورد في تراث العرب "شر البالية ما يضحك"، وهناك تعبير المتنبّي عن بعض المضحكات بقوله: "ولكنه ضحك كالبكاء"، وكل هذه المواقف وغيرها لا يمكن أن يكون الضحك فيها وليداً لمناسبة سارة.

وهناك الكثير من المواقف والملابسات الأخرى التي تسبب الاستجابة لدى الناس بالضحك وقد حاول بعض الباحثين حصرها، ومنها الضحك للدهشة عند حدوث مفاجأة ما، والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يبنى به الآخرون وقد نضحك أيضاً لحدوث بعض المفاجآت غير المتوقعة أو المصادفات العارضة في بعض المواقف، وكذلك نضحك لدى مشاهدة أو سماع مفارقة جديدة أو نكته مثلاً... ومن المناسبات الأخرى التي تجعلنا نضحك - بخلاف التعبير عن البهجة والسرور - الاستجابة لضحك أو ابتسامة شخص آخر، أو أثناء الاشتراك في لعبة جماعية، وقد يكون الضحك أيضاً استجابة للمس الموضوعي لبعض مناطق الجسم من جانب شخص آخر علي سبيل الدعابة وهذا ما يطلق عليه "الدغدغة".

الضحك دواء مضاد للتشاؤم والبأس:

ويرى البعض في الضحك نعمة هامة يتميز بها البشر حيث ينظر إليه علي أنه دواء هام لدفع التشاؤم واليأس، والترويح عن النفس، ووسيلة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، وتنفيس عن آلام الواقع، ويعد الضحك أحد مناهج الحياة التي يمكن أن نزعم أن الإنسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد، وهناك من يصف الإنسان بأنه "حيوان ضاحك"، ويقولون إن الطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته علي الكلام والسير!

ويرى البعض أيضاً أن الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعب، حتى لينظر إليه علي أنه تمرين رياضي، وقد يكون وسيلة لإطلاق طاقة نخترناها في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة، ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتبين لنا أن الحياة ليست بهذه الجدية والخطورة ولا يلتزم لها كل هذا التحفز والانفعال فنضحك لأننا أخذنا المسائل بكل هذه الصرامة التي لا لزوم لها!

وإذا كنا في الطب النفسي نقسم الوظائف العقلية - نظرياً - إلى الوجدان (العواطف)، والإدراك (التفكير)، والنزوع (السلوك) فإننا حين نضحك فإننا نمارس نشاطاً يتعلق بكل هذه الجوانب الثلاثة، أي أن الضحك هو عملية عقلية ولتوضيح ذلك نفترض أن المرء قد تعرض لموقف فيه دعابة فإنه يحس بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه الموقف ويدركه ثم يكون التعبير عن ذلك بالضحك تلقائياً.

ماذا يقول علماء النفس؟

ومن وجهة النظر النفسية يفسر سيجموند فرويد الضحك على أنه - مثل اللهو- يقوم علي مبدأ اللذة حيث أن الإنسان بصفة عامة ينجح إلى المواقف التي تؤدي إلى الحصول علي اللذة ويتجنب الألم، ومن خلال هذه الرؤية فالضحك يتضمن إنكاراً للواقع وتحرراً منه، وهو في ذلك يشبه الأحلام وبعض الحالات النفسية من حيث حدوثه علي مستوى الأ شعور أو العقل الباطن، لكن هناك فارق واضح بين الضحك وبين تلك الحالات، فالضحك وسيلة صحية للتهرب وقتياً من هموم الحياة المعتادة، ومن ثم فإنه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة الإرادة.

وقد ربط بعض علماء النفس بين الضحك والعدوان لكثرة ما يلاحظ من أن الناس يضحكون أحياناً للمصائب والمواقف التي يتورط فيها الآخرون، ومثال ذلك ما يحدث في كثير من المشاهد التمثيلية أذكر منها الرسوم المتحركة للأطفال والسلسلة المشهورة التي تحمل اسم "توم وجيري" وهما قط وفأر يمثل الأول القوة المتسلطة بينما يمثل الأخير الذكاء وحسن التصرف، ولا شك لحظة واحدة في أن كل الأطفال يتعاطفون منذ اللحظة الأولى مع الفأر ويضحكون لكل مقلب ينجح في تدييره ويتورط فيه القط!.. ولعلنا نلاحظ أيضاً أن الناس عادة ما يضحكون إذا تعرض شخص من عليه القوم لموقف أو مازق، لذلك بدافع العداء نحوه، ومثال ذلك حين يتعرض رجل أنيق يختال في بدله جديدة فاخرة للترحلق فوق قشرة موز! كما

يختلف الناس أيضا في استجاباتهم فمنهم من ينهض ضاحكاً بعد أن يسقط علي الأرض، ومنهم من يستجيب لنفس الموقف بالسخط والغضب البالغ.

