

الباب الأول

الضحك

oboiikan.com

الفصل الأول

ماهية الضحك

obeikan.com

الفصل الأول

ماهية الضحك

مقدمة:

أصبح عند البعض أنه من المسلمات أن الضحك ظاهرة بشرية، فلا وجود للضحك في الطبيعة فالنباتات لا تضحك، والجمادات لا تضحك، والحيوانات لا تعرف الضحك، إلا أن بعض الدراسات الحديثة أشارت إلى إن هناك بعض الحيوانات تعرف الضحك، وإذا ما صح ذلك فيبقى أن البشر فقط هم الذين يضحكون... وَيُضْحَكُونَ...

ولا يقتصر الضحك على الكبار فقط بل أن الأطفال يضحكون قبل أن يكونوا قد تعلموا الكلام... فالضحك ظاهرة إنسانية، أو هو فضيلة قد اختص الله بها البشر، وربما يكون الله قد جاد بها عليهم حتى يعزيهم عما لديهم من ذكاء وقدرة عقلية تجهدهم تفكيراً وسعياً.

وقد استتارت ظاهرة الضحك من قديم الزمان اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس فغني بدراستها "أفلاطون" و"أرسطو" و"ديكارت" و"اسبينوزا" و"هوبز" و"فولتير" و"كنت" و"هيجل" و"شوبنهاور" و"سبنسر" و"رنو فيه" و"برجسون" و"فرويد" و"مكدوجالد" و"هوفدنج" وغير هؤلاء.

ولقد واجهت أكثر الباحثين في موضوع الضحك مشكلة رئيسية هي تعليل الضحك وتفسيره بقصد الوقوف على معرفة الأسباب التي تبعث فينا الضحك أو التي تبعثنا على الضحك وهذا ما عبر عنه "ودوورث" بقوله "إن أعسر مشكلة تواجهنا تكون بصدد دراسة الضحك هي أن نحدد بلغة علم النفس العام نوع المنبه الذي يستثيره".

ولقد فسر بعض الباحثين الضحك على أنه حدث طبيعي تولده الطبيعة في الإنسان "وبعبارة أخرى فقد وقع في ظن هؤلاء المفكرين أن مصادر الفكاهة كامنة في الطبيعة، وأنه ليس على الباحث الذي يريد أن يفسر الضحك سوى أن يزيح النقاب عن تلك العلل الطبيعية التي تولد لدينا استجابة الضحك".

والبعض الآخر من الباحثين يرى أن مصدر الضحك كامن في الشخص المضحك أي أنه ليس هناك شئ مضحك في ذاته، وإنما الضحك هو ظرف يحيط بالحدث أو بالشخصية. وهذا ما عناه "بود لير" حينما كتب يقول "أن الهزلي أو ما يمتلك القدرة على

إضحاكنا، إنما يكمن في الضاحك نفسه لا في الموضوع المضحك بحال من الأحوال"، ويضرب "بود لير" لذلك مثلاً فيتساءل قائلاً: "ما الذي يضحكننا - مثلاً - في منظر ذلك الرجل المسكين الذي تزل قدمه فيتدحرج على الأرض وتتسخ ملابسه، ويصاب برضوض في كل جسمه أو قد تكسر عظمة من عظامه، إنه لمشهد أليم ولكننا مع ذلك ما نكاد نرى هذا المنظر حتى ننفجر ضاحكين دون أن نقوى على كبت انفعال الضحك الذي يستولى علينا". ولو أننا نفذنا إلى أعماق الشخص الضاحك في مثل هذه الحالة لوجدنا أنه في الحقيقة إنما ينطوي على كبرياء لا شعوري، ومعنى هذا أن نقطة البدء في الموقف الذي نحن بصدده إنما هي الذات أو "الأنا" وكأن لسان حال الشخص الضاحك يقول: "أما أنا، فأنا لا أقع في الطريق، وأنا أسير دائماً بخطى ثابتة... ولست أنا بالشخص الذي يرتكب مثل هذه الحماقة فلا يرى أو يلمح الحاجز الذي يسد الطريق" (زكريا إبراهيم، د.ت.).

وما الضحك بشيء واحد...

وما نضحك لسبب واحد...

وما نفكر في الضحك على نحو واحد...

ونحن نضحك لأسباب كثيرة، ولسنا فرد لا يعدد، ويوشك أن يكون لكل حالة من حالات ضحككتها التي تصدر عنها ولا تصدر عن حالة غيرها، كأنما هي لغة كاملة على أسلوبها في التعبير. هناك ضحك السرور والرضي، وهناك ضحك السخرية والازدراء، وهناك ضحك الطرب، وهناك ضحك العجب والإعجاب، وهناك ضحك العطف والمودة، وهناك ضحك الشماتة والعداوة، وهناك ضحك المفاجأة والدهشة، وهناك ضحك المقرور وضحك المشنوج، وضحك السذاجة وضحك البلاهة وما يختاره الضاحك وما ينبعث منه على غير اضطرار. (عباس محمود العقاد، 1956).

ويقسم "مارسيل بانويل" الضحك في كتابه الشهير "على هامش الضحك" إلى نوعين رئيسيين:

- الضحك الأول (الإيجابي): وهو الضحك بالمعنى الصحيح، ذلك الضحك القوي السليم الذي يستند إلى القاعدة التي تقول: "إنني أضحك لأنني أشعر بتفوق".
- أما الضحك السلبي: فهو الضحك القاسي المرير، الضحك الذي يكاد يكون نوعاً من الاكتئاب والذي يستند إلى القاعدة التي تقول "إنني أضحك منك لأنك دوني وأقل مني، إنني أضحك من عجزك ومن ضعفك" (جلال العشري: الضحك فلسفة وفن، 1978).

ولقد تعددت النظريات التي تفسر تلك الظاهرة البشرية المعقدة حتى أن الباحث الانجليزي "بنجتون" حصرها في 57 نظرية.

ومن الصائب أن نتفق مع زكريا إبراهيم فيما ذهب إليه من أنه "يحسن بنا أن نقتلع عن محاولة تفسير الضحك" أو البحث عن "علل للفكاهة لكي نقف على الملابس أو الغرائب التي تكتنف تلك الظاهرة، ولو أننا حاولنا أن نفهم الضحك باعتباره ظاهرة نفسية ذات دلالة إنسانية لتبين لنا أن هناك من أفانين الضحك بقدر ما هناك من مواقف بشرية، ومن العبث أن نجتزئ فهما للضحك والفكاهة بتطبيق نظرية واحدة نحاول عن طريقها أن نتناول شتى المواقف البشرية المضحكة، ذلك لأن الحياة البشرية هي من السعة والتعقيد بحيث أنه قلما تنهض نظرية واحدة بتأويل ما تنطوي عليه مواقفها الكثيرة من قيم ومطلوبات" (زكريا إبراهيم، د.ت.).

مفهوم الضحك

لقد أصبح للضحك علم مستقل بذاته وهو علم "الجلوتولوجي Gelotology"، وبمعنى بدراسة الضحك والنكتة، وتأثيرهما على الجسم البشري. وهو أيضا الدراسة الفسيولوجية والنفسية للضحك. وأصل تسمية كلمة "Gelotology" من مصطلح في اللغة اليونانية وهو "gelos" أو "geloto" بمعنى الضحك، والمقطع "logy" يعني كما هو معروف في اليونانية علم. كلمة gelotology حيث غالبا ما يكون مخطأ تهجئة gelatology. هناك موثقة جيدا والبحوث الجارية في النكتة والضحك.

ويعرف الضحك بأنه: "نزعة غريزية واستعداد فطري لا يُكتسب بالتجربة، وهو أيضاً محاولة عضلية للتخلص من شعور غير محتمل مع التحويل المفاجئ في وجهة الشعور". ويعرف أيضاً بأنه: "تطور منطقي وحاسة اجتماعية".

فهو إذن خاصية بشرية محضة لا يستغني عنها الفرد كما يرى علماء النفس، وحاجة جماعية لا غنى لأي مجتمع إنساني عنها كما يرى علماء الاجتماع، وهو ما عبر عنه الجاحظ بقوله عن الضحك: "إنه في أصل الطباع الإنسانية وفي أساس تركيب الإنسان!". ويقسم علماء النفس الضحك إلى أنواع متعددة من حيث الوظائف الاجتماعية التي يقوم بها، فهناك ضحك الترحيب أو الاستقبال، وهناك ضحك الطرد أو الاستبعاد وغير ذلك...

وينبغي القول بدءاً أن الضحك ظاهرة اجتماعية في جوهره، إذ أننا لا نستطيع الضحك بإفراط ووضوح حين نكون لوحدها إلا إذا تخيلنا مشاركة الآخرين في العملية فالضحك إذن استجابة جماعية (تيسير عبد الجبار الألوسي، 2003).

وينظر علم النفس إلى الضحك نظرتهم إلى وسيلة من وسائل الاتصال الرمزي، وبهذا يتساوى الاتصال بالضحك مع الاتصال باللغة، خاصة في حالة الأطفال الذين لم يتمكنوا بعد من صقل قدراتهم اللغوية، والطفل الإنساني يبدأ اتصاله بالعالم الخارجي بلغة البكاء ثم يطورها إلى الضحك وذلك قبل تعلمه أية كلمة من كلمات الاتصال اللغوي. لذلك رأينا علماء النفس يركزون على الضحك ويولون دراسته عناية خاصة. تركزت من خلال مؤتمر دولي لعلم نفس الضحك عقد في بداية السبعينيات. وعرضت خلاله عشرات الأبحاث ومن بين هذه الأبحاث دراسة تناول الباحث فيها طفلاته الثلاث إذ عمد إلى مراقبة عمر الابنة (بالأيام) عندما تضحك للمرة الأولى. وكانت صاحبة عمر الثمانية والخمسين يوماً هي الأكثر تأخراً في ضحكها الأولى من بين بنات الباحث. كما أنه راقب الأسباب المباشرة لظهور هذه الضحكة الأولى. واهتم الباحث الشهير "رينيه سبيتز" بدراسة ضحك الأطفال. وبني عليه نظرية خاصة تستند إلى ما يسميه الباحث بـ "ضحكة الشهر الثامن" التي يعتبرها "سبيتز" رمزا لتطور إدراك الطفل لرؤية أمه وإعراجه المدرك عن فرحته لظهورها.

وقد أجرى "محمد النابلسي" دراسات مطولة حول الضحكة الأولى ورأى أن متوسط عمرها هو السبعة والثلاثون يوماً، كما أكدت دراساته أن الطفل يكون قادراً على إدراك مفهوم الضحك المجرد بدليل إدراكه للمفارقات وتعبيره عن هذا الإدراك بالضحك. فالطفل يضحك عندما يرى أمه وهي تقلده في الحبو، أو وهي تضع مصاصته في فمها... الخ.

وبهذا وصلت نتائج النابلسي إلى معارضة نظرية "سبيتز"، بل إنه يطرح مجموعة من الفرضيات الرابطة بين الإدراك وبين الضحك وتالياً بين الضحك والذكاء. ويرى في الضحك أسلوباً من أساليب العلاج النفسي للأطفال يطلق عليه النابلسي تسمية "العلاج بالضحك" ومن المتوقع أن يشهد علم نفس الضحك اهتماماً في أوساط باحثي النفسانيين والتربيين، ولكننا نهيى بهؤلاء ألا يهملوا التراث ومعطياته في هذا المجال تحديداً. فنحن وبعد فترة من التركيز على مساهمة ابن سينا وإضافاته التي يعتبر كل منها سبقاً علمياً بحد ذاته،

رأينا أن هناك عالما آخر ذا مساهمات لا تقل أهمية عن مساهمات ابن سينا وهذا العالم العربي هو أبو حيان التوحيدي (الجنة التراث في م.د.ن، 1993).

وهناك عدة حقائق عن الضحك:

1. الضحك ظاهرة عالمية: لا علاقة له باللغة التي نتكلم بها، أو الثقافة التي نتوارثها، أو ما لدينا من إيمان ديني. فالضحك يسيطر علينا جميعا. وقد حاول بعض علماء النفس عقد مقارنة بين الضحك الذي لا يمكننا السيطرة عليه، والأصوات التي تخرج من أفواهنا. فظاهرة الضحك تتجاوز كل اختلافاتنا.

فالضحك هو اتصال إنساني حميم بلا كلمات، فقد يربطنا مع آخرين في أي مكان على الأرض، من خلال الاستمتاع بمواقف إنسانية في مواد ضاحكة مثل المسرحيات الكوميديّة، والرسوم المتحركة "أفلام الكرتون" والتي تضحك ملايين الجماهير في كل أنحاء العالم، وأحيانا يكون العمل صامتا أو بلغة لا نفهمها أو من خلال دبلجة أو ترجمة كتابية.

2. الضحك ظاهرة ارتقائية ونوعية: يتفاوت الضحك حسب العمر والجنس. فالأطفال يضحكون 400 مرة في اليوم الواحد بعكس الكبار، فلا يضحكون سوى 15 مرة في اليوم.

والأطفال يضحكون لأغرب الأشياء. فالضحك هو جزء من النمو المعرفي. فمحاولات الأطفال الاستماع إلى النكات هي محاولات تسعى إلى تعلم اللغة، والاتصال، والسخرية. ومن هنا فإن نمو حس النكتة ينعكس بشكل جيد على توقعات الحياة، وتجعلهم أسرع في التفاعل مع أقرانهم.

وأسباب ضحك الصغار عديدة، فكل ما يدخل السرور إلى قلب الطفل يجعله يضحك، رؤيته لأمه وجلسه في حضنها عيد، واستقباله لوالده بعد انتهاء العمل فرحة، وحصوله على طعامه المفضل أو ثياب جديدة وألعاب متنوعة، كلها فرص سعيدة للطفل.

وتختلف أسباب الضحك عند الأطفال أيضا باختلاف العمر، فالرضيع الصغير نراه يبتسم عفويا أحيانا وربما يكون نائما أو يقطا، بينما يضحك الرضيع الأكبر سنا عندما يداعبه شخص ما، وقد يكون سبب الضحك لمس مناطق معينة كالبلطن أو أخمص القدمين وغيرها إذ أن الأعصاب التي تنبه مراكز الدماغ المسؤولة عن الضحك يختلف توزيعها في الجسم مثلما تختلف عتبة الضحك من طفل لآخر.

وحديثاً توصل باحثون أن الطفل الرضيع يبدأ فى الضحك بعد مرور (17) يوماً من ميلاده. وعلى الرغم من أن هذه الحقيقة قد تتعارض مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الأطفال الرضع يبدأون فى اكتساب مهارات الضحك عند بلوغ أربعة أشهر من العمر.



روبرت آر بروفين

ويشير العالم "روبرت آر بروفين" (Robert R. Provine) الحاصل على دكتوراه فى دراسة الضحك والتي استمرت لعقود إلى أن "الضحك يمتلكه كل واحد منا، فهو جزء من مجموع الكلام البشرى على مستوى العالم. يوجد الآلاف من اللغات ومئات الآلاف من اللهجات، لكن الكل يضحك بطريقة واحدة، فكل واحد بوسعه أن يضحك كما أن الطفل الرضيع لديه القدرة على الضحك قبل أن يبدأ فى تعلم الكلام، حتى الطفل الأصم أو الأعمى يحتفظ بقدرته على الضحك".

ويستمر "بروفين" فى حديثه عن الضحك قائلاً: "أن الضحك شيء بدائي كما أنه تعبير غير واع، وإن كان هناك إناث يضحكون أكثر من غيرهم فهذا من المحتمل رجوعه إلى العوامل الجينية".

ولإثبات ذلك قام "بروفين" بالإشارة إلى دراسة اسمها "توأم جيجل"، وهما توأم من الإناث تم فصلهما منذ الميلاد لمدة أربعين سنة، وعند التقائهما كانت لديهما قدرة على الضحك كبيرة وبدرجة متساوية، على الرغم من أن الآباء بالتبني كانت لديهم طبيعة صارمة غير محبة للضحك، ومن هنا أكد "بروفين" أن التوأم ورثا نفس الصفات الجينية من الضحك، كما يرثا أيضاً الاستعداد للضحك وربما تذوق والبحث عن روح الدعابة.

وأظهرت بعض الدراسات أن الضحك يختلف تبعاً لنوع الإنسان، أي أنه يختلف ما بين الذكور والإناث من حيث تقبل مثيراته أو الاختلاف فى طريقة الضحك نفسها.

فالمراة تصدر أصوات للضحك فيها نغم وصوت حاد، أما الرجل فأصوات ضحكاته غليظة غير منتظمة. وتضحك النساء أكثر من الرجال، لا سيما حين يحدثن رجالاً، فالمرأة تضحك أكثر من الرجل بحوالي 126٪ أو أكثر. ويضحك الرجال معظم الوقت وهم يحدثون رجالاً، وللغرابية، فنادراً ما يضحكون وهم يحدثون النساء. ومحادثة الرجل لامراة، هي الحالة الاجتماعية الوحيدة التي يزيد فيها ضحك المرأة على ضحك الرجل. وقد يكون سبب هذا الفرق كون الرجل فى معظم المجتمعات، فى موضع المسيطر، ولذا تضحك

المرأة أكثر من باب الاسترضاء. فيما يحجم الرجل عن الضحك، إثباتا لسلطته Lela Davidson 2008.,

وأكثر العاملون في مجال الضحك هم الرجال، وسمات المضحكين تبدأ في الظهور مبكرا من الطفولة. فالكوميدي أو المضحك تبدأ مواهبه في الابتدائية أو الإعدادية. وفي المدارس المختلطة، في الغرب، يكون الشخص المضحك في الصف، في الغالب الأعم، صبيا. ونادرا ما يكون فتاة.

وحتى الآن فإن السؤال عن "ما الذي يجعل المرأة أو الرجل مضحكين أو كوميديين؟ لم يحظ بإجابة شافية.

3. الضحك ظاهرة اجتماعية: فأنت عندما تشاهد فيلما كوميديا مع مجموعة من الرفاق تضحك أكثر مما تضحك عند مشاهدة نفس الفيلم بمفردك؟ وقد درس علماء النفس هذه الظاهرة، بالإضافة إلى الظاهرة المعروفة باسم "الضحك معد" لتحديد السبب في أننا نضحك أكثر مع الآخرين. وقد عزى البعض السبب إلى أن الضحك صورة من صور الاتصال الانساني.

4. الضحك ظاهرة فسيولوجية: ففسيولوجيا الأعصاب الحديثة تربط الضحك بتنشيط القشرة الأمامية الوسطى للدماغ (Ventro-medial prefrontal cortex)، التي تفرز مادة "الإندروفين" بعد نشاط يشعر فيه الإنسان بالمكافأة، كتناول وجبة لذیذة، أو بعد فهم نكتة، وقد أظهر بحثاً من البحوث أن هناك أجزاء في المخ لها دور كبير في عملية الضحك، وهما: (Amygdala & Hippocampus).

