



## مقدمة

لو أنني خمنت كم هي الكتب الموجودة مسبقاً حول ظاهرة الضحك، لما خطر لي أنه لا يزال هناك شيء يمكن الإسهام به في هذا الموضوع. غير أنني كنت قد اختبرت في مركز هندي للتأمل الأثر الموفّق لـ«الوردة الصوفية»، وهي عبارة عن طريقة معالجة ابتكرها المتصوّف الهندي أوشو تضم، فيما تضم، أن يضحك المرء ثلاث ساعات يومياً طوال أسبوع كامل. وقد أدهشتني تلك المعايشة الرائعة.

أنا أجيد الضحك  
والبكاء - على الدوام

منذ زمن طويل وأنا أبحث عن أيّ شيء قد أكون موهوبة فيه بنوع خاص، شيء يُنتظر مني، إن جاز التعبير، أن أعيشه وأنقله إلى الآخرين، إلى أن انتابني فجأة هذا الشعور المثير: وجدتها! أنا أجيد الضحك وأجيد البكاء، على الدوام. والحق إن حصولي في بداية الخمسينيات على أول دور لي في فيلم لم يكن بسبب قدراتي التمثيلية، والتي كانت معدومة، بقدر

ما كان بسبب قدرتي على ذرف الدموع بشكل رائع. وقد بدا هذا الأمر مدهشاً أمام الكاميرا.

قلت في نفسي آنذاك: إذا كان الأمر بهذه البساطة فلمَ لا أجرب التمثيل؟ وكم كان تفكيري هذا ساذجاً، إذ أن هذه البساطة لم تدم طويلاً، ولكن هذا موضوع آخر.

إثر تلك المعاشة المدهشة التي مررت بها في الهند قرّرت تأهيل نفسي للقيام بتدريب الوردة الصوفية، كي أتمكن من تقديم هذه الطريقة من التأمل هنا في ألمانيا.

إنما يبدو أنه ليس من السهل إقناع الناس بضرورة التضحية بثلاثة أسابيع ثمينة - وهي مدة معالجة الوردة الصوفية - يضحكون فيها ويبكون. جرّبت الضحك في أول الأمر مع مجموعات صغيرة، في المشفى على سبيل المثال أو في المؤتمرات الصحّية أو خلال الرحلات التي كنت ألقى فيها بعض المحاضرات بوصفي مستشارة صحّية. كنت بدايةً أضحك مع مستمعيّ بضع دقائق فقط، ورأيت أن النجاح كان هائلاً. أما مرحلة البكاء، والتي تنتمي بالطبع إلى معالجة الوردة الصوفية، فلم أكن أتعرّض لها بعد.

الضحك أسهل من  
البكاء في الغالب



فالبكاء يستغرق تحضيراً أطول ويتطلب مكاناً آمناً و شيئاً من الألفة المتزايدة بين أعضاء المجموعة.

وكم كان أثر الضحك ساراً ومثلجاً للصدر! وفكرت بكل براءة بوضع كتيب حول نعمة الضحك بغية حصول أكبر عدد ممكن من الناس على هذه المتعة والفائدة أيضاً - وحول البكاء نتحدث فيما بعد - وعكفت على العمل بنشوة.

ولكن موجة ضحكٍ حقيقية اجتاحت العالم آنذاك، منتقلةً من الهند إلى أمريكا ثم إلى أوروبا أيضاً. وفي هذه الأثناء بدأت مجلاتٍ محترمة تكتب عن علم الضحك Gelotologie، وهو المبحث الذي يدرس الضحك. كما راح ينعقد سنوياً مؤتمر فكاهة ويوم ضحك عالمي، وتتشكل في كل أنحاء العالم نواد للضحك متكاثرة بإيقاع انبثاق الفطور من التربة في الطقس المناسب.

مؤتمر فكاهة ويوم  
ضحك عالمي سنوياً

بعد قرن من المقاومة والاعتراضات نضج الوقت فيما يبدو لفقهه عالمية.

وقد أعرب الشاعر فريدريش دورنمارت عن أنه لا يمكن للمرء الإقبال على جنون هذا العالم ومعالجته على أية حال إلا بالكوميديا.



لا أعتقد أن باستطاعة إنسان ضاحك إطلاق النار على إنسان ضاحك آخر. ومن يدري، فربما تحوّلت القهقهة العظيمة إلى حمامة السلام الموحّدة للشعوب. وأنا بدوري أتوق إلى تقديم مساهمتي المتواضعة في هذا الموضوع.

لعل الضحك قد جافاكم في سياق الحياة، وهو أمر ليس بغريب. مع ذلك فليس هناك من سبب لعدم تعلّمه من جديد. يقول الإنكليز: it is never too late to have a happy childhood، لا يفوت الأوان أبداً من أجل امتلاك طفولة سعيدة. بإمكان المدرّبين أن يضحكوا بمفردهم ودون سبب على نحو ممتاز، أما المبتدئون فيسهل عليهم الضحك ضمن الجماعة وبمساعدة النكتة. ومن أجل هؤلاء قمت بإعداد صندوقٍ للنكات في آخر الكتاب يمكنهم أن ينهلوا منه ما يحلو لهم.

لا يفوت الأوان أبداً من أجل امتلاك طفولة سعيدة...

هل جافاكم الضحك؟

إنّ تعلّموه من جديد!

هيا، في الحال، هنا والآن!