

## الفصل الخامس

الجنون في الفكاهة

مرة واحد مجنون !! ..



## الجنون في الفكاهة: مرة واحد مجنون !! الجنون .. والضحك:

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

وقد ذكرت معلومات إحصائية أن الإنسان في عصرنا الحالي يضحك أقل مما كان يفعل الذين سبقونا في العصور القريبة، 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: ماذا نضحك؟ وهل نضحك دائماً لأننا مسرورون أو مبتهجون؟ ..

## وما العلاقة بين الضحك والجنون؟

و هناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل بالضحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت مثل الضحك الهستيرى ، وتوبات الضحك البديلة للتشنج والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة علي السلوك ، ومنها الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر علي الأعصاب مثل غاز أكسيد النترريك المعروف بغاز الأعصاب والمستخدم في الحروب الكيماوية ، وعند تعاطي الكحول الذي يعطل آلية الكف أو المنع فتتج 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.

### 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 تغيرات بيولوجية في جسم الإنسان مع حرارة الصيف وبرد الشتاء وكذلك تغيرات نفسية في عقله تبدو في صورة اعتدال أو اضطراب في المزاج وتوتر أو استرخاء في الانفعال والسلوك .

وقد ثبت علمياً أن الجو الحار الرطب يرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة العقلية ، فالشخص العادي يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان متواجداً 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 !!

الأصل لكلمة مناخوليا الشائعة تحريف المصطلح اللاتيني "ميلانكوليا" ومن 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 نوبات المرض العقلي إلى الحالات التي لديها قابلية للإصابة به من الناحية الأخرى.

وتشير الإحصائيات حول أعداد المرضى العقليين 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 وترتفع درجة الحرارة ترتبط بمعدلات عالية من الاضطرابات النفسية.

مرة واحد مجنون !! ..



ثمة مشكلة أخرى تمثل -رغم طرافتها - أحد الهموم التي تحيط بالطب النفسي والتي تشكل قضية تمس بعض الأطراف كالمرضى العقلين والأطباء النفسيين أيضا ، وهي التي تنشأ عن التناول الإعلامي في الإذاعة 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 سبيل المثال الفكاهة "مرة واحد مجنون .." ثم تنتهي بمفارقة مضحكة .. وستفرق الجميع في الضحك ..

من ذلك علي سبيل المثال من يقول: مرة واحد مجنون كان يجلس مستغرقاً في الكتابة حين دخل عليه طييبه، فسأله الطييب:

ماذا تكتب؟

- أكتب رسالة .

سوف ترسلها إلي من؟

- إلي نفسي!

وماذا كتبت في هذه الرسالة؟

- لا اعرف .. فإنني لم أتسلمها بعد! ..

مجنون سأل مجنون ..

- تعمل إيه لو صحيت لقيت نفسك ميت؟!؟

- ياه .. دا أنا كنت أتجنن

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

الأرضي .. وطلعوا كلهم على السطوح!!

مرة واحد مجنون طلع أيديه من الشباك وفيها التليفون المحمول ..

سألوه ليه .. قال:

- منتظر مكالمة خارجية!!

مجنون يقرأ الجورنال في صفحة الوفيات ويضحك ..سألوه ليه ..

قال:

- ما لقيتش اسمي معاهم!!

اثنين مجانين ماشيين مع بعض ..انخافوا :مين يمشي في الوسط!!

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

-ياه ..مش بتحمل الهزار!!

واحد مجنون راح يقابل خطيبته أخذ معاه معلقة .. سألوه ليه ..

قال:

- علشان أحرك مشاعرهما!!