وفي مقالة جريدة المؤسسة الطبية الأمريكية، نُشرت في 7 ديسمبر عام 1984، والتي تصف الأسباب المؤدية للضحك التي مصدرها الجهاز العصبي، كالتالي: "على الرغم من أن مركز الضحك بالمخ غير معلوم أو محدد، إلا أنه يعتمد التعبير عنه على مسارات عصبية المتصلة بالدماغ المتوسط والخلفي تتواجد بالقرب من مراكز التنفس":

وقد وجد أن الأنواع المختلفة من النكت تؤثر على أجزاء مختلفة من الدماغ. فالجزء من المخ الذي يستجيب للنكات هو "لحاء الأم الحنون الامامي"، المؤدي إلى النمو المعرفي، ونمو الشخصية، وحدث السلوك الاجتماعي الصحيح. ومع ذلك، فهناك أنواع مختلفة من النكت تثير أجزاء مختلفة من الدماغ. فالتورية اتخذت مسارا واحدا إلى اللحاء الأمامي - على سبيل المثال - في حين أن حكي النكات اتخذ مسارا عصبيا مختلفا

تماما. وهذا ما يفسر لنا لماذا يرى البعض في نكتة أنها مضحكة، ويحكم عليها البعض الآخر بأنها غير مضحكة على الإطلاق، أو لماذا نفتقد أحيانا الحس الجماعي للنكتة.

5. الضحك ظاهرة مستقلة عن النكتة: في كثير من الأحيان فان الضحك لا علاقة له بالنكتة نفسها. فعند دراسة الضحك في بيئات اجتماعية مختلفة، لاحظ العلماء ظاهرة مثيرة للاهتمام: وهى أن النكتة في حد ذاتها هو اقل العوامل المثيرة للضحك. ففي الواقع إن عبارات بسيطة عند لقاء الأفراد ببعضهم قد تبعث على الضحك أكثر من النكتة، خاصة وسط المجموعات الكبيرة، وتميل النساء إلى مزيد من الضحك من أعماق القلب في وجود الرجال لأنها تشعر أن الضحكات تجذبها إليها عليه الرجال في وجود غيرها من النساء، إن ما يهم أكثر هو فى الضحك هو التفاعل والعلاقة بين الناس. وهذا يفسر أيضا أن الأخرس والأطرش والاعمى يضحكون.

وقد اتفقت جميع البحوث التي تناولت الضحك تقريبا على مجموعة من الحقائق يمكن تلخيصها فى:

- أن الضحك ظاهرة بشرية لا غنى عنها.
- أن الضحك ظاهرة اجتماعية، فقلما تحدث حين يكون الإنسان وحيدا.
- الضحك هو ردة فعل على قول أو مشهد معين، وردة الفعل هذه سريعة جدا وقصيرة العمر، وقد تحصل عفويا وبشكل مفاجئ خلال مجريات الحياة اليومية، وقد يتم انتزاعها عمدا.
- الضحك شعور لا يقاوم، والضحك عدوى ووباء غير مؤذي.
- الضحك لغة عالمية تربطنا من خلال عالميتها، انه يتجاوز القضايا والخلافات التي تفرق بيننا. فالضحك لا يعرف حدودا في اللغة. فهو مفهوم في العالم كله. وإذا ضحك ياباني فهم الهندي والعربي والأرجنتيني، أنه يضحك. الضحك لغة عالمية مطلقة.
- الضحك هو أفضل دواء لكثير من المتاعب والآلام.

لماذا نضحك؟

- يرى أرسطو (Aristotle) نحن نضحك على من هم أقل منا وعلى القبحاء من الأشخاص، والفرح يأتينا من الشعور بأننا طبقة أعلى من منهم".



أرسطو



سقراط

أما في رأي "سقراط" (Socrates): فإن "السخرية تنبع من تجاهل الذات".



هيجل

- ويشير "هيجل" (Hegel): لي أن الضحك "ينشأ نتيجة لوجود التناقض بين المفهوم والمعنى الحقيقي الدفين الذي يقدمه هذا المفهوم"، وهو يشير بالمفهوم إلي "المظهر" أي الشيء الظاهر لنا والضحك يُنكر وجوده كلية.
- وعند "فرويد" (Freud): الضحك هو "ظاهرة، وظيفتها إطلاق الطاقة النفسية التي تم تعبئتها بشكل خاطئ أو بتوقعات كاذبة".



جون موريل

- والفيلسوف "جون موريل" (John Morreall): يذهب إلى أن "الضحك الإنساني له أصوله البيولوجية كنوع من أنواع التعبير عند المرور بخطر ما".



بيتر مارتينسون

- ويؤكد "بيتر مارتينسون" (Peter Martenson): أن "الضحك هو الاستجابة للإدراك الذي يقر بأن الكينونة الاجتماعية ليست شيئاً حقيقياً". وعندما نضحك على موقف أو شخص فهذا يعني إنكاره (وهذا يتساوى فيه كلا من الرجل والمرأة)، ويعتبر هذا النوع من الضحك الإنكاري ما هو إلا وسيلة من وسائل تطهير العقل من جميع الخبرات والأفكار السلبية المحتمل وقوع النفس فيها.

فعندما يرى شخص شخصاً آخر يقع على الأرض ينفجر في الضحك، لأنه يدرك حقيقة رفضه لوقوعه هو نفسه، وبانطلاق الضحك فهو يحاول أن يبعد الفكرة السلبية للوقوع على الأرض عن ذهنه وتفكيره.

هل تضحك الحيوانات

رغم أن الشائع والمعروف أن الضحك سمة إنسانية يختص بها الإنسان وتميزه عن غيره من أفراد المملكة الحيوانية حتى أن البعض قد أطلق على الإنسان "الحيوان الضاحك"، وعلى الرغم من ملاحظة الفيلسوف "أرسطو" التي يقول فيها: "الذي يضحك فقط هو الحيوان البشرى".

وهناك ثمة نظرية تقول إن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يضحك ويكي لأنه يستطيع أن يرى فرقا بين ما ينبغي أن يكون وما يحدث فعلا.. فهل صحيح أن الإنسان وحده يضحك؟

يرى فلاسفة العصر الحديث أن الإنسان هو الوحيد الذي يعرف كيف يضحك بل أيضا كيف يضحك وينتهي كثير من الفلاسفة إلى أن الضحك ظاهرة إنسانية لا نظير لها عند الحيوان، وأن الإنسان هو الضاحك المضحك. بينما يرى بعض علماء النفس أننا مادما لا نعرف لغة الحيوان فلن نعرف أبدا إذا كانت تضحك أم لا؟

ولم يقف علماء الأحياء مكتوفي الأيدي حيال هذا السؤال، فقد كانت البداية مع مقارنة الأصوات المتكررة التي تصدرها القردة العليا عند دغدغتها، بضحك الإنسان، وقيل بوجود تشابه بينهما.

ولاحظ علماء آخرون حركات عند القردة سموها الوجه اللاعب، إذ يتكرر خفض جفني العين وفتح الفم إلى أقصى اتساع فتتكشف الأسنان، وعدوا ذلك شبيها بالابتسام. ومن هنا فقد بدأ بعض الباحثين يرى أن الضحك لا يقتصر على الجنس البشرى فقط، وقد يكون الفارق بين ضحك الإنسان والحيوان مثل "الشمبانزى" إلى أن الضحك عند الإنسان يعتمد على الإدراك الذاتي بموقف الفرد أو بالقدرة على التنبؤ بسلوك شخص آخر، أما الحيوان فلا يضحك بنفس الطريقة التي يضحك بها البشر.

وقد توصلت بعض الأبحاث التي أجريت عن الضحك بين الحيوانات، إلى وجود بعض الجزئيات التي تخفف من حدة الاكتئاب، وبعض الاضطرابات المتصلة بالقصور في وظائف المخ وتغير في الحالات المزاجية.

أ- رتبة الثدييات التي تشمل القردة (غير الإنسان):

الثدييات بخلاف الإنسان من القردة مثل: الشمبانزى والغوريلا وإنسان الغاب (القردة العليا الشبيهة بالإنسان في "بورنيو وسومطرة") تصدر أصواتاً للضحك استجابة لبعض الملامسات الجسدية مثل المداعبة أو اللعب في شكل مطاردات أو مصارعة).

وقد لا يستطيع الإنسان معرفة ضحك الشمبانزى لأنه فى مجمله عبارة عن إخراج الأنفاس وإدخالها (الشهيق والزفير)، أى أن ضحكها شبيه بعملية التنفس أو اللهاث. وهناك أمثلة عديدة توضح أن القردة تعبر عن مرحها مثل الإنسان، حيث تم إجراء دراسة على أطفال بشرية حديثة الولادة وعلى صغار الشمبانزى والذين تمت مداعبتهم جسدياً، وعلى الرغم من اختلاف نغمة الصوت التي كانت نبرتها أعلى عند صغار الشمبانزى إلا أنهما تشابها فى تعبيرات الوجوه. كما أن الطفل البشرى الصغير يستثار من نفس المناطق التي تحفز الشمبانزى على الضحك تحت الإبط ومنطقة البطن، والاستمتاع بالمداعبة الجسدية لا تقل عند الشمبانزى كلما تقدم به العمر.

ب- الفئران:

تم اكتشاف أن الفئران تصدر صوتاً أثناء فترات اللعب والمرح وفى حالة المداعبة الجسدية. ووصف الصوت الذي تصدره بـ "السقسقة" وهو صوت ضعيف جداً لا يستطيع الإنسان سماعه إلا بأدوات خاصة.

كما تم اكتشاف أن الفأر مثل الإنسان يستثار بالمداعبة الجسدية من خلال جلده فى مناطق معينة من جسده، وهذا الضحك مرتبط بوجود مشاعر وعواطف وروابط إيجابية بين الحيوان وبين الإنسان الذي يقوم بمداعبته مما يؤدى إلى بحث الفأر عن مزيد من هذه المداعبة.

وُجد أن الاستجابة الإيجابية لمزيد من المداعبة تُرجمت فى شكل رغبة الفئران فى مزيد من المرح واللعب وفى قضاء وقت أطول مع الفئران الأخرى الضاحكة.

وعلى عكس الشمبانزى، فكلما تقدم العمر بالفئران كلما قلت حساسية الجلد عند المداعبة الجسدية. وقد قام كلا من "جيف بورجدروف وجاك بانكسيب" (Jaak Panksepp & Jeff Burgdorf) بعمل بحث لتتبع المنشأ البيولوجي للفرح وللعمليات الاجتماعية فى المخ من خلال مقارنة الفئران بمجتمع الأطفال الصغار وممارستهم للمرح فى مناخ اللعب. وعلى الرغم من عدم مقدرة البحث على إثبات أن الفئران لديها روح المداعبة، إلا أنهما أشارا إلى قدرة الفئران على الضحك والتعبير عنه.

وفى دراسة أخرى، تم التوصل إلى أن الفئران تُصدر أصوات "السقسقة" قبل لعب المصارعة أو أخذ المورفين أو القيام بممارسة النشاط الجنسي ويُفسر هذا الصوت على أنه توقع لشيء إيجابي يتم مكافأته به.

ج- الكلاب:

ضحك الكلاب يشبه إلى حد كبير اللهات الطبيعي، وتحليل اللهات بواسطة راسمة الطيف (Spectrograph) وُجد أن طريقة التعبير باللهات له درجات مختلفة منها ما ينتج عنه ما يسمى بضحك الكلب.

وقد تم تسجيل الأصوات الضاحكة لبعض من الكلاب وبمجرد إعادة تشغيلها لهم كانوا يبدأون في اللعب والمرح وتنخفض معدلات الضغوط لديهم، بالإضافة إلى دعم السلوك الاجتماعي لديهم من الاقتراب واللعق باللسان.

وقد قام كل من العلماء الثلاثة: "سيمونت وفيرستيج وستوري" (Simonet, Versteg & Storie)، بإجراء ملاحظة على حوالي (120 كلباً) تتراوح أعمارهم ما بين (4 أشهر إلى 10 سنوات) من خلال إجراء مقارنة ما بين فريقين الأول قام بسماع ما تم تسجيله من ضحك الكلاب والفريق الثاني لم يسماع مثل هذا التسجيل، وفي هذا البحث تم قياس أنواع السلوك التالية للكلاب:

- اللهات.
- التذمر.
- سيلان اللعب.
- العدو.
- النباح.
- الجلوس خوفاً من شيء أو من البرد.
- الاندفاع.
- اللعب بالمخالب.

وقد أسفرت الملاحظة عن نتائج إيجابية عند سماعهم لما هو مسجل من الضحكات، ومن هذه النتائج الإيجابية:

- انخفاض ملحوظ في السلوك المتصل بالضغط.
- زيادة حركة الذيل في الارتفاع والانخفاض.
- حركة الوجه (كأن الكلب في حالة مرح) بمجرد سماع صوت الضحك.
- إظهار سلوك اجتماعي إيجابي بشكل متكرر.

ومن هنا توصل البحث إلى أن الضحك يزيد من هدوء الكلب، ويسهل حينها السيطرة عليهم وتلقى التدريبات.

الابتناسام

الابتناسامة لغة إنسانية تلتقي بشفاهاً عندما نحاول التعبير عن تقديرنا لشخص لا نعرف لغته، أو عند التحية، أو عند الإحساس بالارتياح لمنظر مبدع، أو شئ جميل، أو عند تقديمنا الشكر، أو عند ترحيبنا بأشخاص آخرين، و"هنا نجد الرأي الذي قد يتبادر إلى الذهن لأول وهلة هو أن الابتناسام وسيلة من وسائل الاتصال الاجتماعي بمعنى أنه ضرب من التعبير الذي يفصح به الموجود الفرد عن رغبته في إقامة بعض الروابط بينه وبين غيره من الأفراد، ولكن ألا يحدث أحياناً أن يبتسم المرء بعد أكله شهيته، أو عند قراءته لنادرة طريفة، أو حينما يرى مشهداً جميلاً ولو كان بمفرده.

نشأة الابتناسامة: هناك تفسيران لنشأة الابتناسامة:

- التفسير الأول: أن بعضاً من الباحثين الذين عنوانوا بدراسة الأصل في ظاهرة (الابتناسام) ليأخذون بمبادئ التطوريين في "الانتخاب الطبيعي" فيقولون أن عملية الرضاعة عند الطفل الصغير هي التي عملت على ظهور "الابتناسامة" باعتبارها علامة على "الشهية المشبعة" .. والظاهر أن الربط بين عملية الابتناسام وعملية فتح الفم للرضاعة (أو امتصاص اللبن) قد لقي قبولاً حسناً من جانب بعض علماء التحليل النفسي، لأنهم وجدوا في هذا التأويل تأييداً لنظرية "فرويد" في أهمية المرحلة الفمية oral stage لدى الطفل باعتبارها المرحلة الأولى من مراحل تطوره النفسي بصفة عامة والجنسي بصفة خاصة.

- أما التفسير الثاني لنشأة ظاهرة الابتناسام: فهو الذي يقول أصحابه أن الأصل في الابتناسام هو فتح الحيوان الصائد لفمه تأهباً لابتلاع الفريسة التي وقعت براثته وقد يكون من بعض مزايا هذه التفسير أنه يربط بين وظائف الصراع من أجل البقاء وعمليات القنص ومطاردة الفريسة من جهة، وبين ارتياح الحيوان لبلوغ مقصده وفتحه لفمه من أجل تذوق الفريسة التي ظفر بها من جهة أخرى.

ومن هنا فإن الباحثين الذين يأخذون بهذه النظرة إنما هم في العادة أولئك الذين يربطون بين الضحك وظاهرة التفوق أو الانتصار فيقولون بأن الابتساماة قد اقترنت في البدء بتغلب الإنسان الأول على غريمه، أو تفوقه على الخصم بعد عملية مبارزة جسيمة بدائية.

وعموما فمن النظريتين السابقتين أن الأصل في ظاهرة الابتسام هو تعبير الشعور بالرضا والارتياح. (زكريا إبراهيم، د.ت.).

العلاقة بين الابتسام والضحك

"الغالبية العظمى من الباحثين تميل إلى القول بأن البسمة (مشروع ضحكة) وأن من شأن الابتسام بطبيعة الحال أن يستحيل إلى ضحك" ... وعننى هذا أن الابتساماة هي الظاهرة التي تسبق الضحكة أو هي ضحكة صامتة سرعان ما تتخذ صبغة ساخرة بمجرد ما تزداد شدة المنبه الفكاهي.

ولكن ثمة باحثين آخرين ومنهم "ديمون" (فرنسا) و"وليم ماكدوجال" (انجلترا) يميلون إلى القول بأن الابتساماة تختلف عن الضحكة. لا من حيث الدرجة فقط وإنما من حيث الطبيعة أو الوظيفة أيضا.

وهنا يميز "ماكدوجال" بين الابتساماة والضحكة على أساس الجمال أو القبح. فيقول أن الأولى جميلة بينما الثانية دميمة، وعلى الرغم من أن معظم الكتاب الذين عرضوا لدراسة الضحك افترضوا - دون مناقشة - أن الابتساماة والضحكة شئ واحد، أو هم على الأقل قد اعتبروا الابتساماة بمثابة "ضحكة جزئية وابتدائية" إلا أن "ماكدوجال" يدعوا إلى التفرقة بينهما على أساس الابتساماة (لا الضحكة) هي التعبير الطبيعي عن الرضا الذي يصاحب نجاح أي مسعى، أما إذا تساءلنا عن السبب الذي من أجله كثيرا ما تنتهي ضحكاتنا بابتساماة، كان رد "ماكدوجال" على هذا التساؤل أن من شأن الضحك - مثله في ذلك كمثل غيره من مظاهر النشاط الموفق أو الناجح - أن يولد الشعور بالرضا، وهو الشعور الذي رأينا أنه لا يترجم عن نفسه إلا بلغة الابتساماة.

ويبدو أن نظرية "ماكدوجال" في التفرقة بين الابتساماة والضحكة تتناسى أن الابتسامات على أنواع وأنه ليس في وسعنا أن نقول أن كل ابتساماة لابد من أن تحمل معنى الظفر أو الانتصار وآية ذلك أن هناك ابتساماة الملاطفة، وابتساماة التشجيع،

وابتسامة التحريض، وابتسامة السخرية، وابتسامة الإغراء، كما أن هناك الابتسامة المتكلفة، والابتسامة المكتومة، والابتسامة المهذبة، والابتسامة الصفراء.... الخ وهناك من يفرق بين الابتسامة والضحك تفرقة طبقية:



اللورد شترفلد

وقد كان "ميلتون" يقول: "أن معين الابتسامات هو العقل فما استطاع الرجل الفظ الجاهل أن يبتسم يوما" أما "اللورد شترفلد" فقد كان ينهي أبناءه عن الضحك العامي المبتذل قائلا لهم: "لست أحب أن يراكم الناس الا مبتسمين ولكنني لا أحب أن يسمعكم الناس ضاحكين" كما سبق أن ذكرنا. والبسمة هنا علامة على الارستقراطية المترفعة بينما الضحكة هي دليل على الضعة والعامية والابتذال. ولعل من هذا القبيل أيضا ما يروي عن الملك "فيليب الثالث" من انه لم يضحك طوال حياته اللهم إلا مرة واحدة (ولو أنها كانت ضحكة ملكية تليق بجلالته فقد ضحك عند قراءته لرواية "دون كيشوت").

ويذكر زكريا إبراهيم أيضا عن "ماكدوجال": "فنحن نضحك حتى نخفف عن أنفسنا أعباء الانفعالات الرقيقة والتأثرات الوجدانية بكثيرة وعواطف الشفقة المفرطة ومن هنا فانه لا بد من التفرقة بين الابتسام والضحك، لأن الأول منهما رد فعل للسرور بينما الثاني رد فعل للألم".

فلسفة الضحك

يقول لنا نيتشه في آخر كتابه "ما وراء الخير والشر": «سأغامر بتصنيف الفلاسفة حسب درجة ضحكهم»، ويحمل "نيتشه" مقنا عنيفا للفلاسفة الذين «سعوا إلى منح سمعة سيئة للضحك».