الفكاهة والضحك في حياتنا:

هل سمعت آخر نكته؟ ثم يبدأ صديق أو زميل تلقى به بعد غياب في إلقاء ما عنده، ويستغرق الجميع في الضحك، ويوصف المصريون بأنهم شعب ضاحك في كل الظروف، والنكته هي إحدى وسائل التعبير عن الانفعالات وإطلاقها، ومن خلال مضمون النكته وموضعها يمكن أن نستنتج طبيعة الشحنة الانفعالية التي تحملها فالغضب مثلاً يمكن التعبير عنه بنكته عدوانية فيها التهجم والسخرية وحتى انفعال الخوف يمكن أن يظهر في صورة نكته بها مسحة من الأسى، وكذلك التقزز عن طريق النكات البذيئة، والرغبات الجنسية في صورة الفكاهة المكشوفة والقهقهة العالية، لذا فالفكاهة في حياتنا لها وظيفة نفسية واجتماعية علي مستوى الفرد والجماعة.

ولقد أثبتت دراسة علمية أن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي يأتي ترتيبهم متأخراً جداً في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض النفسية، ومرجع ذلك أن الذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر. وكثيراً ما أتبين في العيادة النفسية الأثر الذي يشبه السحر الذي تتركه الابتسامة الصادقة في وجه إنسان يتألم، أو ضحكة مشتركة تشيع الألفة وتقوي التعارف بين الطبيب ومريضة ولا أدري صحيحاً ما يظنّه البعض من تعارض الضحك مع هالة الاحترام التي تحيط بالبعض منا إذا احتفظ دوماً بمظهر الجد

اسرار عالم ————— المجانين ————— أسباب وأنواع المرض العقلي

والصرامة، ولقد تعلمت في حياتي - وسء - نعمة أحمد الله عليها - أن أظل مبتسماً للحياة في كل المواقف، وأضحك في مواجهة الكثير من الهموم، وذلك أنني لا أحب التكد أيا كان مصدره ومبرراته، وأرى فيه مازقاً أسوأ من الفقر والإفلاس، وليت الناس جميعاً يعلمون أن الضحك هو أرخص وسائل العلاج وأكثرها فاعلية ونجاحاً، وأنه - أي الضحك - خير دواء.

الجنون .. و"الباذنجان"

شغلت العلاقة بين الحالة النفسية والتغيرات الجوية الأذهان منذ زمن طويل ، حين لاحظ الإنسان ارتباط حالة الطقس في فصول السنة مع حالة المزاج كما يظهر ذلك في تراث الأدب والشعر والفنون ، فنسمات الربيع تنفس النفس وتبعث العواطف الإنسانية الرقيقة ، بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء حالات ترتبط بالانفعالات النفسية الحادة ، والخريف مرتبط في الأذهان بالذبول والهدوء والسكون ، وجاء العلم الحديث ليؤكد وجود علاقة بين حالة النفس من حيث الاتزان الانفعالي ، والمزاج في اعتداله واضطرابه وسلوك الإنسان ، وبين التغيرات الجوية من خلال تأثيرات كهربائية ومغناطيسية كونية يتفاعل معها عقل الإنسان والجهاز العصبي ، وتكون المحصلة النهائية تغييرات بيولوجية في جسم الإنسان مع حرارة الصيف وبرد الشتاء وكذلك تغييرات نفسية في عقله تبدو في صورة اعتدال أو اضطراب في المزاج وتوتر أو استرخاء في الانفعال والسلوك .



حرارة الصيف .. والحالة النفسية

ثبت علمياً أن الجو الحار الرطب يرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة العقلية ، فالشخص العادي يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان متديجداً في طقس حار مشبع بالرطوبة . وكثير من الناس يفقدون السيطرة على انفعالاتهم وينفذ صبرهم في هذا الطقس الذي يتميز به الصيف في بلادنا ، كما أن الجو حار ونسبة الرطوبة الزائدة تدفع غالباً إلى الكسل وتحد من النشاط . وهذا ما نجده في البلاد الحارة بينما يرتبط الجو البارد في البلاد الأخرى بالنشاط والحركة وزيادة الإنتاجية ، لكننا نرى أن ذلك لا يجب أن نتخذ منه سبباً نتعلل به لنبرر أن الدول المتقدمة لها مناخ بارد وأن حرارة الجو عندنا تمنعنا من الإنتاج والتقدم !!

