

روح الدعابة .. الدواء السهل تتليين إنسان صعب !



•• لماذا لا تلجأ إلى هذا الأسلوب البسيط ؟••

إن روح الدعابة أو اللطافة أو المزاح تعتبر - لاشك - من الوسائل الفعالة للتعامل مع بعض الناس الذين تصعب معاملتهم (كالنماذج السابقة) لأنها ببساطة تخفف التوتر من المواقف المشحونة بالغضب أو العصبية أو البذاءة .. فهي دواء سهل لترويض إنسان صعب ، وفكرة ذكية لتخفيف المواقف التراجيدية . فهي تساعد الإنسان العصبى على أن يهدأ .. وتساعد الإنسان المقفول الصموت على أن يتكلم .. وتساعد الإنسان الشاكي (النكدى) على أن يكف عن شكواه .. وتساعد الإنسان المتشائم على أن يترك تشاؤمه بعض الوقت .

وتكمن فاعلية اللطافة أو المزاح فى أنها تعطى صوراً غير حقيقية للأشياء البغيضة مما يخفف من بغضها . فعندما يضحك أو يسخر أو يمزح إنسان تخربت الأشياء من حوله فإن ذلك لا يعد علامة للجنون ، بل على العكس ، بعد وسيلة لانتعاش الروح فى ظل هذا الخراب .

- نواحى استخدام سلاح المزاح والدعابة :

ولكى تتبين أهمية هذه الوسيلة فى علاقاتنا الاجتماعية ، دعنا نوضح بعض الأمثلة التى يمكن أن يستخدم فيها المزاح أو اللطافة كوسيلة فعالة لكسب الموقف :

* عندما تريد أن تقول «لا» بشكل لا يغضب الطرف الآخر .

* عندما تكون مشغولاً بمشكلة وتجد أن الحلول التقليدية غير مجدية ،
فروح الدعابة فى هذه الحالة تساعد على إعادة تصور المشكلة بشكل آخر قد
يؤدى إلى إيجاد حل سهل بسيط .

* المزاح يعمل بمثابة صمام للأمان . ألم تلاحظ من قبل أن الناس
الذين يقضون وقتاً طويلاً فى أعمالهم يميلون بعد العمل للاسترخاء والمزاح
والقاء نكت هزلية ؟! .. فهذا أسلوب بسيط للتخلص من التوتر .

* أثناء التفاوض بشأن مشكلة تؤدى إثارة المزاح أو الفكاهة إلى تليين
الأطراف المتنازعة مما قد يجعلهم يسلكون مسلكاً آخر للتفاوض أقل غضباً
وحدة.

* عندما تريد أن تصل إلى إنسان صمّ أذنيه عن سماعك فإن إلقاء دعابة
أو مزاح يمكن أن يشد انتباهه إليك .

* المزاح أو الدعابة وسيلة فعّالة للغاية لتخفيف الحرج أو العقد النفسية
بين الناس ! فإذا أردت أن تليّن إنساناً أو تشعره بالراحة يمكنك أن تتغلب
على حواجز السن أو التعليم أو المكانة الاجتماعية بروح الدعابة .

* إذا اضطررت لإلقاء خطبة أو حديث علنى فإن اللجوء إلى الدعابة
يساعدك على مقاومة التوتر كما أنها وسيلة فعّالة لشد انتباه الناس إليك .

– كيف تجيد استخدام روح الدعابة ؟

إذا كنت لا تضحك يومياً لمرة واحدة على الأقل فإن هذا الجزء لن
يفيدك ! وبعض الناس يعتقد أن روح الدعابة قد تقلل من هيبتهم
واحترامهم، ولكن على العكس ، إذا كانت الدعابة مقبولة أو المزاح فى

محله أو الفكاهة تخفف التوتر الحاضرين فإنه لا شك أن اللجوء لمثل هذه اللطائف سيجذب انتباه الآخرين ويزيد من تقديرهم للإنسان المرح اللطيف . وتقوية روح الدعابة أو المزاح أمر لا يتأتى إلا بالممارسة . فألق بما تراه لطيفاً مضحكاً ولا تخف . واجعل الروح المرحّة وسيلة تعتمد عليها عندما تتأزم الأمور أو أثناء قضاء بعض مصالحك في جو مشحون بالتوتر والزحام . ولاحظ من ناحية أخرى أن الإنسان الذى لا يميل للضحك والمزاح يلقي فى كثير من الأحيان نفوراً من الآخرين .

بل إن وجهه يكتسب مع الوقت ملمحاً (سحنة) عابسة . وتفسير ذلك هو أننا عندما نضحك نقوم بتشغيل مجموعتين أساسيتين من عضلات الوجه ، واحدة تقوم بسحب زاويتي الفم لأعلى ، والأخرى تقوم بقوم بسحب الشفة السفلى لأسفل فينفرج الفم . فإذا كان الضحك شيئاً نادر الحدوث تعرضت هذه العضلات للضمور من قلة الاستخدام بناء على الحقيقة العلمية التى تقول : «إن العضو الذى لا يستخدم يضمّر» . وتبعاً لذلك يتخذ تعمر الوجه شكلاً أشبه بالعبوس كما أن تقوية روح الدعابة تستلزم كذلك الاختلاط بمن لديهم هذه الروح لكى تنتعش وتقوى . فابتعد عن العبوسى وتقرّب للمرححين متى كان بإمكانك ذلك . فكلما زاد ضحكك زادت قدرتك على إضحاك الناس والتخفيف عنهم وزادت قدرتك على التعامل معهم بليونة وارتياح .