ويعتبر "توماس هوبز" أن الضحك موضوع ينبغي أن يوليه الفلاسفة كل اهتمامهم. وقد بدأ هذا الاهتمام يتسع خلال العقود الأولى من القرن السادس عشر، وبصفة خاصة عند الفلاسفة الإنسانيين وبشكل بارز عند "كاستليون" (1528)، وعند "رابليه" (1533)، وبشكل حيوي في كتابه "النفس والحياة" (1539)، فضلا عن نصوص عديدة "لإيراسموس".

بعد ذلك، في نهاية القرن، ولأول مرة منذ العصور القديمة نلاحظ تطور أدب طبي مختص يعنى بالظواهر الفسيولوجية إضافة إلى الظواهر النفسية لظاهرة الضحك.

ويعتبر "لوران جوبير" وهو طبيب من "مونبيلييه" الرائد في هذا المجال عندما نشر كتابه "مقالة في الضحك" لأول مرة سنة 1579 في باريس.

وتوالى بعد ذلك ظهور عدة بحوث مشابهة بإيطاليا من بينها بحث لأنطونيو "لورينزيني" سنة 1603 وهكذا دواليك.

وقد يبدو مفاجئاً أن أطباء كثيرين اهتموا بحماس مماثل بموضوعات هي أساسا موضوعات في الفلسفة الإنسانية ومن بينهم "رابليه" (وقد يمثل هذا لغزا سنعرض له لاحقا).

ثم ظهر بعد ذلك مهتمون مشهورون من أعلام الفلسفة الجديدة من الجيل اللاحق ارتبطوا بهذه المسألة بشكل أكثر وضوحا فقد خصص "ديكارت" ثلاثة فصول للقضايا المتصلة بالضحك، من بين الانفعالات، لتناولها في كتابه "أهواء النفس" (1648).

وأثار "هوبز"، أيضا العديد من القضايا المشابهة في كتابه "مبادئ القانون". ودافع "اسبينوزا" عن قيمة الضحك في الكتاب الرابع من "الأخلاق". وكذلك فعل العديد من مريدي "ديكارت" المعروفين، ومنهم بصفة خاصة "هنري مور" في كتابه "بيان الفضيلة".

ونعود إلى تساؤل: لماذا اهتم كل هؤلاء جديا بالضحك؟
ويبدو كما يري "سكينر" - في ورقته التي ننقل عنها هذا السرد - أن الإجابة تتمثل في اتفاق الجميع حول نقطة أصلية تتعلق بالقضية الأكثر أهمية التي يطرح من خلالها موضوع الضحك، وهي قضية الانفعالات التي يثيرها.

فالجميع يتفقون على أن الضحك هو - بالضرورة - شكل من أشكال الانفعال يمثل الفرح والسعادة، وهذا يقود إلى الإ اتفاق على أن هذا الفرح ينبغي أن يكون من نوع شديد الخصوصية.

ونصل الآن إلى الرؤية الأكثر تميزا، أو ربما الأكثر تشويشا، في الأدبين الفلسفي الإنساني والطبي اللذين هما موضع هذه الرؤية وهي أن الفرح المعبر عنه بواسطة الضحك يرتبط، دائما عند الإنسانين بمشاعر الاحتقار، بل الكراهية (الكراهية بمفهوم ديكارت) وهذه واحدة من أقدم البراهين المعروضة من طرف "كاستيليون": "في كل مرة

نضحك فيها، ونسخر (نهزأ) من شخص ما ونحتقره، فإن سعينا في الحقيقة يكون إلى الاستهزاء والاستخفاف بالعيوب".

ويعرض الكتاب من الأطباء نفس النظرية، ولكن في صورة متطورة وتحليل أكثر دقة حول هذه النقطة، مثل تحليل "جوبيير" في "مقالة في الضحك": "ما هي مادة الضحك؟ ذلك أن موضوع هذا الضحك، أو سببه، أو مناسبته، أو مادته تتصل بحاستين هما: السمع والبصر، لأن كل ما هو مثير للسخرية (أو مضحك) يوجد في الفعل أو في القول، إنه شيء بشع وغير لائق، وغير جدير بالرحمة والشفقة، فالأسلوب المشترك (الوحيد) لضحكنا هو دائما الاحتقار والاستهزاء".

وقد طور هذا البرهان بشكل كبير عند الجيل اللاحق، وعلى وجه الخصوص لدى أولئك الذين تمنوا ربط رؤى الفلاسفة الإنسانيين برؤى المنتمين للأدبيات الطبية الأكثر بروزاً. ومن أهم الكتاب الذين بذلوا جهداً لخلق الروابط بين الاتجاهين: "روبير بورتون" في نص مدهش بعنوان: "تشریح الکآبة"، الذي يقول في مقدمته:

"حينما نضحك، فإننا نتهم الآخر بانتماؤه إلى عالم الحمقى"، مضيفاً "أن العالم لم يكن على الإطلاق مليئاً بالحمقى المدانين، فضلاً عن امتلائه بالمجانين والمثيرين للسخرية". وينبه ديكارت إلى نفس الأمر في "أهواء النفس":

"والحالة هذه إذا كان الضحك أحد العلامات البارزة للفرح، فإنه لا يمكن أن يسببه إلا إذا كان رديئاً، أو إذا كان هناك بعض الإعجاب أو بعض الكراهية الممزوجين به".

وكتب "هوبز" أيضاً، قبل سنوات في "مبادئ القانون":

"ليست شهوة الضحك إلا اعتزازاً مفاجئاً، وفي هذا الشعور بالاعتزاز تكمن قضية الاحتقار بالنسبة للآخر، إلى حد أننا حين نضحك منك (أو عليك)، فإننا نسخر منك وننتصر عليك، ونحتقرك".

وهكذا، حسب هذا التحليل، فانك إذا غرقت ضحكا، فإن هذا يعني حدوث أمرين:

- أولاً: أنك رأيت عيباً، أو ضعفاً يثير الاحتقار فيك شخصياً، أو بشكل أفضل عند الآخر.

- ثانياً: أنك أصبحت واعياً بالطريقة التي تثير لديك إحساساً لذيقاً بالتفوق وبالتبعية الاحتقار.

وانطلاقاً من هذا - حسب "هوبز" - نلاحظ تعارضاً واضحاً بين الضحك والابتسام. إذ يعبر الضحك عن الاستهزاء، بينما يعكس الابتسام تعبيراً طبيعياً عن اللذة، أو بصفة خاصة عن التعاطف، المحبة والتشجيع.

وعلى سبيل المثال يشير "سير توماس براون" وهو طبيب آخر متأثر بالمعرفة الإنسانية إلى هذا التمييز في مؤلفه "عدوى العقائد الزائفة" (1640) في فقرة تعالج بلغز مدرسى سؤال: عما إذا ما كان المسيح قد ضحك يوماً ما؟ ويجيب "براون" بأنه "إذا كان المسيح لم يضحك أبداً، فإنه لا يمكن أن نتخيل أنه لم يبتسم، لأن الابتسام هو الدليل الأكيد على إنسانيته".

ويربط هذا التصور الابتسام بالسمو، وبالأخص بالصورة المسيحية عن الجنة باعتبارها الحالة الأبدية، وهكذا فإن الابتسامات التي نشاهدها عادة في الأيقونات الدينية لعصر النهضة، اعتبرت حسب "سكينز" وكأنها - بصفة عامة - تعبير عن وعي سعيد تجاه المقدس. وعادة ما يشار في بعض الصور الشخصية، بواسطة حركات اليد أو النظرات المفعمة بالرغبة المتطلعة إلى السماء، على أن موضوع تلك البهجة هو فعلاً موضوع سماوي، وتظل الحالة الأكثر شهرة وتميزاً من كل إنتاج عصر النهضة هي منبع سعادة "الموناليزا" الذي دفعها إلى الابتسام، وهو السر الذي يمنح لوحة "الجيوكاندا" لليوناردو دافنشي طابعها الملغز الأبدى.

وهكذا، ظلت فكرة أن الابتسام يجسد الحب، بينما يعكس الضحك الاحتقار، قائمة وموجهة للفكر لزمان طويل. (وسوف نعود لموضوع الابتسام مرة أخرى بعد أن نستكمل هذا الاستطراد).

فإذا ألقينا نظرة على دراسة "بودلير" حول "جوهر الضحك" (1855) سنرى أنه يعلن أن الضحك شيطاني، عوضاً عن التفسير القائل إن الضحك له جذور في الاعتزاز الذي يوجه الاحتقار للآخر. إنه يعتبره من أردأ الخطايا المميتة. ولكن على الرغم من تأثيره الملحوظ فإن هذا التفسير لا يمكن قبوله، ويبدو طبيعياً إذن أن نشعر في التساؤل عن أصل هذا التفسير: أين ومتى ظهر هذا المفهوم حول الضحك؟ وكيف تمكن من السيطرة على فلسفة عصر النهضة وفلسفة بدايات العصر الحديث؟

إن كل ما قاله "هوبز" وأسلافه الإنسانيين عن الضحك نجم - تقريباً - عن تيارين فكريين في العصر القديم كرسا لهذه الفكرة، ويمكن إرجاعهما معاً إلى فلسفة أرسطو.

إن إسهام كتاب عصر النهضة في نظرية الضحك كان أقل أصالة إلى حد غير مرض. لقد كان للإنسانيين انتماء واضح تجاه الأدب البلاغي القديم، وبالأخص تحليل "شيشرون" في كتابه "الخطابة"، إلا أنه ليس من اللائق أن نستنتج أن كتاب بدايات العصر الحديث لم يقوموا سوى بإعادة أو تكرار - وبشكل آلي - أفكار الكتاب الذين سبقوهم في العصر الكلاسيكي.

يجب التأكيد على أنهم أضافوا إلى البراهين التي ورثوها تحليلين هامين:

- بداية أعطى الكتاب الأطباء أهمية للنظام الفسيولوجي، والذي اعتبر جديدا بالنسبة لدور المفاجأة، وأيضا للدهشة التي اعتبرت المسبب الجوهرى في الضحك.

وقد أضافوا بذلك ولأول مرة في بحث المفهوم، مفتاح الإعجاب وهذا الاكتشاف تبناه الفلاسفة مباشرة، فقد اعتبر الإعجاب انفعالا أساسيا عند ديكارت.

- الإسهام الآخر الجديد لمنظري بداية العصر الحديث يتجلى في الفجوة التي اكتشفوها في النظرية الأصلية (الأرسطية) حيث يرى أرسطو في "الشاعرية" أن الضحك يستهجن العيب (النقص) متلفعا بأحاسيس الاحتقار تجاه أولئك الذين يتصرفون بطريقة مضحكة. ولكن كما لاحظ الكتاب فإن أرسطو يغفل بطريقة غير معهودة عرض تعريف لما هو مضحك، ويهمل بالتبعية الإشارة إلى العيوب الأكثر قابلية لإثارة ضحكة الاحتقار، ويبدو بدون شك أن أرسطو عالج هذه القضايا في كتابه الثاني من "الشاعرية"، المخصص للكوميديا. (ولكن هذا النص فقد في نهاية العصر القديم، ولا يعرف عنه شيء).

والإشكال الذي سماه "مونتين": "العيوب العادية" لم يشكل أية أهمية بالنسبة للكتاب الأطباء، ولكن بالنسبة للفلاسفة الإنسانيين فيبدو أنه كان الأكثر أهمية من بين كل القضايا، ويبدو أن تحليل "كاستيون" مارس قد أثر كثيرا عليهم، فالفكرة الجوهرية عند "كاستيون" - وقد استعارها مباشرة من شيشرون - هي أن العيوب التي يمكن أن نعتبرها مثيرة للسخرية ويكل ثقة هي التي تمثل بعض أشكال انعدام التوافق بالنسبة إلى حقائق الطبيعة، وبالأخص تلك التي تظهر أننا نمتلك، ما يسميه "كاستيون" رؤية "متأثرة بقمينا الذاتية الخاصة"، ويحدد ثلاثة عيوب أساسية من هذا النوع:

- البخل.

- النفاق.

• الغرور (الكبرياء).

ويبدو الآن وبدون شك اعتقادا عند العديد من المفكرين في عصرنا أن نظريات العصر الكلاسيكي ونظريات عصر النهضة تتضمنان خطأ لأنه من غير المنطقي القول إننا لا نضحك إلا عند رؤيتنا شخصا يتصرف بشكل غير مناسب، إلى حد أن ضحكنا منه يعبر دائما - عن احتقارنا له.

من المؤكد أن الضحك لا يعبر أحيانا عن أحاسيس التفوق، ولكن قد يعبر ببساطة عن الفرح - كما يقول الإنجليز - الفرح بالحياة.

وتكمن أهمية النظرية الكلاسيكية، بالنسبة للأطباء، في كونها تمنح أهمية للضحك في الحث على الصحة الجيدة، كما يبين ذلك "جوبير" بتفصيل: إنه من المفيد جدا أن نشجع مشاعر السرور لدى الناس الذين وهبوا طبعاً بارداً أو جافاً، وبالتالي قلوباً ضيقة وقاسية فكل شخص سيء الحظ يكون موسوماً بهذا المزاج أو - كما يقول جوبير - بهذه الطباع يعاني من إفراط الصفراء في الطحال، مما ينتج عنه بروز أحاسيس الغضب الشديد، وسوء المعاملة، وفقدان الروح السمة، وأخيراً السوداوية، والمثال الذي يقدمه "جوبير" - كما قدمه أطباء آخرون - هو مثال "ديموقريطس" الذي أحاله كبر السن والمزاج الصفراوي إنساناً محروماً، سريع الانفعال إلى حد السقوط في إحباط قاتل، كما يشير إلى ذلك "بورتون" في كتابه "تشریح الکآبة".

ولكن سعي "ديموقريطس" إلى تهذيب الضحك بالركون إلى طريق العبث الإنساني منحه علاجاً لسلوكياته، مثلما يفسر ذلك "جوبير" مستنداً هذه المرة إلى نظرية "جاليان" حول الأمزجة.

ففي هذا التفسير لا يقوم ضحك "ديموقريطس" سوى بتحسين دورته الدموية، جاعلاً منه إنساناً أشد دموية طالما استمر في الضحك، وبذلك يساعد الضحك على إفراغ الصفراء، وإلا فإنه سيتسم ويسقط في الكآبة. والنتيجة - حسب هذا التحليل - هي أن الضحك يتيح "ديموقريطس" - كما نقول في أيامنا هذه - أن يحافظ على مزاجه الجيد. وهكذا كما فهم "هيپوقراط" فإن ضحك ديموقريطس لا يشكل عرضاً جنونياً بل وسيلة أساسية لوقاية صحته الذهنية.

ولا يمكن قبول هذا الاستدلال إلا إذا كان الضحك تعبيراً طبيعياً عن الاحتقار فعلاً، فمن أجل الشروع في العلاج قام "ديموقريطس" بدور المتفرج على العبث الإنساني، لقد أدرك أن هذا العرض المجاني يثير احتقاره، كما يعلم أيضاً أنه يثير ضحكه.

ولكن لم تكن قدرة "ديموقريطس" على أن يثير ضحكه بواسطة مشاعر الاحتقار هي السبب في اتخاذه العبث الإنساني علاجاً، وأظن أن هذا النوع من الاستدلال يفسر لماذا تحمس الأطباء للفكرة الجوهرية في البلاغة التي تزعم أن الضحك تعبيراً فعلياً عن الاحتقار.

وإذا عدنا إلى الفلاسفة، وبالأخص إلى البلاغيين، نجد نمطاً من المنطق مختلفاً، ففي تصورهم أن الفكرة القائلة إن الضحك يجسد الاحتقار تفضي مباشرة إلى دائرة كلام العامة والسوقيين، والحقيقة أن ما ينبغي مراعاته هو إذا كان الضحك تجسيدا ظاهرياً لمشاعر الاحتقار الخاصة، فإننا يمكن أن نأمل في جعله سلاحاً أو قوة خارقة في الجدل الأخلاقي والسياسي.

إن النظرية التي كانت تري الضحك باعتباره تعبيراً عن الاحتقار والتي تعود - كما رأينا - إلى العصر القديم، وتم إحيائها في عصر النهضة، وأخذت أهمية بالنسبة للعديد من فلاسفة القرن السابع عشر، ولكن بما أن لكل شيء بدايةً ووسط، فهذا السرد الذي أوردناه له أيضاً نهاية وعن هذه النهاية يرى "سكينر" إن يحط في إطار ما ارتآه "توربير إلياس" من أن مظهرها عاماً ساد الثقافة الأوروبية المعاصرة يشكل الضرورة المتزايدة للضبط الإداري لمختلف الوظائف الجسدية التي اعتبرت لا إرادية، وبديهيها فإن الضحك إلى ينتمي صنف الأفعال التي تبدو ظاهرياً لا إرادية، إلى درجة أن الناس ذوي الأمزجة الرقيقة (المهذبة) حريصون على ضبطه.

ونجد هذه الفكرة قد احتلت مكانها في نهاية القرن السابع عشر، ولكن التحليل الذي نشير إليه - على الأقل في الثقافة الإنجليزية - ظهر في سنة 1740 في رسالة "لكونت دي شيسترفيلد" بعثها إلى ولده يتحدث فيها عن السلوك المثالي للرجل النبيل (الجنتمان) ويذهب الكونت في رسالته بأنه "لا يوجد شيء أكثر فظاظاً وأساءً تهذيباً من الضحك المسموع، إلى حد أن الضحك هو شيء منحط ينبغي للناس الذين يمتلكون حساسية وينتمون إلى طبقات راقية أن يترفعوا عنه".

ويقوم المنطق هنا على أن الضحك يفضح بشكل مخجل انعدام القدرة على التحكم في الذات، ويقول "شيسترفيلد" أيضاً: إن الضحك "دنيء وغير لائق خاصة بسبب الضجيج الكريه البشع الذي ينجم عنه، وأيضاً بسبب التشويه المزعج لملامح الوجه الذي ينتج عن

الرزوخ تحت وطأته". ويختتم "شيسترفيلد" بهذه النصيحة إلى ولده: "أتمنى - بسرور - أن يراك الآخرون مبتسما دائما، ولكن دون أن يسمعون إطلاقا تضحك ما حييت" فالتفكير بدأ إذن في إنجلترا بأنه إذا كان الضحك يعبر قبل كل شيء عن شعور الاحتقار، وإذا كنا نريد إثارة ذلك الشعور، فإنه لا ينبغي أن ننساق وراء هذه الرغبة في الضحك، إذ إننا نحتاج إلى سلوك أكثر انضباطا أو كما يوضح "شيسترفيلد"، فهذا الاحتياج الذي ينبغي إشباعه ليس في الحقيقة لا إراديا، أو هو بالأحرى كما يقول: "مقيد بقليل من التأمل والأدب (اللياقة)".

إذن ما الذي يعوض الضحك الذي ينبغي أن نلغيه؟

الجواب هو ما أطلق عليه في الإنجليزية، وبدون تحديد دقيق (sub-laugh) وهي مرتبة أدنى من الضحك وربما يقصد بها في الإنجليزية الابتسام أو درجة من الضحك المنضبط ويعبر عن الفكرة بشكل أفضل في اللغة الفرنسية "لأن ما يمكن أن نقدمه عندما تكون لدينا رغبة في الضحك هو الابتسام".