ومن المعلومات الطبية المعروفة أن حرارة جسم الإنسان الطبيعية ثابتة حوالي ٣٧ درجة مئوية ، وفي الحيز العصبي للإنسان وغيره من الحيوانات مراكز تقوم بضبط حرارة الجسم في مستوى ناست بتحقيق اتزان بين إنتاج الحرارة من عملية احتراق المواد الغذائية التي نتناولها وبين فقد الحرارة من سطح الجسم حيث يساعد على ذلك العرق الذي يتنخر فيخفض حرارة الجسم في الطقس الحار ، كما أن الرعدة تسرى في الجسم لينتج حرارة أكثر في الجو البارد... ولكن يبقى السؤال عن علاقة حرارة الجسم بالحالة النفسية مدى تأثيرها على العمليات العقلية .

حرارة الجسم وحالة العقل:

من المعروف أن المرضى الذين يعانون من الحمى وارتفاع درجة الحرارة تبدأ لديهم أعراض عقلية في صورة تخاريف وهذوس ، وتحسن حالتهم وتعود قواهم

العقلية للوضع الطبيعي بمجرد انخفاض درجة الحرارة ، وفي المقابل فإن العلاج عن طريق رفع درجة الحرارة أو العلاج بالحمى يعانون من بعض الأمراض العقلية المستعصية بميكروب الملاريا حتى يصاب المريض بحمى منقطعة ثم يعالجهم بعقار الكينين فنتحسن حالتهم، كما أن العلاج بخفض درجة الحرارة أو التبريد قد استخدم في بعض الحالات العضوية والعقلية على حد سواء.

وقد وصف بعض العلماء حالات الهستيريا مصحوبة بارتفاع في درجة حرارة الجسم تم شفائها وخفض درجة الحرارة بالعلاج النفسي، وفي الطب العربي يذكر الطبيب " ابن العباس المجوسي " (٢٨٤هـ) في كتابه " كامل الصناعة الطبية " نوعاً من الحمى أسماه " حمى الذبول " من أسبابها الهم والتعب والغم والغضب ونصح بأن " ينبغي أل يدمن الإنسان الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر ".

المرض العقلي و " الباذنجان "



الأصل للآفة مناخوليا التائعت حُرف المصطلح اللاتيني "مبلانولوبا"

من المعتقدات الطريفة ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية مع موسم ظهور نبات " الباذنجان " ومن الناحية العلمية فإن الأمر لا يخلو من قيام هذه العلاقة بين حرارة الجو والرطوبة من ناحية .. وبين زيادة حالات التوتر النفسي

وعودة توبات المرض العقلي إلى الحالات التي لديها قابلية للإصابة به من الناحية الأخرى.

وتشير الإحصائيات حول أعداد المرضى العقلين المترددين على العيادات والمصحات النفسية في مختلف أوقات العام إلى الارتباط بين فصول السنة وبين زيادة أعداد الحالات ، تؤكد الأرقام أن شهور السنة التي تزيد فيها نسبة الرطوبة ويرتفع درجة الحرارة ترتبط بمعدلات عالية من الاضطرابات النفسية.

وإذا بدأت نسمات الخريف بعد صيف حار.. وجاءت معها بشائر أمل وتفاؤل ، والحروج من أجواء التوتر والمتاعب إلى حالة من الاستقرار النفسي . ورغم أن الصيف كان موسم الإجازة ، وقدم الخريف إيذاناً بالعودة إلى العمل والدراسة لكن يظل الخريف يحمل الأناء إلى أعمالهم والأبناء إلى مدارسهم، وذلك مقارنة بحالة الفوضى التي سادت خلال الصيف والإجازة حين كان الأبناء يسهرون طوال الليل وينامون نهاراً ، والآباء يعانين مواجهة مشكلات وقت فراغ أبنائهم ويدلون الجهد في الحد من انطلاقهم.. لقد انبثت مشكلات الإجازة وما بها من ضغوط وتوتر، وليس غريباً أن الإجازة بقدر ما هي فترة للترويح عن النفس والانطلاق والاستمتاع وتجديد النشاط فإن له مشكلات وسلبياتها، وعالم النفس " هولمز " حين قام بدراسة الضغوط والمواقف الصعبة التي تواجه الناس في حياتهم فقد وضع ضمن هذه القائمة الإجازة لما تعنبه من فوضى في حياة الإنسان وممل في وقت الفراغ قد يؤدي إلى كثرة المشاحنات ومزيد من التوتر.