**مرة دكتور في مستشفى المجانين:**

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

مرة دكتور في مستشفى المجانين قاعد في مكتبه سمع دوشة  
وصوت عالي ..دخل العنبر لاقى المجانين معلقين واحد في النجفة  
و واحد منهم قاعد علي جنب و لا يشاركهم التصفيق ..سأله:

- ليه مش بتعمل زيهم

- والله يا دكتور أنا مش مجنون انا عاقل

- لما انت عاقل ليه منزلتش الراجل اللي معلقينه في النجفة

ده وفاكرينه لمبة

- واقعد في الضلعة؟

**مرة واحد مجنون**

**في عصر التكنولوجيا!! إدمان الانترنت**

حول إدمان الانترنت قال تقرير إن السلطات في إحدى الدول  
الأوربية بدأت برنامجا لتأهيل علاج مدمني استخدام الانترنت ويعتبر  
البرنامج أي شخص منعزل عن المجتمع ولا يمارس الأنشطة  
الاجتماعية بطريقة طبيعية ويقضى وقتا طويلا في التعامل مع الانترنت  
مدمن ويجب إعادة تأهيله لكي يعود للتعامل مع المجتمع الطبيعي  
وليس التخيلي الذي يوجد على الشبكة ، ولم يذكر التقرير كيف يتم  
علاج مدمن الانترنت ولكن التقرير يوضح أن مدة العلاج تصل إلى  
حوالي سنة .

ويمكن للانترنت إن يكون ضارا وخاصة إذا دفع المستخدم إلى  
الانعزال عن المجتمع وتفضيل الأصدقاء التخيليين الذين يتحدث  
معهم على الشبكة عن الأصدقاء الحقيقيين وزملاء العمل

والأقارب.... والبعض الآخر قد يدمن الجانب السيئ من شبكة  
الانترنت كالمواقع غير الأخلاقية ومواقع القمار وغيرها من مواقع  
الجانب المظلم من الشبكة....

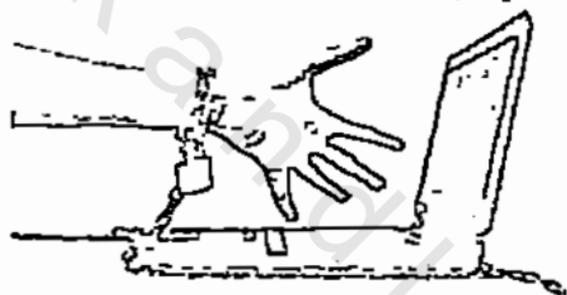
Are you an Internet Addict?



والأعراض التالية تظهر سلوكيات الشخص الذي يمكن أن يصبح  
مدمنًا للإنترنت:

- دائما ما يكذب بخصوص عدد الساعات التي يقضيها على  
الشبكة ويحاول أن يذكر وقتا أقل من الوقت الحقيقي الذي  
يتعامل فيه مع الانترنت .
- يقل نشاطه الرياضي والاجتماعي ويقل خروجه من المنزل .
- يتجاهل الالتزامات المنزلية فالزوجة يقل اهتمامها بأطفالها  
والزوج لا يهتم بما يدور في المنزل.
- تقل كفاءة الأداء في العمل كما يقل أداء الطلاب في المدارس  
والجامعات ويستهلك الانترنت الوقت المخصص للانترنت .
- تصرف مبالغ كثيرة من المال على أجهزة الكمبيوتر وملحقاتها  
وعلى خطوط الانترنت السريعة adsl كما يتم الشراء بكثرة  
من على الشبكة .

- الرغبة الشديدة والملحة في الدخول على الشبكة عندما يكون خارج المنزل أو مسافر إلى مدينة أخرى أو بعيداً عن جهاز الكمبيوتر .
- يقوم بالتعامل مع مواقع شبكة الانترنت والدردشة عندما تواجهه أي مشكلة حقيقية للهروب منها من خلال العالم التخيلي الذي لا يوجد به مثل هذه المشكلات .
- لا يهتم بالحياة العاطفية والمشاعر الإنسانية لوجوده أمام شاشة الحاسب معظم الوقت .
- ينكر وجود المشكلات ولا يعترف بها ويتعد عن أي موقف يعرضه لأي مواجهة .