تطور فلسفة الضحك



Matthew Gervais

حاول كلا من ماثيو جرافيس وديفيد ويلسون Matthew Gervais & David Wilson تتبع الاهتمامات والكتابات المختلفة عن الضحك ورأيا أن نظرية "دارون" في التطور "النشوء والارتقاء" (1872) قد أولت أهمية واضحة للضحك والمرح، وقد واكب ذلك زيادة في الاهتمام هذا الموضوع فقد استأثر الضحك، باعتباره عالما مليئا بالمفارقات، باهتمام الكثير من الدارسين على اختلاف مشاربيهم، حيث وقفوا عند مظاهره الفلسفية والنفسية والبيولوجية والاجتماعية والمرضية والأدبية.

وأشارا إلى أن الاهتمامات واختلاف الكتابات عن الضحك قد تنوعت بين ما هو فلسفي (كاستيون، ماكدوجال، بيرجسون، شارل لالو) وما هو نفسي (فرويد، شارل مورون، سارة كوفمان)، وما هو أدبي (جان ساريل، دونيس جاردون)، بالإضافة إلى ما هو طبي (روبير بورتون، جوبير)، في



David Wilson

محاولات للوقوف على مظاهر متعددة ومداخل مختلفة لهذه الظاهرة المعقدة من خلال
عديد من الأسئلة المتنوعة منها: ما هو الضحك؟

ما الذي يثير في الإنسان هذا الفعل الغريب؟ كيف يتم التمييز بين المضحك وغير
المضحك؟ كيف نفسر ضحكنا من أشياء وعبوسنا لأخرى؟ ما هو الأساس النفسي لهذه
الظاهرة؟ ما علاقة مظهرها البيولوجي والفسولوجي بأبعادها النفسية والاجتماعية؟ ما هي
أشكال الضحك وألوانه؟ ما هي الوظيفة الأساسية للضحك بالنسبة للإنسان؟ إلخ.

وتجلى هذا الاهتمام في تقديم عدد لا يحصى من البحوث التجريبية في الضحك والمرح
يتميز على بمستويات متعددة من التجريب (Matthew Gervais & David Sloan Wilson, 2005)

وهذا الفيض من البحوث أثمر عددا من الفرضيات محاولة شرح أصول الضحك والهزل.
ومع ذلك، فإن الدراسة العلمية للضحك والمرح ما زالت في مهدها بالنسبة إلى مواضيع
أخرى مشابهة في بحوث الوجدان والاتصال، فهناك العديد من الأسئلة حول البحوث
التجريبية للضحك والنكتة لا تزال بدون إجابة أو مهمة. فعلى سبيل المثال، فإن معظم
الباحثين قد أخفقوا في جعل مهمة التمييز بين الضحك الذي تكمن وراءه حوافز أو دوافع
وجدانية وغيره من الضحك المتولد ذاتيا وليس هناك دوافع ظاهرة له، بينما تبين في
الآونة الأخيرة أن الضحك قد يحدث بصورة عارضة في معظم الأحيان خلال المحادثة
وليس من خلال النكتة المتعمدة (Vettin J, Todt D. 2004)، والباحثون يختلفون حتى الآن
حول سؤال إذا ما كان الضحك العارض أثناء المحادثة يختلف عن الضحك المستجيب
للنكتة. وقد يكون السبب الجذري لهذا الاختلاف هو المدى الواسع النطاق بشأن التنوع
الذي يتسم به الضحك اليوم من حيث أشكاله ووظائفه (Keltner D, Bonanno G A. 1997)،
وفيما يتعلق بالناحية النظرية فإن النتائج التجريبية التي توصل إليها البحث في الضحك
والنكتة لا تمثل إلا مساحة جزئية من موضوع الضحك أي إطار واحد للموضوع.

وفي معظم الحالات فإن هذه الفرضيات لا يستبعد بعضها البعض ومن المحتمل أن
تكون مكملات لبعضها، إلا أن التزاوج بينها لا يزال غير محققا، ذلك لأن هناك قيود نظرية
مازالت تحول دون ذلك. إن معظم الفرضيات لم تكن حاسمة في تفسيراتها مما لا يترك
معه فرصة لاندماجها مع الفرضيات الأخرى.

إن الأدوار التي تلعبها الجوانب العاطفية والوجدانية في عمليات الضحك والمرح هي القضايا التي كثيرا ما أغفلت (Ramachandran V S. 1998) وكذلك إهمال احتمالات تعدد أنواع الضحك (Provine R R. 2000).

بالإضافة إلى قصور استخدام الأطر الارتقائية لدى بعض الباحثين (Bachorowski J-A, Owren M J. 2001) والذين أهملوا الطابع المتعدد المستويات في التطور، وهناك البعض الآخر الذي فشل في تحديد آليات السمات التطورية التي تظهر في سياق السمات الموجودة بالفعل وذات صلة بها. (Weisfeld G E. 1994).

إن مصدر هذه الإشكاليات يتلخص في:

1. الخلط بين نتائج البحوث الحالية والتراث البحثي التاريخي (Gould S J, Vrba E S. 1982)
2. اتساع نطاق وظائف التكيف التي اقترحت للضحك والنكتة وتناقض الوظائف المقترحة في أغلب الأحيان (Keltner D, Bonanno G A. 1997) ومع ذلك فهناك وظائف كثيرة تتعلق بتطور الضحك والمرح وكان من المهم إثارتها خاصة أنها تتناسب مع السمات المختارة أصلا للضحك (Gould S J, Vrba E S. 1982).

3. لم يتحقق التوفيق بين وظائف الضحك والمرح في البحوث والدراسات المختلفة ذلك لانغلاق الباحثين داخل برامجهم البحثية، وبالتالي فقد نتج عن ذلك قصور تفاعلهم مع البرامج الأخرى مما أدى إلى الحرمان من كثير من الأفكار المحتملة (وهذه البرامج تشمل الدراسات الإنسانية: النفسية والاجتماعية، والفلسفية، والأدبية والدراسات الطبية وعلم الأعصاب) (Rizzolatti G, Craighero L. 2004)

التداخل في الآونة الأخيرة بين الأسس العصبية للمبادأة والتعبير والإدراك، وعلم النفس الإيجابي الذي يؤكد على تيسير رفاهية الإنسان وليس مجرد التخفيف من اختلاله الوظيفي، وعلم النفس الارتقائي، والذي يقدم أدوات نظرية لتحليل تطور وجدان وسلوك الإنسان (Wilson D S, Sober E. 1994)

إن فكرة الانتقاء الطبيعي تعمل على مستويات متعددة من التسلسل الهرمي البيولوجي، وقد أهملت العلاقة بين الضحك والمرح وهذا التسلسل من معظم الأعمال التي تناولت أيا من الموضوعين (Matthew Gervais & David Sloan Wilson, 2005) لم تهتم النظريات التجريبية بأهمية اللغة أو الثقافة، وكذلك الفهم العلمي للضحك والنكتة وواجه هذا الجانب نوعا من الإهمال والتقصير.

ويرى "ماثيو، وديفيد" انه رغم كل ذلك، فإن هناك العديد من الأفكار المعقولة والمقنعة قد طرحت سعيا للتكامل بين كافة البراهين والنتائج التي أفرزتها الدراسات النظرية والبحوث التجريبية في البرامج المختلفة. ويريان أن الهدف من استعراض تلك المثالب ليس تقويض نتائج البحوث الماضية، ولكن الهدف هو محاولة تشييد جسر يربط بين تلك الجزر المتناثرة من البراهين والنتائج من خلال تجميع الأبحاث السابقة ومحاولة التنظير لإدماج زوايا متعددة، ومن ثم توسيع فهم ظواهر الضحك منهجيا.

إن هناك كثير من النجاحات التي توصل إليها بعض المبدعين في مجال البحث والدراسة، فكما يرى "حسن يوسف" فقد تمخض عن الأسئلة الكثيرة سالفة الذكر والمعقدة: نشوء خطاب عن الضحك يرقى إلى مستوى النظرية الفلسفية المتكاملة (نظريات: "برجسون"، "فرويد"، "لالو"، "فوراستي").

نظريات الضحك

يلحظ المهتم بموضوع الضحك وجود نظريات قائمة حوله تستوحي أسسها من توجهات فلسفية محددة ومن نظرة خاصة للإنسان ككائن حي يمارس نشاطه العقلي والنفسي والعقلي ويوظف إمكاناته التعبيرية المختلفة من أجل التواصل مع الآخرين. في هذا السياق تندرج نظرية "برجسون" القائمة على أساس فلسفة حيوية روحانية، هذه النظرية التي تتبنى التعارض بين التوجه الآلي والحيوي في الإنسان. أما "سولي" صاحب التوجه التطوري التجريبي الانتقائي فيعتبر الضحك وسيلة للنضال الاجتماعي وأداة لرد الاعتبار بالنسبة لجميع المستضعفين بما في ذلك الأطفال والنساء والكادحون. ويربط "ديكاس" صاحب التوجه النفسي الفردي بين الضحك واللعب مؤكدا على الطابع الفردي للضحك مادام موجودا كاستعداد داخلي في كل إنسان، وعلى طابعه الاجتماعي أيضا مادام يتحقق فعليا داخل المجتمع. ويعد تصور "فرويد" المنطلق من خلفية تحليلية نفسية من بين أهم التصورات النظرية عن الضحك خصوصا وأنه ربطه بالطريقة التي يصرف بها الإنسان طاقته النفسية، وهذا التصور هو الذي تبناه "شارل مورون" في دراسته النقدية النفسية للنوع الكوميدي. وهناك بعض النظريات التي حاولت أن تقوض دعائم التصورات السابقة كما هو الشأن بالنسبة لـ"شارل لالو" في كتابه "جمالية الضحك" حيث انتقد بشدة مواقف "فرويد" و"برجسون" وغيرهما مؤكدا على ضرورة ربط الضحك بنسق القيم ومعلنا

أن مصدر الضحك هو فقدان الانسجام الناتج عن إنقاص القيمة. وفي نفس السياق نجد "جان فوراستي" ينتقد نظرية الآلي/ الحيوي البرجسونية ويتبنى عوضا عنها ما يسميه قطع الحتمية (حسن يوسف، 1996).

أولاً: برجسون:



برجسون

يعتبر كتاب "الضحك" لـ "هنري برجسون"، من أهم المؤلفات التي تناولت موضوع الضحك من منظور فلسفي تحكمه منطلقات نظرية واضحة. فانطلاقاً من اتجاهه الحيوي، ينظر برجسون إلى الضحك باعتباره شيئاً حياً، لذا يؤكد على ضرورة معالجته بنفس الاهتمام والتقدير الذي نكنه للحياة نفسها.

ويتساءل "برجسون": "تري ما الذي يدعونا إلى الضحك ويثير فينا هذه الطاقة العجيبة؟؟"

هو في الحقيقة سؤال قد ذكر قديماً وحديثاً وأجاب عنه مفكرون وفلاسفة وقالوا فيه برأيهم وتتبعوا لأجل الحكم كثيراً من صور المضحك، ومع ذلك بقيت بقية لقائل إن أراد أن يقول لماذا نسمع النكتة فنضحك ونسمع أخرى فلا نفاعل معها؟ بل لماذا نسمع النكتة من شخص فنضحك وإذا سمعناها من آخر صمتنا؟ ولماذا نرى الموقف أو نشاهد الحدث فنمتلئ ضحكا، فإذا رأيناه مرة أخرى ونحن نتوقع حدوثه لم يحصل ذلك التفاعل؟. هذه بعض الأسئلة التي قد تطرأ على الإنسان في هذا الموضوع وهناك غيرها كثير، ويذكر برجسون في كتابه (الضحك: بحث في دلالة المضحك): "إن المضحك لا بد أن يتوفر فيه ثلاثة أمور وهي:

أ- أن يكون إنسانياً فليس هناك مضحك فيما هو غير إنساني وأي أمر من أمور الحياة يثير فينا رغبة في الضحك فانه إنما أثارها لأنه تلبس بشيء من الإنسانية. وهذا أمر صحيح معتبر حتى أن بعض الفلاسفة قال في الإنسان انه حيوان ضاحك.

ب- أن المضحك يخاطب العقل لا العاطفة فإذا خاطب العاطفة بطلت الضحكة وماتت البسمة وهذا أمر معتبر واقعي، فانك لو رأيت شخصا على هيئة معينة تنبؤ عنها العين فانك ستضحك في الأغلب فإذا ذكر لك سببا قاسيا أوصله إلى ما رأيت فك ستأثر عاطفيا وتموت البسمة على شفتك.

ج- لابد أن يكون العقل المتلقي ذا صلة بعقول أخرى ولا يكون انعزاليا وسواء كان هذا الاتصال عن طريق الحس والمخالطة أو عن طريق التصور الدقيق الموحى للنفس إichاء مستغرقا وكأنك تشاهد الحدث وتعيش مواقفه، فإذا كان العقل انعزاليا فإن الضحك يبطل ولا يحصل المراد.

ويرفض "برجسون" وضع مفاهيم محددة لدوافع الضحك فالضحك من الممكن ان يحدث من خلال مطالعتنا للرسوم الكاريكاتورية أو مشاهدتنا للمهرجين، أو من طبيعة البشر (العادات، والأفعال التلقائية، الخ.)، خصوصا مع التناقض الموجود فى الحياة بين اتجاهين الأول هو السكون والخمول والتدهور والثاني هو النشاط والسعي لبناء أشكال جديدة للحياة، ومع ذلك فإن "برجسون" يحذر من أن معايير الضحك قد تتناقض أحيانا مع المعايير الأخلاقية، وأنه يمكن أن يتسبب في الواقع في إحداث ضرر بالغ على احترام الذات للشخص.

ويرى "برجسون" أنه قد يثير ضحكنا أحيانا كوميديا يلبس قبة مضحكة، ويرى انه حتى الحيوانات - وليس البشر فقط - قد تضحك، لأنها تمتلك المشاعر. وأحيانا عندما يكون الإنسان بمفرده قد يضحك وبلا أي سبب.

ويرى "برجسون" "إن الضحك هو محض استجابة فكريه واجتماعية تخدم غرض التخفيف من مدى الانزعاج من المألوف وغير المتوقع".

ويؤكد "برجسون": "أن الضحك له معنى وله مدلول اجتماعيان، وإن الهزل يعبر، قبل كل شئ، عن نوع من اللاتكيف الخاص الكامن فى الشخص، تجاه المجتمع، وأنه لا هزل إلا فى الإنسان، بل أن الهزل هو الإنسان".

ويوضح "أن هناك حالات نفسانية ننفعل منها منذ أن عرفها. هناك أفراح وأحزان نتألف معها، وهناك أهواء وعيوب تثير الاستغراب المؤلم، أو الرعب، أو الشفقة لدى الأشخاص الذين يتأملونها، وأخيرا هناك مشاعر تمتد من نفس إلى نفس من خلال استجابات عاطفية، كل هذا يهم جوهر الحياة، وكل هذا جدي، وأحيانا مأسوي. حين يتوقف شخص الغير عن إثارة مشاعرنا، هنا فقط تبدأ الكوميديا.

وهى تبدأ مع ما يمكن أن نسميه (التصلب ضد الحياة الاجتماعية)، فيعتبر مضحكا الشخص الذي يسير بصورة أوتوماتيكية، يسلك طريقه دون أن يلتفت للاتصال بالآخرين. والضحك موجود لكي يصحح سهوه ولكي يوقظه من حلمه. وإذا جازت مقارنة الأشياء

الصغيرة بالأشياء كبيرة، فإننا نذكر هنا بما يحدث عند الدخول إلى المدارس. بعد أن يكون الطالب قد اجتاز الاختبارات الرهيبة في الامتحانات، يبقى عليه أن يواجه اختبارات أخرى، اختبارات يعدها له رفاقه الأقدم لكي يؤولوه للمجتمع الجديد الذي يدخل إليه، ولكي (يلينوا طباعه) كما يقولون (يشير "برجسون" إلى تقاليد يقوم بها الطلاب مع رفاقهم في بداية العام الدراسي ببعض المدارس في أوروبا).

ويضيف "برجسون": "أن العناصر ذات الصفة الهزلية تكون هي ذاتها في المسرح وفي الحياة. فما هي هذه العناصر؟ لن نجد صعوبة في استخراجها:

لقد قيل كثيرا بأن العيوب الصغيرة في أقراننا وأشباهاها هي التي تضحكننا. واعترف بوجود قسم واسع من الحقيقة في هذا الرأي، ومع ذلك فلا أستطيع أن أعتبره صحيحا تماما. أولا، في مجال العيوب، يصعب رسم الحد الفاصل بين الخفيف والخطير: ربما ليس لان الخطأ خفيف، نضحك نحن منه، بل لأنه يضحكننا نجده خفيفا، إذ ليس ما يسقط في اليد كما الضحك. ولكن يمكن الذهاب إلى أبعد، والزعم أنه توجد عيوب نضحك منها مع معرفتنا بخطورتها: مثل ذلك بخل "مارباجون". وأخيرا يجب الإقرار - وإن كان يصعب قليلا قوله - بأننا لا نضحك فقط من عيوب أمثالنا، بل أيضا، في بعض الأحيان من ميزاتهم.

النقطة المهمة أننا نستنتج أن الهزل لا يدل دوما على نقص، ونقص خفيف وراء الهزل، فإنما تتوجب الإشارة هنا إلى المعيار الدقيق المعتمد الذي يميز هنا الخفيف من الخطير.

الحقيقة إن الشخصية الهزلية تستطيع، عند الضرورة، أن تكون على وفاق مع الأخلاق الصارمة. ويتعين عليها فقط أن تتوافق مع المجتمع.

وعلى كل، يجب الاعتراف، تشريفا للبشرية، بأن المثل الأعلى الاجتماعي والمثل الأعلى الأدبي لا يختلفان في الأساس. وإذا يمكننا أن نفترض كقاعدة عامة أن عيوب الغير هي التي تضحكننا، مع احتمال الإضافة بأن هذه العيوب إنما تضحكننا بسبب عدم تجانسها مع المجتمع، لا بسبب أخلاقيتها. يبقى إذا أن نعرف ما هي العيوب التي يمكن أن تصبح مضحكة، وفي أية حالات نعتبرها جدية جدا فلا تضحكننا.

ولكننا أجبنا على هذا السؤال ضمنا. فقلنا أن الهزل يتوجه إلى الذكاء الخالص، والضحك لا يتوافق مع الانفعال. صور لي أي عيب تشاء مهما كان خفيفا: فإذا عرضته على بشكل يستدعي محبتي أو خشيتي أو شفقتي فقد انتهى الأمر، فلن أستطيع بعدها أن

اضحك منه. وبالعكس اختر شيئا عميقا وعلى العموم مسترذلا: انك تستطيع أن تجعله مضحكا إن نجحت أولا، وبالأعيب مناسبة، أن تجعلني غير آبه. عندها لا أقول إن العيب يكون مضحكا بل أقول انه عندها يمكن أن يكون مضحكا. المهم أن لا يستثير انفعالي هذا هو الشرط الضروري فعلا وإن لم يكن كافيا".

إن الضحك - عند "برجسون" - هو "قبل كل شئ تصحيح وإصلاح. لقد وضع من أجل الإخجال. فيجب أن يشيع في الشخص المضحك منه إحساسا متعبا. إن المجتمع ينتقم عن طريق الضحك للحريات التي أخذت منه. ولا يبلغ الضحك هدفه إن هو اتسم بالود والطيبة.