ثمّة كلمة أخيرة في ختام هذا الكلام . إن على الإنسان التكيف مع مختلف الأوقات والفصول طالما أن الخالق سبحانه قد أعطاه الطاقة التي تضمن له ذلك

مهما تغيرت البيئة الخارجية من حوله .. على كل منا أن يتمسك دائماً وفي كل الأوقات بالأمل والتفاؤل وقبول الحياة . والأيمان بالله الخالق الدائم .
مرة واحد مجنون .. !!



تمة مشكلة اخرى تمثل - رغم طرافتها - احد الهموم التي تحيط بالطب النفسي والتي تشكل قضية تمس بعض الأطراف كالمريض العقليين والأطباء النفسيين ايضاً ، وهي التي تنشأ عن التناول الاعلامي في الاذاعة والتلفزيون والصحافة لبعض الأمور التي تتعلق بالطب النفسي ، إن استخدام المريض العقلي كمادة للكوميديا والضحك كثيراً ما يتجاوز الحد المعقول ويسبب ضرراً بالغاً بمشاعره . ومن ذلك علي سنيل المثال الفكاهة " مرة واحد مجنون " .. ثم تنتهي سفاخرةً مضحكة .. ويستغرق الجميع في الضحك ..

من ذلك علي سنيل المثال من يقول " مرة واحد مجنون كان يجلس مستغرقاً في الكتابة حين دخل عليه طبيبه ، سأله (الطبيب) .

- ماذا تكتب ؟
- أكتب رسالة .
- سوف ترسلها إلي من ؟
- الي نفسي !
- وماذا كتبت في هذه الرسالة ؟
- لا اعرف . فأنتي لم اتسلمها بعد .. !

محمون سأل محنون..

- تعمل إيه لو صحبت لقيت نفسك ميت؟

- ساه.. دا أنا كنت أجنن.

مرة محانين اتفقوا على تفجير مبنى.. وضعوا المتفجرات في الدور

الارضي. وطلعوا كلهم على السطوح!!

مرة واحد مجنون طلع ايديه من الشباك وفيها التليفون المحمول سألوه

ليه. قال

- منتظر مكالة خارجية!!

محمون بقرأ الجورنال هي صفحة الوفيات ويضحك.. سألوه ليه.. قال:

- ما لقيتش اسمي معاهم!!

انين محانين ماشيين مع بعض.. اخابوا مين يمشي في الوسط!!

واحد محنون رمى مراته من فوق السطوح .. اتكسرت.. قال:

- ياه مش بنتحمل الحرار!!

واحد محنون راح يقابل حطته أخذ معاه معلقة.. سألوه ليه.. قال:

- عيشان أحرك مشاعرها!!

مرة ثلاثة محانين .. الأول قال

- أنا لو معايا فلوس أشتري بص الكرة الارضية

التاني قال:

- أنا لو معايا فلوس أشتري النص الآخر

الثالث رد وقال:

- مبي قالكم إني هبيعلكوا !!

محمون يقول لصاحبه :

- خذ احارة شهر وانا باخذ شهر..

- عشاق سافرو المصيف شهرين....

مبه واحد محبوب بلع سكببه اخرجت مشاعره

- محبوب بيقول للدكتور بادكتور انا عمدي مرض المسيان

فال الدكتور مر مشر ندا المرص؟

قال - أي مرض !!

" مرة دكتور في مستشفى المجانين "

ولا يقتصر الأمر علي ذلك بل تمتد الفكاهة لتشمل الأطباء النفسيين فهناك مجموعة كبيرة من النكات بدايتنا " مرة واحد دكتور في مستشفى المجانين " . اما الذي زاد وغطى علي ذلك كما يقولون فهي الطريقة التي يظهر بها الأطباء النفسيين في الأفلام والمسلسلات المختلفة ، والصورة الكاريكاتيرية لمظهر الطبيب وتصرفاته التي تثير ضحك المشاهدين ، ويتسبب عن ذلك ان يستقر في الأذهان صورة مشوهة يصعب الوصول الي تصويب لها في الواقع ، إننا لسنا ضد احد فبدلا من ان نضحك علي شخص ما من الأحدى أن نضحك معه ، فالضحك قد يعقد المشكلة ، وقد يكون الدواء السحري لها إذا ما احسن استخدامه .

مرة دكتور في مستشفى المجانين قاعد في مكتبه سمع دوشة وصوت عالي .. دخل العبير لاتي المجانين معلقين واحد في النجفة وواحد منهم قاعد علي جنب ولا يشاركهم التصفيق . سألته ليه مش بتعمل زيهم .

- والله بادكتور انا مش محنون انا عاقل .

- لما انت عاقل ليه منزلتش الراجل اللي معلقينه في النجفة ده وفكرينه لجة.

- واقعد في الصلصة؟