إذا وجدت أنك تقضى وقتاً طويلاً على الشبكة وقل الوقت الذي تمضيه مع أصدقائك وعائلتك فعليك أن تخطط لزيادة نشاطك الاجتماعي وتحدد وقتاً للأصدقاء خلال الأسبوع ومشاهدة الأفلام السينمائية وأن تهتم بممارسة الرياضة والهوايات الأخرى والتعامل مع الحاسب لساعات طويلة ليس أمراً جديداً ولكن شبكة الانترنت والدردشة الالكترونية وعالم الأصدقاء التخيلي ساعد على تطور

هذه المشكلة بشكل كبير ودخل عدد كبير من المستخدمين في فلك العالم التخيلي وفقدوا الاهتمام بالعالم الحقيقي الذي يعيشون فيه . وهناك جدل كبير حول إدمان الانترنت فالبعض يقول أنها أوهام والبعض الآخر يصر على أنها حقيقة وتجاهلها قد يعرض الكثير من مستخدمي الشبكة لكثير من الآثار الجانية الخطيرة الشيء المؤكد هو أن التعامل السيئ مع أي شيء وليس الانترنت فقط يمكن ان يكون ضاراً للغاية، وعلينا الاعتدال في كل الأمور.



و الجديد في الطب النفسي تأكيد أن إدمان "فيسبوك" يتسبب في هلاوس و ضلالات .. وتقارير عن مرض نفسي جديد هو التقاط الصور الذاتية "سيلفي" وهوس نشرها على النت.

## Nomophobia نوموفوبيا مرض نفسي جديد

كشف علماء النفس عن ظهور مرض نفسي جديد أطلقوا عليه "نوموفوبيا"، وهو يعني الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول ويعني إصابة الأشخاص بالتشوش الذهني والاضطراب الواضح عندما تنقطع التقنيات الحديثة عنهم.

وقد اكتشف المرض عام ٢٠٠٨م، وهو مصطلح تم قبوله علميا في كل المجتمعات، وتشير الأرقام إلى أنه من بين الـ ١٠٠٠ شخص الذين تم عليهم الاختبار ٦٦٪ منهم عانوا من التوموفوبيا، وقد تعاني منه -عزيزي القارئ- لكن لا تدرك!!.. حيث إن هذا الفقدان يعني عدم القدرة علي التواصل مع الأصدقاء، والانتقطاع عن كل ما يحدث حولهم. وقد اعتاد هؤلاء الناس حمل الهواتف في كل مكان يذهبون إليه في حجرة النوم، وفي مكان العمل، وفي أثناء سيرهم وفي أثناء استخدامهم المصعد، وحتى أثناء في دخول دورة المياه وبالتالي فإن فقدان الهاتف المحمول يعني فقدان واحد من أعز الأصدقاء الذي يقضي معه أكبر وقت من حياته وبالأرقام.

وأثبتت الدراسة أن نسبة الإناث اللاتي يخشين فقدان الهاتف أو نسيانه أعلي من نسبة الذكور: ٧٠٪ للسيدات -مقابل ٦١٪

للرجال وكذلك يميل الرجال إلي امتلاك أكثر من جهاز هاتف  
بنسبة ٤٧٪ أكثر من النساء ٣٦٪.



وقد تجد الشخص المصاب بالنوموفوبيا يتعذب أحيانا، ولا يمكن  
أن يطفى الجهاز الخاص به كما يكون الخوف من الاستهلاك العالي  
لبطارية الجهاز، كما يتفقد الشخص الهاتف دوما خوفا من تفويت  
رسالة نصية أو مكالمة فائتة أو أيمل لم يقرأ، وأشارت الدراسة إلي  
أنه يمكن رصد النوموفوبيا من خلال مجموعة تصرفات مثل: أن يقوم  
الشخص بتفقد هاتفه المحمول أكثر من ٣٠ مرة يوميا أو أن يشعر بكل  
بساطة أنه يستحيل الاستغناء عن هاتفه والعيش دونه.

وحينما يتعد الإنسان المصاب عن تقنية الجوال فإنه يحس كأنه  
ضائع! يحس نفسه تائها تغيب عنه حالة الأمان، في هذه الحالة فإن  
الإنسان حينما يحس بأن أحدا ما يشغله عن هاتفه النقال، أو التقنية  
التي يملكها فإنه يحاول أن يتعد عن هذا الشخص!

كما تشمل النوموفوبيا أيضا القلق من عدم التواجد في نطاق التغطية لشبكة الاتصال بالجوال ، وكشفت أيضا الدراسة أن النوموفوبيا تنتشر بصورة أكبر في المرحلة العمرية ٢٥ عاما.