هل يقال أن الغاية من الضحك يمكن أن تكون على الأقل طيبة، وإننا في أغلب الأحيان نقصص لأننا نحب، وإن الضحك، حين يقمع المظاهر الخارجية لبعض العيوب، يدعونا بالتالي، ومن أجل خيرنا الأكبر، إلى تصحيح هذه العيوب بأنفسنا، وإلى تحسين باطننا؟

هناك كثير من القول حول هذه النقطة. وعلى العموم، يمارس الضحك وظيفة مفيدة، ولا شك نحن في ذلك.

وكل تحليلاتنا السابقة كانت ترمى إلى إثبات ذلك. ولكن هذا لا يعنى بالضرورة أن الضحك يضرب دائما فيصيب ولا انه يوحي بفكرة المحبة والرحمة أو حتى العدالة. فلكي يصيب الضحك دائما يجب أن ينطلق من عمل فكري. ولكن الضحك هو ببساطة أثر من أو آلية ركبت فينا من قبل الطبيعة، أو - مما يعنى نفس الشئ تقريبا - من قبل عادة طويلة جدا اكتسبناها في الحياة الاجتماعية.

إن الضحك ينطلق وحيدا انه حقا ضربة مقابل ضربة. وليس لديه الوقت لينظر أين يضرب في كل مرة. الضحك يعاقب بعض العيوب كما يعاقب المرض بعض التجاوزات تقريبا، فيصيب الأبرياء، ويتفادى المجرمين، ويهدف إلى نتيجة عامة، لأنه لا يستطيع أن يعطى لكل حالة فردية الاحترام اللازم لدرسها على حدة، إن هذا هو الحال في كل ما يتم بالطرق الطبيعية بدلا من إتمامه عن طريق التفكير الواعي، هناك حالة وسط عادلة يمكن أن تظهر في النتيجة الإجمالية، لا في تفاصيل الحالات الخاصة، وبهذا المعنى لا يمكن أن يكون الضحك عادلا بإطلاق.

ونكرر أيضا انه لا يتوجب أن يكون طبيبا. إن وظيفته هي الإحجال عن طريق التحقير. وهو لا ينجح بهذه الوظيفة لو أن الطبيعة لم تترك من أجل هذه الغاية - حتى في أفاضل الناس - جزءا صغيرا وعميقا من الخبث أو على الأقل من الملاعة. ربما يكون من الأفضل لنا أن لا ننتعمق كثيرا في هذه النقطة إننا لن نجد فيها الكثير مما نرضى عنه. سوف نرى أن حركة التمدد والتوسع ليست إلا بداية الضحك، وإن الضحك ينكمش حالا على نفسه، فيتشبث بكبرياء ذاتية نوعا ما، ويميل إلى اعتبار شخص الغير كدمية يمسك هو بخيوطها. في هذه الفرضية نكتشف سريعا القليل من الأنانية ووراء الأنانية بالذات نكتشف شيئا ما غير عفوي شديد المرارة. انه شئ لا أعرفه من التشاوم الناشئ يرسخ أكثر فأكثر كلما عقلن الضاحك ضحكة، أكثر.

هنا، كما في غير مكان استعملت الطبيعة الشر من أجل الخير. ان الخير هو الذي شغلنا بشكل خاص في هذه الدراسة. وبدا لنا أن المجتمع كلما اكتمل، حصل من أعضائه على مرونة تكيفية أكبر فأكثر وانه يسعى إلى التوازن بصورة أفضل وفي العمق وانه يطرد، أكثر فأكثر إلى السطح الإرباكات التي تلازم هذه الكتل البشرية الكبيرة، وإن الضحك يقوم بوظيفة مفيدة حين يشير إلى شكل هذه التمرجات".

ثانيا: فرويد:



فرويد

أما الطبيب النفساني النمساوي فرويد (صاحب نظرية التحليل النفسي) فلقد أفرد كتابا خاصا بالنكتة ومدلولاتها الاجتماعية والفنية ومواطن الشبه بينها وبين الأحلام، والوظيفة التي تؤديها للفرد والجماعة تحت عنوان "النكتة وعلاقتها باللاشعور". وخلاصة رأيه أن: "النكتة ضرب من القصد الشعوري والعملية يلجأ إليه الإنسان في المجتمع ليعفي نفسه من أعباء الواجبات الثقيلة، ويتحلل من الحرج الذي يوقعه فيه الجد".

ويقسم المضحكات على اعتبار القصد إلى ثلاثة أقسام: النكتة، الهزل، الدعابة. فالنكتة قصد في العاطفة التي يكلفنا كتبها الكثير من المجهود النفسي، والهزل قصد في التفكير، والمنطق أما الدعابة فهي قصد في الإحساس.

ويعتبر فرويد النكتة التي يطلقها الناس في أساسها نوعا من التطهير والمتنفس للمكبوت من العواطف، وليست مجرد تسلية وإثارة.

والواقع أن فرويد بلغ في تحليله لفكرة التطهير أبعادا لم يصلها أحد، ففي خلال التسعينات من القرن الماضي كان يسود العلاج الجديد للاضطرابات النفسية بالتطهير بدلا من التحليل النفسي، ولقد كتب فرويد في هذا الصدد دراسة بعنوان: "النكات وصلتها باللاوعي".

ويميز فرويد بين نوعين من النكات، نوع حسن النية لا يؤدي، ونوع له هدف واتجاه وغاية ينبغي الوصول إليها، ثم إنه يفرق بين غايتين: الهدم، والتعريض. فالنكات الهادمة تندرج تحت السخرية، ونشر الفضيحة، والهجاء الساخر. والنكات الفاضحة تندرج تحت عبارات الفحش والفجور.

وقد صاغ "فرويد" نظريته عن الضحك بمحاولة تفسير ظاهرة الضحك من منظور التحليل النفسي مؤسسا نظريته على مقولة "الطاقة النفسية الزائدة (المدخرة)"، فالضحك في نظر فرويد ظاهرة اقتصادية تتمثل في كون كل إنسان يمتلك تمثيلا ذهنيا أو تصورا مسبقا عن لحظاته المتوقعة. هذا التمثل الذهني المسبق تترتب عنه تعبئة كمية من الطاقة النفسية الكافية لاستقبال اللحظات المتوقعة، إلا أن هذه الكمية من الطاقة لا تكون بالضرورة مطابقة وكافية للحدث المتوقع مستقبلا. لذا فتحسبا لأي طارئ يتم حشد فائض من هذه الطاقة، يدفع الفرد إلى البحث عن تصريفه بطريقة أو بأخرى، بشكل بطيء أو سريع.

ففي حالة تصريفه ببطء يتم الحصول على شعور بالارتياح والانتصار، وفي حالة تصريفه بسرعة، فإن النتيجة تكون نوعا من الانفجار والفرقة تتحقق جسديا عن طريق الضحك.

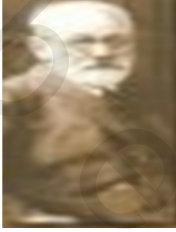
وعلى أساس هذا المبدأ، أي تصريف الطاقة النفسية، يميز فرويد بين ثلاثة أنواع من الضحك ينطبق عليها كلها نفس المبدأ لكنه يتحقق فيها بألوان مختلفة. وهذه الأنواع هي:

- النكتة.
- والكوميديا
- الفكاهة.

ويفسر فرويد: "يبدو لنا أن لذة النكتة مشروطة بتوفير التصريف الذي يستلزمه الكبت، ولذة الكوميديا مشروطة بالتوفير الذي يتطلبه التمثيل (أو الاستثمار)، ولذة الفكاهة

مشروطة بتوفير التصريف الذي يستلزمه الإحساس"، ولهذا التوفير في كل الحالات أهمية خاصة تتجلى في العودة بالإنسان إلى حالته الطفلية، أي حالة الحرية وانعدام المسؤولية. ومن هنا يظهر أن أهمية التصور الاقتصادي للضحك عند فرويد تكمن في أخذه ضحك الطفولة بعين الاعتبار.

ثالثا: شارل لالو:



شارل لالو

يعد كتاب "جمالية الضحك" لشارل لالو من أهم المؤلفات التي تناولت موضوع الضحك من منظور فلسفي، تحكمه النظرة النسبية للأشياء والقيم الإنسانية.

ومن المعروف أن محور معظم الأطروحات التي تناولها "لالو" كانت تدور حول معالجة قضية القبح والجمال، لذا فقد انصب اهتمام "لالو" بالخصوص على الضحك الجمالي، أي الضحك المرتبط

بالأعمال الفنية بمختلف ألوانها. ويبني "لالو" نظريته من خلال انتقاده للافتراضات التي سبقته ولافتراضات كل من "برجسون" و"فرويد"، بصفة خاصة، حيث يعتبر تلك الافتراضات نظريات ضيقة وجامدة، وفي هذا الإطار يعتبر أن مثالي "برجسون" عن الآلي والحيوي اعتباطيتان ونسبيتان، لذا يصعب نعت هذا بالآلي وذاك بالحيوي. فالمسألة خاضعة بالضرورة لقصدية الموقف، كما يبين أن مبدأ "فائض الطاقة" الذي يقوم عليه الضحك عند "فرويد" ليس في الحقيقة سوى شكل من أشكال فقدان الانسجام بواسطة الإنقاص من القيمة.

وتشكل مقولة "الإنقاص من القيمة" البؤرة المركزية في نظرية "لالو" الجمالية عن الضحك؛ حيث ينطلق منها عبر تحليل مستفيض ومتعدد الأبعاد لتفسير مختلف مظاهر الضحك الجمالي. ينطلق "لالو" من تعريف محدد للعمل الفني حيث يعتبره "تناسقا لمعطيات تقنية"، وفي هذا الإطار يحاول شارل لالو معالجة قضية القبح في الفن، فيرى أن القبح في الفن ليس فقط غياب التناسق، ولكنه موقف سلبي، أو معادٍ للتناسق، أو هو عدم تناسق ينتشر في المكان الذي ننتظر أن يكون، أو يجب أن يكون، منسجما متسقا، وهناك فرق كبير بين سطر من النثر، وبين شعر منشور.. لذا، فعمل الفنان الأساس هو خلق الانسجام بين أجزاء مختلفة، وإذا كان أساس العمل الفني هو هذا الانسجام

البوليفوني (متعدد الأصوات)، فإن فقدان هذا الانسجام هو أساس الضحك الجمالي. ولكي يتحقق هذا الضحك، لابد من ربط العمل بنسق القيم والعمل على تقويم الأشياء في اتجاه ما هو أدنى، أي في اتجاه انتقاص القيمة حتى تصبح مدعاة للضحك. انطلاقاً من هذا، يؤكد "لالو" على مبدأ أساسي هو: "أننا لا يمكن أن نضحك إلا من الشيء الذي يمكن يكون ذا قيمة كما يمكن أن يفقد هذه القيمة"، وحتى تتحقق هذه الإمكانية لابد من الإيمان بأن كل القيم نسبية وقابلة بالتالي لأن تخضع للنظرة الدونية.

وفرضية "انتقاص القيمة" تعد - عند "لالو" - ناتجا لبعدين أساسيين ارتكزت عليهما النظريات الأخرى وهما: التناقض، والإهانة، وعليه يصوغ معادلة للضحك الجمالي هي: "تناقض + إهانة = إنقاص القيمة".

رابعاً: فورستتي:



جين فورستتي

في كتاب "جين فورستتي Jean Fourastié" عن "الضحك"، نرى أن الضحك يتولد من "خرق للحمية"، حيث من المتوقع حدوث شيء، ويحدث شئ آخر (والمقصود هنا بال"حمية" هو أي كلمة أو حدث، أو صور أو مواقف أو إجراءات قابلة للتنبؤ).

والمقصود "بخرق الحمية" أن الإنسان قد تعود أن يبني داخل عقله تخطيطاً متوقعاً يماثل ما يشاهده أو يراه، ومن ثم يصبح

قادراً على التنبؤ ببعض المفردات. وهذه العادة عند "جين فورستتي" هي ما يسمى بالحمية، لكن الأشياء لا تقع دائماً كما نتصورها أو كما نتنبأ بها مما يترتب عنه "خرق للحمية" وهذا من شأنه أن يخلق لدينا خوفاً أو قلقاً أو انتظاراً أو اضطراباً. ولكي يصبح هذا "الخرق" (التنبؤ الخاطئ) مضحكاً فلا بد أن ينشأ عنه تنبؤ جديد أكثر طمأنينة وتأكيداً يتحقق معه نوع من الأمن المادي والعقلي. لذا، فإننا "نضحك عندما يدعم الوضع غير المعتاد بتنبؤ مؤكد".

وفي قناعة "جين فورستتي" فإن الضحك يعتبر "وسيلة للتفكير والتواصل" يستعمله الإنسان للتعبير عن كافة الموضوعات بما في ذلك التعبير عن الإحساس بالألم. ومن هنا يظهر اهتمام "فورستتي" ببعض المعطيات البيولوجية ليفسر الضحك باعتباره ظاهرة

سيكولوجية وسوسيولوجية، لما للجانب البيولوجي من أهمية قلما تمّ الانتباه إليها في ظاهرة الضحك، ومن خلال هذه المعطيات البيولوجية ما يظهر أن دماغ الإنسان يتكون من جزئين يلعبان أدوارا متكاملة في ما يخص إرسال واستقبال المعلومات ومعالجتها بطرق مختلفة من أهمها المضحك. فالضحك يشكل، إذن، إحدى هذه الوسائل التي يعالج بها الإنسان القضايا التي يستقبلها دماغه ليحقق تواصله مع الآخرين. إلا أن السؤال الذي يبقى مطروحا هو ما الذي يجعلنا نستعمل وسيلة الضحك؟ أو بعبارة أخرى: ما الذي يفسر هذه الظاهرة التي لها أصل في الدماغ الإنساني؟ يرى "فورستي" أن فرضية "الآلي في الحيوي" غير صالحة، ويقترح، بدلا عنها، فرضية "خرق الحتمية" والتي سبق لنا الحديث عنها.

جمع شتات النتائج

ونعود إلى "ماثيو ودافيد" في محاولتهما الجمع بين شتات النتائج المتناثرة في البحوث السابقة من التخصصات العلمية المختلفة في خلاصة مستبصرة سهلة التناول. واستندت محاولتهما إلى استعراض الأسس البيولوجية في الدراسات السابقة وكان أهم ما توصلا إليه:

- أن الضحك هو سلوك إنساني عالمي يوجد في كل الثقافات وتقريبا لدى جميع الأفراد في كل أنحاء العالم. (ابت Apte، ليفكورت Lefcourt، بروفين Provine).
- يعتبر الضحك من أول الاستجابات الاجتماعية المنبئة من الأطفال وويظهر تلقائيا في أي وقت بين شهرين وستة أشهر من العمر (داروين Darwin، مكومس McComas، سروف Sroufe، وتر Waters، فوجل Foglet، شاينر Scheiner).
- حتى المكفوفين والصم من الأطفال يعرفون الضحك على الرغم من إعاقاتهم ودون أن يتعلموه من الآخرين (بروفين Provine).
- رغم أن البحوث الحديثة قد كشف قدرا كبيرا من الاختلاف الصوتي في شكل الضحك (باكوروسكي Bachorowski، أوروون Owren، سموكي Smoski، كيبير وتودت Kipper and Todt، فيتين Vettin)، إلا أن هناك بعض من صوت الضحك متميز ويمكن التعرف عليه عالميا (ادمسون Edmonson، إيبى Eibl، إيبسفيلدت Eibesfeldt).

وخرج "ماثيو ودافيد" من هذا الاستعراض للبحوث البيولوجية أن هناك مجموعة واسعة من التجارب التي يمكن أن تؤدي مجتمعة إلى أن الضحك ينشأ كشكل نمطي. ويمكن أن يعتبر كطقس معتبر، أو نوع محدد من الفعل، أو كنمط الفعل الثابتة. وهذه الحقائق تعني أن كل إنسان لديه استعداد وراثي للقدرة على إنتاج وإدراك والضحك (داروين Darwin، ماكفيس Mcghee، ويسفيلد Weisfeld، بروفين Provine، كارون Caron).

ومن خلال ذلك يرى "ماثيو ودافيد" أن الضحك غريزة يشارك فيها الإنسان العديد من أنواع الرئيسيات، وأن هذه الغريزة قد تطورت اجتماعيا عند الإنسان ضمن الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه. ويؤكد ذلك نظريات "اللهات" و"الفم المفتوح". إن تطور غريزة الضحك الذي يظهر في مختلف الثقافات أشبه ما يكون عند "ماثيو ودافيد" بتعاطي المنشطات. والنكتة هي من أكبر المظاهر على حفز غريزة الضحك، ومن المحفزات مثل النكات: التورية و"الصفعة بعصا الحوادث" (نوع من ألعاب المفاجآت)، ورغم أن النكتة نالت قدرا كبيرا من الاهتمام بالنسبة لظواهر الضحك الأخرى (مثل: ضحك الأطفال الرضع، الدغدة، وألعاب المفاجآت والشقبة)، إلا أنه لا يمكن إنكار أن هناك علاقة بين الشكل والهيكل والسياق والاستمرارية تربط بين جميع محفزات الضحك فالأطفال يضحكون من تلقاء أنفسهم عندما يستشعرون بمحفزات غير متوقعة في سياقات غير جادة (مثل النظرة الخاطفة، صوت "بوو" من أمهاتهم في وجوهم).

يرى "ماثيو ودافيد" أنه على الرغم من الأساس البيولوجي الواضح للضحك والنكتة، إلا أن استدعاء الضحك وسياقاته تفسر تأثره أساسا بالمعايير الثقافية والتعلم. و"التعلم (الثقافي) تكوين "تزاوج بين الأعمال التي يقوم بها الإنسان بيولوجيا والثقافة (Maryanski et al., 1997).

ومن هنا يقدمان عدد من المقترحات الرئيسية التي يمكن أن تكون أساسا للعمل التجميعي وهي:

1. أن هناك نوعين متميزين من الضحك، ولكل منهما طريقا عصبيا غير اجتماعي. وحافز الضحك موجّهات وجدانية، منشأها المناطق الحسية الأولية، ولهذه المناطق صلة بحوافز الضحك (ربما باستثناء الوجه عن طريق التغذية المرتدة) ومن الممكن تعلم دوافع جديدة للضحك لمختلف المهام التي يعبر عنها الضحك كضحك الموانسة، والضحك العصبي، وضحك الاسترضاء، والضحك العدوانى، ومع الآخرين.

2. الحافز للضحك حافز وراثي وهو يمثل استعدادا لدي الفرد. وكل إنسان يطور الضحك من خلال "برنامج" خاص به ويشكل طقسى، ويصبح لديه أنواعا معينة من انساق الضحك.
3. حافز الضحك مستمد من الرئيسية ويتعلق بالاسترخاء والتناوب وعرض الفم المفتوح واللعاب الوجوه وما يرتبط بها، وذلك في القردة العليا الأخرى. فبداءيه الضحك تطورت منذ وقت بعيد قبل أسلاف الإنسان، (و يستدل "بانت Bant" على ذلك بضحك الشمبانزى).
4. مواد الحفز البدائية الرئيسية، يبدو تأثيرها فى مفاجئه الرضع الآمنين، وفى الدغدغة للقردة والأطفال الآدميين، وفى مفاهيم النكتة عند البشر البالغين وملاعبة القردة، وجميعها مشتركة فى الهيكل والسياق على ارض الواقع (التنافر الاجتماعى الهزلي)، وكلها تشترك فى "توليد الضحك" من المناطق المختصة فى الدماغ. وهذا على الرغم من الطرق الحسية المختلفة وعلى الرغم أيضا من الاختلاف فى التجهيز الأولى، والذي يلزم أن يؤدي إلى الإحساس بها أو فهمها.
5. الضحك الإنسانى، على الرغم من أنه يحدث بمثيرات أولية أساسية، إلا أنها قابلة للتغير تبعا للتكوين الثقافى والتعلم، وبالتالي فان الترميز العقلي للضحك يخضع للبيولوجيا والثقافة. ولا يقتصر الأمر على المعايير الثقافية لتحديد الموضوعات الهزلية والسياقات المضحكة (أو التي يمكن أن تحول دون الضحك)، ولكن يمكن للأفراد أن يتعلموا أيضا استراتيجيات غير محفزة مثل استخدام الضحك فى المحادثات العادية.
6. حافز الضحك بطبيعته يرتبط بتجربة وجدانية ايجابية. مثل مشاعر الفرح أو اللهو والتي تحدث بصورة متزامنة مع مثل هذا الضحك وهذا المزيج من اللهو العصبي البيولوجي لا يحقق فقط وظائف للضحك تؤثر ايجابيا فى تحسين الجوانب الرئيسية للصحة وإنما أيضا يؤدي إلى تخفيف الوقع السلبي ويؤثر فى حالات الإجهاد.
7. إن الضحك وحوافزه له تأثير وجداني على الآخرين، ويبدو أن هذه الوساطة الوجدانية تسبب العدوى بالضحك. فضحك المرسل يدفع أو يعزز تأثيرا ايجابيا فى الوقت نفسه إلى أجهزة استقبال الضحك لدي المستقبل. ويبدو أنه من خلال ذلك يكون الضحك معديا.

8. إن الضحك يخدم وظائف لا تعد ولا تحصى في المجتمع البشري الحديث. وتتراوح هذه الوظائف بين تيسير الاستقرار الوجداني والصحة، والحد من المشاعر السلبية والإجهاد، وتعزيز التنشئة الاجتماعية، إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية، وتخفيف حدة التوترات والمنافسة، بالإضافة إلى المشاركة في تحديد الهويات والحفاظ على الجماعات، وتنسيق الوجدان والسلوك في الجماعة. ومن ثم فإن الضحك يشتمل على وظائف متعددة المستويات، من فسيولوجيا الفرد وعلم النفس إلى مجموعة التفاعلات القائمة. إن إدماج المجالات الوصفية الأخرى يمكن لمزيد من تطوير مفهوم الضحك عن طريق إدماج النتائج والأفكار التي تم التوصل إليها من عدة تخصصات علمية والتي ما زالت إلى حد كبير حتى الآن أبحاثها معزولة عن الضحك. وهذا النهج الذي اتبعه "ماثيو ودافيد" في محاولة تطوير مفاهيم الضحك، ويدل على إمكانية إدماج العلوم لبيولوجية والعلوم الاجتماعية.

فسيولوجية الضحك

ليس من شك في أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يعرف كيف يضحك ويفهمه . ولقد سبق أن ذكرنا أن بعض الفلاسفة قد ذهب إلى حد تعريف الإنسان بأنه "حيوان ضاحك"، ولكننا لم نعدم بين علماء الحياة من يقرر أن الضحك ظاهرة مألوفة لدى بعض أنواع الحيوان فقد ذهب دارون مثلا إلى أن هذه الظاهرة ملاحظة بوضوح لدى بعض أنواع القردة العليا، بل أن بعض أنواع "الشمبانزى" لتستطيع أن تقهقه بصوت مرتفع كالإنسان سواء بسواء ولكن من المؤكد انه لما كانت الأجهزة النطقية لدى الحيوان ليست من الترقى بمثل ما هي لدى الإنسان فإن من الطبيعي أن تكون ضحكات الحيوان جزئية محدودة، فضلا عن أن معظم هذه الضحكات لا يعدو الأرجاع الفسيولوجية المترتبة على بعض منبهات عضوية خاصة. ومع ذلك فإن دارون يؤكد أن ظاهرة الضحك عند القردة العليا تقترب بالكثير من الملابس مثل تناول الطعام، والدغغة والمداعبة الجنسية، ومصالحة الحارس بعد خصام.... الخ.

بيد أننا إذا ما سلطنا مع "دارون" بأن الإنسان ليس هو الحيوان الوحيد الذي يعرف الضحك، فإننا لابد أن نعترف بأنه الحيوان الوحيد الذي يعرف يضحك الآخرين. وحينما يقول "برجسون" أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي "يُضحك" (بكسر الحاء) فإنه يعني

بذلك أننا لا نضحك لرؤية منظر أو جماد أو حيوان وإنما نضحك فقط عندما نكون بصدد مشهد بشري فحينما نضحك لرؤية حيوان فإن كل ما هنا لك أننا نلمح لديه بعض أوجه الشبه مع الإنسان أو نقرأ على وجهه ضرباً من التعبير البشري، وبالمثل عند ضحكنا لرؤية قبة فان ما يضحكننا في هذه الحالة إنما هو ذلك القلب العجيب الذي استطاعت اليد البشرية أن تصوغ فيه مادة كالجوخ أو الخوص ولهذا يميل الباحثون إلى القول مع "اربلية" أن "الضحك من أخص خصائص الوجود البشري ورغم ذلك فإنه ليس من المنطقي أن نعد الضحك ظاهرة نفسية بحته ونهمل الجانب الحيواني الفسيولوجي الذي تنطوي عليه تلك الظاهرة السيكلوجية، وكأنه لا أهمية البتة لكل تلك الانقباضات العضلية التي تصاحب الأثر السار الذي تخلقه في نفوسنا النكتة أو اللحمة أو الفكاهة.

"ولا نكاد نجد فيما كتبه "برجسون" أو "فرويد" عن الضحك أي اهتمام بإثارة المشكلة الفسيولوجية التي تنطوي عليها سيكلوجية الضحك ولكن "ديكارت" ذهب في كتابه "رسالة في الانفعالات إلى أن الضحك انفعال جسمي بحت وإن كان في وسع العقل التحكم فيه حينما يتحقق من أنه وليد خطأ في الحكم، مثله كمثل كل ما يرد إلينا من قبل البدن.

وهكذا ترى الضحك عند ديكارت ظاهرة بدنية تدخل في النطاق الفسيولوجي البحث ولكن وسائل التحكم فيه هي ما يندرج تحت النطاق العقلي البحث.

أما "كنت" فالضحك عنده ضرب من الإعياء المفاجئ الذي يصاب بع العقل فلا يلبث أن يقوم هو بالاستجابة للمؤثرات الخارجية على طريقته الخاصة، ويستطرد "كنت" فيقول أن كل ما من شأنه أن يستثير لدينا الفقهات العالية الحادة، لابد من أن ينطوي على شئ من الاستمالة التي يجد فيها العقل أي لذة خاصة وتبعاً لذلك فإنه ليس للضحك من فائدة سيكلوجية بالنسبة للفكر وإنما تنحصر فائدته في الإشارة الفسيولوجية الطبية التي يتركها في الجسم.

وإنه لما كان ثمة تقابل بين انسجام أفكارنا وانتظام سير وظائفنا الحيوية فإن من شأن عملية الانقباض والانبساط التي تصاحب انفعال الضحك أن تحدث لدينا حركة ملائمة للصحة الجسمية وهذه الحركة قد تنعكس آثارها على العقل فتتولد عنها لذة عقلية.

وهكذا ترى أن كلا من "ديكارت" و"كنت" قد فطنا إلى أن الضحك ظاهرة فسيولوجية ولكننا لا نجد عند أي منهما بياناً للسبب الذي من أجله يعبر الإنسان عن السرور بلغة الابتسام أو الضحك ومن هنا فقد حاول "هربرت سبنسر" تقديم تفسير معقول لهذه الظاهرة

في بحث بعنوان "فسيولوجية الضحك" وقد وضع "سبنسر" في هذا البحث نظرية "فائض الطاقة" ذهب فيها إلى أن للسرور طابعا ديناميكيا، يجعل منه طاقة زائدة لا بد من أن تلتبس لها بعض المنافذ غير أعضاء النطق فلا تلبث أن تستحيل إلى حركة "ابتسامة"، غير أن هناك عضلات أخرى تنشط بعد عضلات النطق مباشرة وهي عضلات التنفس وتنشط بفعل الانفعالات والعواطف أيضا ونظرا لما بين هاتين الطائفتين من العضلات من صلة عميقة ورابطة وثيقة فإن الطاقة الفائضة التي تتولد عن حالة السرور أو الانشراح لا بد من أن نجد لها منفذاً خلال تلك الظاهرة الصوتية التنفسية (الضحك).

أما دارون فرغم دراسته لذلك الميل العام الموجود لدى كل من الإنسان وبعض فصائل الحيوان نحو إصدار بعض الأصوات في حالة الانفعال. إلا أنه أعترف بأننا نجهل حتى الآن لماذا تتخذ الأصوات التي يصدرها الإنسان في لحظات سروره ذلك الطابع التريدي الذي يتميز به الضحك. ويقول دارون "أنه لما كانت حالة السرور هي على النقيض تماما من حالة الحزن فإنه من الطبيعي أن تكون الأصوات التي يصدرها الإنسان في لحظات سروره عن تلك التي يصدرها في لحظات حزنه. ونحن نعرف أن "الزفير" في حالة البكاء يكون طويلا ممتدا، بينما يكون الشهيق قصيرا متقطعا، مما يجعلنا نتوقع معه أن يكون الزفير في حالة الضحك قصيرا متقطعا والشهيق طويلا ممتدا. وهو ما نلاحظه بالفعل في حالة الأصوات المنبعثة منا في لحظات السرور والغبطة. ولكن على الرغم من أن الملاحظة العادية تدلنا على أن أصوات الضحك "قصيرة ومتقطعة" فإن الدراسة العلمية الدقيقة قد أظهرتنا على أن الشهيق في الضحك ليس طويلا ممتدا. بل أن عملية الشهيق والزفير هنا أقصر منها في أي حالة صوتية أخرى. اللهم في حالة الغناء والكلام المتصل. وتعددت البحوث التي سعت لدراسة مشكلة الضحك، إلا أن الموجة الأولى من هذه

البحوث لم تلق الكثير من الإضاءة على الجانب الفسيولوجي - البيولوجي من المشكلة. فقد حاول بعضهم أن يفسر الضحك على ضوء نظرية "جيمس - لانج" في الانفعال، فقال بأننا لا نضحك لأننا مسرورون بل نحن مسرورين لأننا نضحك. أي أن المظاهر العضوية لانفعال السرور هي العلة الحقيقية للضحك.

فيقول "لوسيا فابر" "أنه لمن الخطأ أن يقال أن الضحك انفعال من الانفعالات فإن الضحك في الحقيقة هو عبارة عن ظاهرة عضوية تترجم عن نفسها سيكولوجيا بالانتقال المفاجئ من بعض الحالات الشعورية إلى حالات أخرى مغايرة".

ومن هذا القبيل أيضا ما ذهب إليه "مكدوجال" حينما قال "إذا كنا نسر حينما نضحك، فإننا نسر لأننا نضحك". واستطرد: "أن للضحك من الآثار الفسيولوجية ما لا يقل أهمية عما له من آثار سيكولوجية، وذلك لأن من شأنه أن يرفع ضغط الدم فيرسل إلى الرأس والمخ سيالا دافقا من الدم". كما يدلنا على ذلك احمرارا وجه الشخص الطروب الذي يضحك من أعماق قلبه.

ويذهب يوسف مراد في وصفه فسيولوجية الضحك إلى القول: "أن الضحك عبارة عن اختلاجات عضلية متقطعة تستهلك الكمية الفائضة من التوتر الذي تجمع في العضلات، وإذا استمر التنبيه وعجز الضحك عن استنفاد التوتر انتقلت آثار الدغدة إلى العضلات الحشوية فتنبه الغدد وخاصة الغدد الدمية ويتحول الضحك إلى بكاء (جلال العشري، 1978).

ويشير الدكتور زكريا إبراهيم في كتابه "سيكولوجية الفكاهة والضحك" ألبى غريبة أن تظل "الدغدة" على الرغم من أهميتها الكبرى في الموضوع الذي نحن بصددده ظاهرة مهمة لم يوجه إليها من العناية ما هي أهل له ويستطرد: "ولا نرانا في حاجة إلى القول بأن للدغدة طابعا فسيولوجيا واضحا، فأنا نعرف الحساسية الشديدة التي تنتفع بها بعض مناطق الجسم (لدى الإنسان وبعض أنواع الحيوان) هي التي تجعل في استنارتها ما يولد الضحك.... ثم يضيف:

وفي هذا يذهب بعض الباحثين إلى أن الدغدة تتوقف على "التغيرات غير المنتظرة" في طبيعة عملية اللمس نفسها، ومعنى هذا انه حينما تكون المنطقة التي نستثيرها عن طريق الدغدة مجهولة أو غير منتظرة لدى الشخص فان استجابته بالضحك تتضاعف مما يدل على أن عنصر المفاجأة "لا يكاد ينفصل عن عملية الدغدة".

ثم يستطرد: والضحك المتولد عن "الدغدة" هو في رأي عدد كبير من الباحثين. الصور الأولية من صور الضحك، حتى أن الكثيرين ليقولون أن شتى الصور الأخرى للضحك قد نشأت على سبيل التطور عن تلك الصورة الأولية. ومن هنا فقد أطلق بعض علماء النفس على فن الكوميديا نفسه اسم فن الدغدة العقلية "Tickling of the mind" بدعوى أن الضحك الجمالي أن هو إلا استجابة سيكولوجية لاستثارة موجهة إلى المخ والجهاز السمبثاوي على غرار الاستثارة العضوية، ويربط البعض بين "موضع الدغدة" في الجسم ومناطق "التهييج الجنسي" فيقول أن ثمة عنصرا جنسيا أكيدا في ظاهرة

الدغدغة، كما يدلنا على ذلك انفجار الفتيات المراهقات بالضحك عند تعرضهم لخطر الوضع تحت عجلات سيارة، إذا تنفجر الواحدة منهن ضاحكة بمجرد نهوضها بعد هذا الحادث وكأنما هي قد استهدفت لضرب من العدوان الجنسي الرمزي" في حين يستجيب الرجال والنساء الطاعنات في السن لهذا الموقف بالخوف الشديد أو الغضب البالغ. (زكريا إبراهيم، د.ت)

وربما يكون من المناسب هنا الإشارة إلى ذلك التأثير الذي يحدثه الضحك الشديد على بعض العضلات اللاإرادية من ارتخاء حتى لا يستطيع الإنسان المستغرق في ضحكة من التحكم في مثانته الممتلئة فقد يبول على ثيابه من شدة الضحك.

أما الباحثين الجدد فقد استطاعوا التقدم بخطوات حثيثة في إزالة كثير من الغموض في الجانب الفسيولوجي والبيولوجي للضحك، وقد انطلق تفكيرهم من كون إن الضحك مثله مثل عديد من الانفعالات آلية حدوثها تعتمد بشكل أساسي على عمل الدماغ، ويكون تأثير مستقبلات الحواس غير أساسي، لذلك هي خاصة بالإنسان وبعض الرئيسات فقط. والأحاسيس الناتجة عن انفعال رغبة الحب تحدث بمشاركة تأثيرات دماغية مع تأثيرات انفعالية مع تأثيرات المستقبلات الحسية.

وهناك الأحاسيس الناتجة عن انفعالات وعواطف النصر أو الفوز النجاح، أو الهزيمة والفشل، وغيرها وهي تشبه في بعض النواحي انفعال لضحك بأنها تعتمد بشكل أساسي على معالجة ما هو مخزن في الذاكرة.

وهناك الكثير من الانفعالات والعواطف المتطورة الأخرى التي تكونت لدى البشر نتيجة الحضارة والثقافة وهي ليست عامة بين البشر، فهي لا زالت في طور التشكل والتطور والانتشار.

فالضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجياً على الإنسان في صورة مرح وفرح. وتتعدد أسباب الضحك، الذي يوصف أيضاً بأنه رد فعل فسيولوجي نتيجة للمرور بخبرة ما مثل سماع نكتة أو عند سماع مداعبة... وغيرها من الأسباب الأخرى.

ويبقى الضحك انفعالاً مميزاً وهو ليس آخر الانفعالات التي نشأت لدى الإنسان، وكما تبدو علاقة واضحة بين انفعال الضحك والتعجب والمفاجأة والتوقع والتناقض، فالضحك يحدث نتيجة المعالجة الفكرية للحوادث والأفكار والتناقضات، فالغباء والأخطاء والتناقضات

الواضحة أو المستورة قليلاً والمبالغات، هي من عوامل حدوث الضحك، وإن آلية حدوث الضحك تعتمد على:

- 1- التناقض أو سير الأحداث بطريقة غريبة وغير متوقعة، أو بشكل عكسي.
- 2- المفاجأة بحدوث غير المتوقع، أو حدوث المدهش، أو ظهور الغباء مع ادعاء الذكاء، أو ادعاء القوة بينما هناك الضعف أو العكس.
- 3- المبالغة (يا له من غبي جداً، يا له من ذكي جداً يا له من ماهر جداً... الخ)
- 4- تفرغ المشاعر العدائية، أو الجنسية، والمطلوب إخفاؤها أو كبتها.

وكما هو بديهي فإن كافة الانفعالات والعواطف لدينا، لها دور ووظيفة فسيولوجية وعصبية ونفسية، فالضحك وظيفته الظاهرة هي الشعور بالغبطة والسعادة، ولكن له دور ووظيفة أعمق من ذلك وهي غير ظاهرة فانفعال الضحك نشأ آخر الانفعالات لدى الرئيسات الراقية فهو موجود بشكل محدود لدى الشمبانزى وأصناف القرود العليا.

إن الغضب، والحقد، والإحباط، والكآبة، والرعب، والقلق، وكافة الانفعالات المؤلمة والمجهددة للجسم وللجهاز العصبي، وخاصة دورات القلق والتردد والندم والوسوسة والتي تعمل باستمرار تستهلك الطاقات العصبية بكميات كبيرة، بالإضافة إلى أنها تؤدي لجعل الجسم والدماغ يفرز الكثير من المواد الكيميائية العصبية والهورمونات التي تجهد العقل والجسم بدون داع في أغلب الأحيان.

ولقد لوحظ وجود علاقة بين التفكير والتذكر والأحاسيس والانفعالات من جهة والمزاج من جهة أخرى (يقصد بالمزاج هنا الوضع الكيميائي والكهربائي للدماغ)، فعندما تكون فسيولوجيا الدماغ - وهي تتأثر بحوالي مئة مادة وغالبيتها ينتجها الدماغ أثناء عمله والباقي يصل إليه عن طريق الدم - في وضع معين تؤثر على التفكير والأحاسيس بشكل مختلف عنه فيما لو كانت في وضع آخر.

وبما أن الفرح أو الحزن أو الغضب أو الخوف أو الضحك وكافة الانفعالات تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية تؤثر في عمل الدماغ، فتجعل القياسات والتقييمات والأحكام تناسب أوضاع الانفعالات، فإن هذا يجعل عمل الدماغ يتكيف - أو يتلون - ليناسب تلك الانفعالات والأوضاع، وبالتالي تتغير النتائج وتتحرف بشكل كبير.

وبناء على ذلك يمكننا التحكم بتقييماتنا وأحكامنا واستجاباتنا إذا غيرنا انفعالاتنا من الحزن إلى الفرح أو من الإحباط إلى الضحك، أو من الخوف إلى الشجاعة... الخ.

والإنسان أثناء تطوره استخدم - طبعاً دون وعي منه - هذه الخصائص بشكل كبير، فأخذ يضحك في أو ضاع خاسرة لكي يحول دون إفراز المواد التي تجعل مزاجه سيئاً، لأن الضحك يؤدي إلى جعل المزاج جيداً، فهو - أي المزاج الجيد واللذة والسعادة - كان ينتج بشكل أساسي عند الفوز والنجاح والنصر، فعندما يضحك الإنسان على خسارته أو فشله (وشر البلية ما يضحك) كانت تلك استجابة فاعلة في التعامل مع الأوضاع السيئة الخاسرة، فإنه بذلك يحول فشله إلى نصر ولو بشكل كاذب لتلافي النتائج المزاجية السيئة الناتجة عن الفشل أو الخسارة، فالتكات تزدهر في الأوضاع السيئة والصعبة لما تحقق من فاعلية في التعامل مع هذه الأوضاع.

فالمزاج والفكاهة والتكثيف لهم تأثير فسيولوجي هام وفعال في رفع طاقات ومعنويات الفرد وزيادة قدرته على امتصاص تأثير الصدمات والتوترات الانفعالية الشديدة، فالمزاج يجعل تهديدات الذات من قبل الآخرين ضعيفة التأثير، ويمكن التعامل معها بسهولة لأنها لا تحدث انفعالات قوية تستدعي استنفاراً كبيراً لقدرات الجسم والجهاز العصبي والتي ليس هناك داع لها وتعيق التصرف، ولأن أغلب هذه التهديدات شكلية، وحتى لو كانت هذه التهديدات جدية، فالتعامل معها بروية وهدوء وعدم انفعال زائد وبمعنويات عالية أفضل وأجدي.

فالمزاج والفكاهة ضروريان بشكل خاص للأفراد شديدي الانفعال، فدور المزاج كبير في خفض التوترات والانفعالات الشديدة، وكلما استخدم الشخص الانفعالي المزاج والفكاهة مبكراً في حياته كان ذلك أفضل له في تحقيق التكيف والتعامل المناسب مع الآخرين، والكثير من الناس انتبهوا لميزات الفكاهة والمزاج واستخدموها وحققوا الكثير من الفوائد.

إن التحول من المرح والسعادة إلى الغضب أو الحزن أو الخوف، أو التحول من المزاج الجيد إلى المزاج السيئ يمكن أن يحدث بسرعة ولكن العكس صعب الحدوث، فنحن لن نستطيع إضحاك إنسان فقد ابنه أو حلت به كارثة كبيرة، ولكن نستطيع جعل إنسان في قمة السعادة يتحول إلى الغضب أو الخوف أو الحزن بوضعه في ما يوجب ذلك.

فعندما يحدث الغضب أو الخوف أو الحزن تنتج وتفرز المواد الهرمونية والعصبية التي تنتج المزاج المرافق له، وهذه المواد لا تزول بسرعة لذلك تبقى تأثيراتها فترة من الزمن، وهذا الزمن يختلف من شخص إلى آخر، وكلما كان طول هذا الزمن مناسباً للأوضاع كان أفضل للتكيف معها. فالاستنفار لمواجهة الأوضاع الخطرة أو الصعبة يجب أن يكون سريعاً، أما فك أو إلغاء هذا الاستنفار فليس هناك ضرورة للإسراع به (نبيل حاجي نائف، 2008).

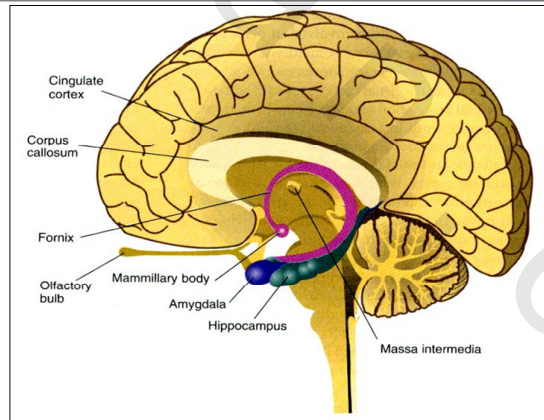
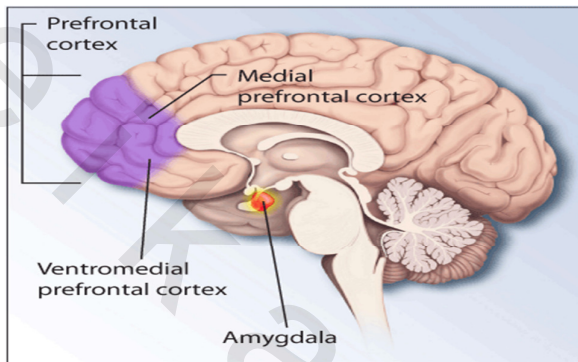
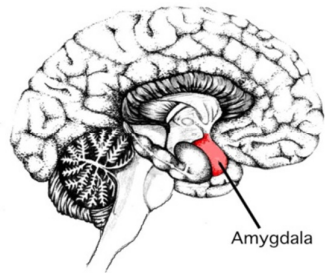
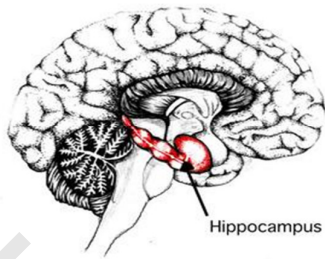
الضحك والمخ

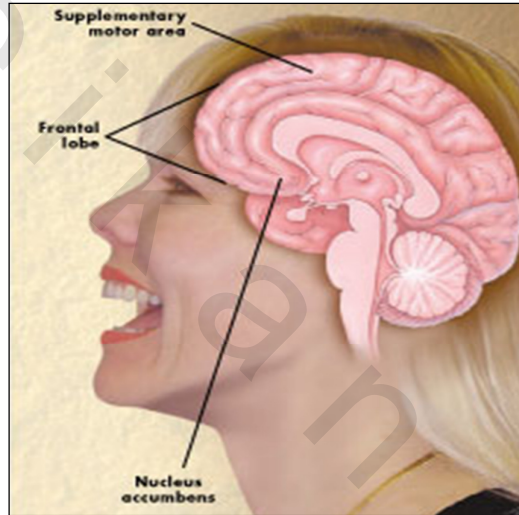
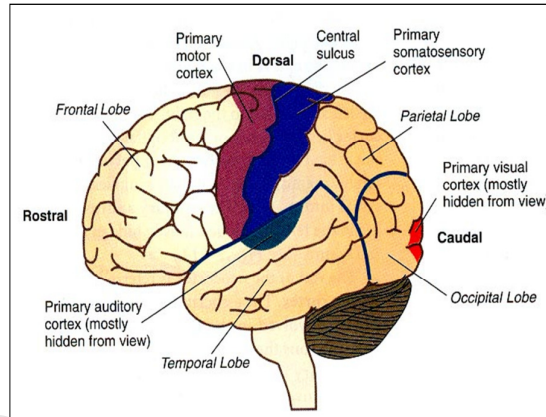
توصلت الدراسات الحديثة لعلم الأعصاب الفسيولوجي أن حالات الضحك ترتبط بنشاط في منطقة القشرة الأمامية الوسطي (ventromedial prefrontal cortex) بالدماع والتي تنتج مادة الإندورفين endorphins والتي تحفز نشاط الضحك وقد أظهرت أبحاث "نظام جيرى" إن أجزاء من المخ من تشارك في الضحك. فقد اهتم "فريق جيرى" (*) فى مراحل الأولى بدراسة أجزاء المخ التي تشارك في الانفعالات والعواطف والوظائف الأساسية التي تساعدنا للبقاء على قيد الحياة. والبنائين اللذان توصل الباحثون فى "فريق جيرى" إلي أن لهما مشاركة في إنتاج الضحك هما: (amygdale) و (hippocampus).

وفى السابع من ديسمبر 1984 نشرت مجلة الرابطة الطبية الأمريكية وصفا للأسباب عصبية من الضحك على النحو التالي:

"بالرغم من عدم وجود ما يعرف باسم "مركز الضحك" في الدماغ، إلا أن مؤشرات الميكانيزمات العصبية للضحك كثيرة وإن لم تكن غير حاسمة بعد، فمن الواضح أن التعبير يعتمد على المسارات العصبية التي تنشأ في إطار الترابط الوثيق مع مجموعات وظائف المخ المختلفة فى مناطق المخ المتوسط والخلفي والمراكز المعنية بالأنشطة المعرفية وقد توصل "ويلسون Wilson" إلي أن ميكانيزمات الضحك قد تكون فى مناطق المهاد والهيپوتلامس كما أضاف بدوره "كيللى وزملائه Kelly and co-workers" : أن هناك علاقة بين فعاليات الضحك ومناطق فى المخ مثل المنطقة الرمادية حول مسال سيلفيوس، وتتضمن آلية دمج التعبير العاطفي. وتحدد بعض الدراسات هذه المناطق كوسائط لربط الانفعالات مثل الضحك بالعمليات العصبية، وتؤكد هذه الدراسات الربط بين الاستجابات الانفعالية كالضحك وأجزاء المخ خاصة الهيپوتلاموس، ولحاء الدماغ يمكن أن محفزاً أو قامعا للضحك.

(*) يشير "فريق جيرى" إلى تجمع علمي على صعيد واحد وهو مزيج فريد من الخبرات فى التعليم، والصحة والترفيه وقطاعات المجتمع المختلفة. ويقدم نهجاً متعدد التخصصات يركز على الموضوعات المتداخلة.





وفي السنوات الأخيرة حاولت عدة مجموعات من الباحثين التدقيق في موضوع الضحك والنكتة. بهدف إلقاء الضوء على كيفية قيام المخ بالعمليات المتصلة بالنكتة والضحك. ويعتقد الباحثون أن الكشف عن استجابة الدماغ والجسم لمحفزات إيجابية مثل النكتة والضحك يمكن أن يؤدي إلى علاجات جديدة.

وبالإضافة إلى التعرف على نتائج فريدة عن نشاط الدماغ عند سماع النكتة المضحكة، فإنه ووفقا للنتائج المتزايدة للأبحاث الجديدة في كيفية تأثير النكتة والضحك في الدماغ تؤدي إلى:

- فهم أوضح لكيفية تأثير المشاعر الإيجابية آليات على الدماغ.

• الأفكار الإبداعية لعلاجات جديدة للاضطرابات الوجدانية والألم.

وفي حين أن العديد من الباحثين قام بتتبع آليات الدماغ في حالات الاكتئاب والخوف والغضب - وأحرزوا نتائج جاءت ايجابية في معظمها - كان هناك تجاهل لدراسة الجوانب العاطفية في السنوات الأخيرة، ومع ذلك، فإن فريق من العلماء بدأ في دراسات جادة للضحك والنكتة، وبعض الأعمال الجديدة قامت بتجارب لدراسة كيف يجرى الدماغ عمليات الضحك.

ورغم أن هذه الدراسات ما زالت في مراحلها المبكرة، إلا أنها تشير إلى عملية معقدة تنطوي على ثلاثة عناصر رئيسية في المخ:

1. العنصر الأول: وهو الجزء الخاص بالتفكير المعرفي ويعمل على استيعاب الموقف المضحك أو فهم النكتة أو ما إلى ذلك من ضروب تبعث على الضحك.

2. العنصر الثاني: ويتمثل في الجزء المسئول عن حركة العضلات يساعد على انتقال الوجه من الابتسامة إلى الضحك.

3. العنصر الثالث: والخاص بإطلاق الأحاسيس الوجدانية السعيدة والمشاعر السارة التي تصاحب الضحك.

ففي واحدة من الدراسات الجديدة، استخدم الباحثون معدات التصوير لتصوير نشاط الدماغ لمتطوعين أصحاء تم تعريضهم لقراءة النكت المكتوبة، ومشاهدة أفلام الرسوم المتحركة من مجلة "نيويورك"، بالإضافة إلى حلقات "جاري لارسون" The Far Side الجانب البعيد والاستماع إلى عدد من تسجيلات للضحك، وقد أشارت النتائج الأولية إلى أن:

- فهم واستيعاب النكتة يكون في الفص الجبهي الامامي frontal lobe brain
- ووضح ان منطقة الفشرة الحركية الرئيسية Supplementary motor area مهمة للحركة.
- وارتبطت منطقة accumbens Nucleus بمشاعر سرور.

أعمال أخرى أيضا تؤيد فكرة أن الفص الجبهي الامامي يتضمن عمليات الضحك والنكتة.

وفي الوقت الحالي، يحاول الباحثون الوصول إلى مزيد من النتائج الدقيقة في فهم الأدوار التي تقوم بها مختلف مناطق الدماغ، وكيف قد تتداخل وظائفها. كما يهدفون إلى

تحديد الكيفية التي يمكن بها إدراك العوامل التي يمكن أن تساهم في تنشيط الضحك. فعلى سبيل المثال ينهمك بعض العلماء في دراسة الأفراد الذين لا يستجيبون للنكات وغيرها وهل ذلك نتيجة لقصور في قدرات معينة لديهم، أم هو نتيجة لإعاقة معينة، وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يمكن حفز هذا النظام للمساعدة في تفعيل الضحك والخروج من الاكتئاب.

وبالفعل فإن قليل من الدراسات أشارت إلى أن نشاط المخ في الضحك والمرح قد يكون له فوائد طبية. فعلى سبيل المثال، فمن خلال بعض الاختبارات ظهرت نتائج تثبت أن الفرجة على المضحك وأشرطة الفيديو وأشرطه الأفلام يمكن أن تقلل من مشاعر الألم، وتأكيد منع ردود الفعل السلبية، وتزيد من قدرات المخ البيولوجي في المعركة ضد الأمراض واحدة من الدراسات التي استخدمت تصوير النشاط، وجدت أن مجموعة من الأفراد الذين خضعوا للاستماع إلى النكات وجدت أن منطقة اللحاء الأمامي تنشط عندما تكون النكتة مضحكة. ووجدت الدراسة انه بمقارنة الأفراد الأصحاء، ببعض المصابين بأضرار في منطقة الفص الجبهي الأمامي عند قراءتهم للنكات الخطية أن المصابين قد اعتقدوا أن هناك أخطاء مطبعية ولم تظهر على وجوههم حتي الابتسامة مهما كانت درجة إضحاك الكاريكاتير أو النكات.

كما أكدت بعض النتائج الإضافية أيضا فكرة أن تتسبب الفشرة الحركية الرئيسية في أحداث حكات الابتسامة والضحك فعلى سبيل المثال، دراسة جديدة صورت ادغمه بعض الأفراد وسجلت حركة عضلاتهم الرئيسية المشاركة في الضحك بينما كانوا يشاهدون مشاهد من المسلسل البريطاني الهزلي "السيد فول". وارتبط ارتفاع النشاط العضلي من الضحك بارتفاع نشاط الفشرة الحركية الرئيسية. (FRED H. GAGE & other, 2001).

الضحك والقلب

وتبين بعض البحوث أن الضحك يساعد على حماية القلب. ورغم أن نتائج هذه الدراسات لم تكن مؤكدة في كيف يحمي الضحك القلب، إلا أن الدراسات النفسية أكدت أن الإجهاد يضعف البطانة، وهو حاجز وقائي يبطن الأوعية الدموية. وبمجرد أن تكون تلك البطانة مخفضة، فإنها يمكن أن تتسبب في سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الشرايين التاجية للشخص والذي يمكن ان يتسبب في نهاية المطاف في

حدوث أزمة قلبية. وقد قدم "ستيف سلطانونف Steve Sultanoff" وهو رئيس الجمعية التطبيقية للعلاجات الفكاهية تفسيراً مؤداً:

"أن الضحك العميق من القلب، يؤدي الي إفراز الكورتيزول، وهو هرمون يختفي في وقت مواجهة الضغوط، وينخفض عند موا جهة ردود الفعل الحادة، وعندما يضحك الإنسان فان الكورتيزول الذي تم اختفاؤه أو انخفاض من خلال ردود الفعل الحادة يعاود الظهور والارتفاع من جديد ويعتبر هرمون الكورتيزول تبعا لرأي "سلطانوف" هو المصل الذي يقاوم زيادة الكوليسترول في الشرايين وقد بين "سلطانوف" في حديثه عن هذه المادة أن الضحك يؤدي لزيادة التخفيف من الآلام، ويزيد من إنتاج الجسم للأجسام المضادة لمكافحة العدوى، وبذلك يمكن أن يساعد في منع تصلب الشرايين، والأوضاع الناجمة عن ذلك مثل الذبحة الصدرية، والنوبات القلبية، او السكتات الدماغية.

واضاف "سلطانوف" ان البحث يبين أن المشاعر المحزنة يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب. كما اتضح أن الناس الذين "مزمنن الغضب والمعاداة" تكون احتمالات تعرضهم لأزمات قلبية أكبر، والأشخاص الذين "يعيشون في حرص دائم على أنماط روتينية للحياة يتعرضون لانسدادات في الشرايين التاجية أكثر من غيرهم كما أن الذين يدمنون الاكتئاب لهم فرصتين أكبر لأمراض القلب". (Osterweil, Neil,2004).

الضحك ومرض السكري

وأثبتت دراسة في اليابان أن الضحك يخفض نسبة السكر في الدم بعد تناول وجبة طعام. وكان "كيكو هياشي Keiko Hayashi" من جامعة تسوكوبا في ايباراكى، اليابان، قد أنجز وفريقه دراسة علي 19 شخص مصاب بداء السكري. حيث يتم الالتقاء بمجموعة من مرضى السكر في الدم قبل وبعد ساعتين من تناول الطعام. وفي ليلة العشاء الأولى من الدراسة حضر المرضى محاضرة مملدة لمدة 40 دقيقة بعد. وفي الليلة الثانية، تعرض المرضى لكوميديا تظهر في 40 دقيقة أيضا. ولوحظ أن الارتفاع في السكر في الدم لم يحدث بعد التعرض للكوميديا، وكانت نسبة السكر أقل بكثير مما كانت عليه بعد المحاضرة. وخلصت الدراسة إلي أن الضحك أمر جيد للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. وأن ذلك يشير إلى أن "الطبيعة الكيميائية للجسم خلال ساعات الضحك قد تساعد الجسم علي خفض نسبة هذا المرض". (Daniel. J,2003)

الضحك وتدفق الدم

درس في جامعة ميريلاند انه تم فحص مجموعة من الأفراد بعد مشاهدتهم لعرض كوميدي، فوجد أن تدفق الدم في الأوعية الدموية لديهم يتم بشكل طبيعي، في حين انه بعد مشاهدتهم لمسرحية من الميلودراما، وفحص تدفق الدم لديهم مالوا للتوتر وحد ذلك من تدفق الدم. (Morgan R.,2006)

الضحك والجهاز المناعي

نحن نعرف، الآن، أن الضغوط النفسية يمكنها أن تخلق حالة فسيولوجية غير صحيحة. فهي تعمل على زيادة التوتر العضلي، وزيادة ضغط الدم، وتسبب ضعفا في جهاز المناعة.

لقد وجدت دراسات حديثة أنه قد حدثت زيادة في تركيز بعض الأجسام المضادة في لعاب بعض الأفراد الذين كانوا يشاهدون بعض الأفلام والمسلسلات والبرامج الكوميدية، وأن هذه الأجسام معروف عنها أنها تحمي الجسم في مواجهة الإصابات أو العدوى التي تحدث للأجهزة التنفسية والمعوية، كذلك لاحظت بحوث أخرى أن تركيز الهرمون المسمى (Imun.gi.buin) (IGA)، وهو بروتين للمناعة موجود في الدم، كان أعلى لدى الأفراد الذين يستعينون بالفكاهة والضحك كأسلوب لمواجهة الضغوط والأزمات النفسية. لقد أظهرت عدة دراسات حديثة ان هناك تغيرات فسيولوجية إيجابية تصاحب لجوء الإنسان الى الفكاهة والضحك كأسلوب لمواجهة الأزمات والضغوط النفسية، فالضحك يعمل على خفض الشعور بالألم، وكذلك خفض احتمالات التعرض لأمراض القلب من خلال توسيعه للشعب والشرابين المتصلة بالقلب، وزيادة وصول الأوكسجين إليها، كما أنه يقوي الاستجابات المناعية، كما يعمل على شعور المرضى بتحسن الحال بشكل عام.

لقد ذكر جون دياموند مثلا أنه بسبب وجود ارتباط تشريحي قوي بين عضلات الابتسام (الموجودة في الوجنات) وبين الغدة الصغترية (الموجودة قرب قاعدة العنق) فإن استخدام عضلات الابتسام يساعد على تقوية الغدة الصغترية، ولأن هذه الغدة تلعب دورا مهما في جهاز المناعة، فإن تقويتها أو تحسينها من خلال الابتسام قد يعمل بدوره على تقوية جهاز المناعة أيضاً.

فإذا كانت الضغوط والتأثيرات السلبية لأحداث يمكنها ان تضعف جهاز المناعة لدى الانسان, ومن ثم يقع في براثن أمراض عديدة, فإن العلماء يفترضون الآن أن الفكاهة والضحك والحالة الانفعالية والوجدانية الإيجابية يمكنها أن تصبح بمثابة الترياق الطبيعي لحالات ضعف جهاز المناعة لدى الإنسان, او يمكن هذه الحالات الإيجابية أن تعزز نشاطات هذا الجهاز وتقويتها.

لقد أجريت دراسات عديدة هنا من خلال استخدام البروتين المسمى (S-IgA Salivary) وImmunoglobulin A, والموجود في لعاب الإنسان, وذلك بسبب بساطة تركيبه, وقلة تكاليف جمعه ودراسته, وكذلك ما قيل عنه من أنه يمثل الخط الدفاعي الأول للجسم ضد الإصابات الفيروسية والبكتيرية التي تصيب الأجزاء العليا من جهاز التنفس لدى الانسان. وقد استهل ديلتون وزملاؤه هذه الدراسات وبدأوا في نشر نتائجهم منذ عام 1985 وما بعده, وقد وجدوا ارتباطا مرتفعا أيضاً بين تركيز هذا البروتين في اللعاب وبين المقاييس النفسية التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالفكاهة والضحك. كذلك أظهرت دراسات أخرى أن الأفراد الأقل ميلا الى الفكاهة والضحك, يقل تركيز هذا البروتين في لعابهم, ويصبح موجودا في أدنى درجاته, وخاصة عندما تتكاثر عليهم أحداث الحياة اليومية الضاغطة والمزعجة, أما الأشخاص ذو حس الفكاهة المرتفعة فتحدث لديهم أقل تغيرات ممكنة في تركيز هذا البروتين في اللعاب عندما يواجهون ضغوطا أو أحداثا يومية بغیضة أو مزعجة.

الضحك والضغوط النفسية

لقد حاول "توماس هولمز" و"ريتشارد راهي" في ستينيات القرن الماضي الكشف عن العلاقات بين الخبرات الشخصية والصحة, فاهتما بدراسة أحداث الحياة ذات التأثير السلبي في حياة الإنسان, وقالوا إن أهم الخبرات ذات التأثير السلبي هي, وعلى التوالي:

- وفاة الزوج أو الزوجة.
- الطلاق.
- وفاة أحد الأقارب.
- الإصابات الشخصية والأمراض.
- الفصل من العمل.

- التقاعد.
- الحمل (بالنسبة إلى المرأة).
- المشكلات الجنسية.
- التغيرات في الحالة المالية (إلى الأسوأ أو حتى إلى الأحسن).
- تغيير العمل.
- المشاجرات الأسرية.. إلخ.

إن هذه الخبرات وغيرها من الخبرات السلبية هي التي تؤدي الى ظهور ذلك الشعور الخارجي بالضغط النفسي، فما الضغط النفسي هذا؟ يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه - كما يقول عبد الستار إبراهيم - الى أي تغير داخلي، أو خارجي، من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتأتي الضغوط من الخارج كالأعباء اليومية، وضغوط العمل، والتلوث البيئي، أو بسبب عوامل عضوية داخلية، كالإصابة بالأمراض، ومن الأمثلة التي يذكرها إبراهيم على هذه الضغوط ما يلي:

- 1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
 - 2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية، والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال... إلخ.
 - 3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قتلها، والإسراف في التزاور والحفلات.. إلخ.
 - 4- وهناك ضغوط العمل كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة، والضغوط الكيميائية، كإساءة استخدام العقاقير والكحول... إلخ. والضحك بالطبع لا يخفف أسباب الضغوط النفسية، لكنه يخفف عملية الشعور بها، فهو قد يجعل الإنسان يتجاوز أزمة مؤقتة، لو كان قد استسلم لها، ربما أدت إلى آثار صحية سلبية، ومن ثم يتفاقم الشعور بالضغط لديه.
- لقد أظهرت دراسات حديثة أن الاسترخاء الفسيولوجي، وخفض التوتر العضلي الذي يحدث عقب الضحك له تأثير تطهيري، وأنه يماثل في هذا ذلك الأثر الذي يحدث في الجسم عقب القيام بتدريبات معينة للاسترخاء العضلي، فعندما نضحك تكون الاستجابة الأولية للجسم هي تقلص عضلات الصدر والبطن وزيادة في ضغط الدم. وقد يزداد معدل النبض ويفرز هرمون الأدرينالين في مجرى الدم، ثم تحدث فترة من الاسترخاء بعد ذلك قد ينخفض عندها ضغط الدم ومعدل النبض الى المستويات الأساسية التي كانا موجودين

عندها، بل ربما الى ما هو أدنى منها، وقد تستمر فترة الاسترخاء هذه في الجهاز الدوري نحو 45 دقيقة بعد الضحك.

وبسبب حدوث تنفس واضح وسريع خلال الضحك، تكون هناك زيادة في استنشاق الأوكسجين وإفرازه، وفي نشاط الجهاز التنفسي بشكل عام، وإن أثر ذلك في الجسم يعادل الاستجابات الصحية الإيجابية للجري ذاته، وأنه يساعد على إنتاج مادة الأندروفينات في المخ، وهي مادة تماثل الأفيون ومشتقاته من حيث التأثير، فتخفّض الشعور بالألم، وترفع الشعور بالمتعة، وتمارس تأثيرها في مراكز الألم ومساواته في المخ، فتخفّض الشعور بالألم إذا كان موجودا، أما إذا لم يكن الألم موجودا فإن تأثيرها يكون مضاعفا، وقد يصل إلى حد الانتشاء، ويرفع مستوى إنتاج هرمون الأدرينالين الذي يواجه الإنسان من خلال الأزمات والمشكلات الجسمية والنفسية.

وقد وجد أن هذه التغيرات الجسمية المصاحبة للضحك لها تأثيراتها النفسية المهمة أيضاً حيث حدث تحسن في الذاكرة والتعلم والإبداع وتزايد والمرضى مع تزايد لنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى كثير من الأسوياء والمرضى مع تزايد ضحكهم من القلب كذلك ينخفض التوتر الناتج عن الخوف والقلق والحزن والغضب عندما نقوم بالضحك.

الضحك وخفض الشعور بالألم

أظهرت دراسات عدة كذلك أن الضحك يساعد على خفض الشعور بالألم، فالضحك يساعد على إفراز هرمونات تسمى بيتا اندروفين في المخ، وهذه بدورها تؤثر في المستقبلات الحسية وتخفف الحساسية للألم.

الضحك والاستجابة المناعية

وكثيرا ما أظهرت الدراسات أن الإجهاد يقلل جهاز المناعة. "وقد أظهر بعض من الدراسات أن النكتة قد تثير الأجسام المضادة، لمكافحة العدوى في الجسم وبالتالي رفع مستويات خلايا المناعة. (Morgan R.,2006)

فعندما نضحك، فإن الخلايا الطبيعية القاتلة والتي تدمر الأورام والفيروسات تنشط وتزداد، إلى جانب "الألغام" المضادة للفيروسات (البروتين المقاوم للأمراض، وخلايا "ت" الهامة لجهاز المناعة والخلايا "ب" التي تخلق المضادات لمكافحة المرض)

(a disease- fighting protein), T-cells (important for our immune system) and B-cells (which make disease-fighting antibodies .)

فضلا عن انخفاض ضغط الدم، كما أتضح أن الضحك يزيد من الأوكسجين في الدم، مما يشجع أيضا على الشفاء.

الضحك والاسترخاء والنوم

"إن التركيز على فوائد الضحك بدأ حقا في مذكرات "نورمان كازين Norman Cousin"، عن تحليل المرض. فقد وجد "كازين" أن المصابين بالحالات المؤلمة من التهاب العمود الفقري لو تعرضوا لجرعات من الكوميديا، مثل أفلام الأخوة ماركس، أو حلقات الكاميرا الخفية، فإن ذلك يساعدهم علي أن يكونوا علي نحو أفضل من الشعور بالراحة. ورأي كازين أن عشر دقائق من الضحك تسمح للمريض بالنوم ساعتين خاليتين من الألم". (Morgan R.,2006).

الضحك واللياقة البدنية

وقد قدر العلماء أن الضحك 100 مرة يساوي نفس التمارين الجسدية التي تتم علي في 10 دقيقة علي من التجديف أو 15 دقيقة من ممارسة الجري علي دراجة التدريب الثابتة. فالضحك يعمل علي تحريك الحجاب الحاجز، والبطن، والجهاز التنفسي، والوجه والساقي، وعضلات الظهر.

وفي مقال لـ "وليام فري William Fry" - من رواد البحث في الضحك - إشارة إلى أن "ما يصل إليه معدل ضربات القلب خلال عشر دقائق من التجديف علي آلة التدريب يصل اليه بعد مرور دقيقة واحدة من الضحك النابع من القلب."

الضحك وقلق الأطفال

أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يصاحبهم مهرج مع والديهم والعاملين في المجال الطبي قبل الدخول للعمليات الجراحية، يكونون أقل قلقا من الأطفال الذين يكونون مع والديهم والعاملين في المجال الطبي فقط. فان المستويات العالية من التوتر قبل الجراحة

قد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث مضاعفات بعد العمليات الجراحية للأطفال. ووفقا لآراء الباحثين فإن حوالي 60 ٪ من الأطفال يعانون من القلق قبل الجراحة. وقد شملت احدي هذه الدراسات 40 طفلا تتراوح أعمارهم بين 5 و12 كانوا على وشك أن الدخول لعمليات جراحية بسيطة. نصفهم صاحبهم مهرج مع والديهم والعاملين فى المجال الطبى، والنصف الآخر لم يكن معهم سوى والديهم والعاملين فى المجال الطبى. وقد اثبتت نتائج الدراسة ان الاطفال الذين صاحبهم مهرجون قبل الجراحة كانوا أقل قلقا من ذويهم الذين لم يصاحبهم مهرجون (Louise,2005).

سيكولوجية الضحك

صنف "التنتين" أسباب الضحك عند الطفل إلى:

- 1- التعبير عن اللذة أو المتعة أو البهجة أو السرور حين يشعر بالدفع والراحة والشبع.
- 2- استجابة لضحك شخص آخر أو ابتسامة.
- 3- رؤية موضوع ناصع أو سارا أو مبهج كلعبة فضية اللون أو لها رنين مسموع.
- 4- الدغدغة أو اللمس الموضعي لبعض مناطق خاصة من الجسم (كجانبي الجزع أو بطن القدم). ولا تمثل تلك الدغدغة استجابة فسيولوجية بحتة فان الطفل يظل يستجيب بالضحك لعملية الدغدغة طالما كان الشخص الذي يحدث هذه الدغدغة يبتسم أو يضحك هو نفسه، لكنه لا يلبث أن يكف عن الحك بمجرد ما يتخذ الشخص وضعا جديدا لا اثر فيه للضحك أو الابتسام.
- 5- الصدمة الحقيقية أو المفاجأة. بحيث تكون الصدمة هينة لا تستثير الخوف أو الرعب. (كأن يمزق الأب أصابع طفله أوراق صحيفة من الورق).
- 6- التكرار: وهي تتصل بالعلة السابقة فالمؤثر يولد لدى الطفل في المرة الأولى الشعور بالدهشة سرعان ما يستثير لديه الابتسام، لكن لا يلبث بالتكرار أن ينتزع منه استجابة الضحك.
- 7- المفارقة أو التنافر (تلفظ الأم على مسامع طفلها بأصوات غريبة مضحكة... الخ) ويتبين لنا بوضوح أن الضحك يظهر لدى الصغار والأطفال باعتباره تعبيراً عن اللذة

أو السرور أو الانشراح. وليس من النادر أن نشهد لدى الكبار مثل هذا النوع من الضحك.

وإذا نظرنا إلى البلهاء وضعاف العقول لوجدنا أن "الضحك عند البلهاء هو أكثر التعبيرات الانفعالية تردداً، لأن الأبله يضحك حين يقدم إليه الطعام، ويضحك حين يداعب ويلطف، ويضحك حين تعرض على ناظره بعض الألوان الناصعة، ويضحك حين تعزف على مسامعه بعض المقطوعات الموسيقية.... الخ.

وليس العنصر السيكولوجي الوحيد الذي يدخل في ظاهرة الضحك هو عنصر الارتياح والانشراح أو الغبطة والسرور، بل هناك عنصر سيكولوجي لا يقل عنه أهمية ألا وهو عنصر اللهو والمرح والتسلية اللا واقعية، والواقع أننا لو نظرنا حتى إلى ظاهرة الدغدة نفسها. لوجدنا أنها تنطوي على عنصر لهو أو لعب.

(وعنصر اللهو أو اللعب له أهميته الأساسية في تفسير سيكولوجية الضحك: فهو الذي يرحل بالإنسان بعيداً عن جدية الحياة الواقعية ويحول بينه وبين ملامح الجد والاهتمام التي لا بد منها للإنسان لكي يواجه مشكلات الواقع من حوله.. ومن هنا كانت اللا جدية في حالة الضحك من أهم ما يميز المواقف المضحكة أو الباعثة على الضحك). ولو أننا أعنا النظر في الموقف الفكاهي بصفة عامة، لتبين لنا بوضوح أن الوظيفة الأولى التي يقوم بها إنما هي تخفيف أعباء الواقع عن كواهلنا وتخليصنا إلى حين من بعض تبعات الحياة اليومية الجدية.

ويذهب "مكدوجال" إلى أن العلاقة وثيقة بين الضحك من جهة والتعاطف أو المشاركة الوظيفية من جهة أخرى.

- ويقول "والث ديزني" أن الناس كثيراً ما يتعاطفون حين يضحكون.
- والضحك في نظر "ايزنك" هو نوع سام من أنواع التكيف... أو هو كما سماه التكيف السامي.
- أما "الجاحظ" الذي تميز بروح فكهة مرحة وساخرة، فقد قال: "والله ما تركت النادرة ولو قتلتنني في الدنيا وأدخلتنني النار في الآخرة".
- والضحك عند "الجاحظ" فعل خير جميل مقبول ومطلوب ومباح ومحبيب، وهو ليس شراً، وليس قباحاً وليس مفسدة، كما يدعي بعض ضيقي الأفق وجامدي العقول. والضحك فطري في الإنسان، فهو شيء في "أصل الطباع" وفي "أساس

التركيب"، وظهوره علامة طيبة لأنه بشري واستبشار وتفاؤل. وعن طريق الضحك "تطيب النفوس" و"تنجلي صفحة القلب" وتتبدد شواغله فينعم بالاستجمام والهدأة، ويبتعد عن ذلك اللهات المتواصل الناجم عن هموم وشجون الحياة. ويكون هذا الابتعاد من أجل الاقتراب، وهذا الغياب من أجل الحضور المتجدد إلى ساحة الحياة. وكان العرب إذا مدحوا.. قالوا: "هو ضحك السن". وإذا ذموا قالوا: هو عبوس وكالح، وقطوب، ومكفهر أبدا، وحامض الوجه، وكريه.

• ويحذر "ابوحيان التوحيدي" من الابتعاد عن الأشياء المضحكة والهزلية، لأن من يفعل ذلك.. ينخفض مستوي فهمه وتفكيره ويضيق افقه وينضب خياله ويتبدل طبعه وشعوره.. فهذه الأشياء المضحكة الهزلية نافعة في شحذ مدارك العقل وإحياء طاقاته، ووسيلة من وسائل "تصفح أمور الدنيا ومعرفة أحوالها وتقلباتها، خيرها وشرها".. إنها دعوة لترك العقل لكي ينطلق ويمرح ويعرف بلا حدود لحركته. وفي كتاب "المقاييسات" و"البصائر والذخائر" يشرح التوحيدي ما يصيب النفس من كرب وغم إذا لم تذق "فرح الهزل" الذي يحدث تأثيرا ايجابيا في صحة هذه النفس وفي جودة العقل وتنشيط الوجدان وصفاء الذهن وغزارة الفكر.

وصدق "توماس كارليل" عندما قال ان جوهر الفكاهة هو الحساسية والدفاع والرفقة والصحة الجميلة.. والحب .

وكما قال العرب.. فان المطلوب هو ألا تعزف النفس عن الاستمرار، وألا يصاب الذهن بالملاة والانهيار، حتي يستطيع الإنسان أن يواصل حياته بروح جديدة أكثر إقبالا وأكثر تجددا. ولذلك تتأسس نوادي الضحك في أماكن عدة من العالم، وتتخصص قنوات فضائية في الفكاهة، وتنتشر مواقع عديدة علي الانترنت لنفس الغرض وتعدّد مؤتمرات عالمية للضحك والعلاج النفسي.

أنواع العلاج النفسي بالضحك

يوجد الآن العديد من أنواع العلاج النفسي المستخدمة من قبل الأطباء والمعالجين النفسيين والمتخصصين في مجال الصحة العقلية، التي يُستخدم فيها روح الدعابة والضحك كنوع من أنواع العلاج والشفاء من بعض الاضطرابات الجسدية والعقلية والروحية.

هذه الوسائل العلاجية بعضاً منها يمكن للشخص وصفها لنفسه دون الاقتصار على المتخصصين فقط.

والعلاج بالضحك يحاول أن يحقق صحة المقولات القديمة: "الضحك هو العلاج الأفضل"، أو كما قال "فولتير" V. Itaire: "الطبيعة هي التي تعالج المرض، بينما فن الطب هو الذي يداوم على بقاء الإنسان في حالة سلام نفسي".

1- العلاج بالدعابة:

العلاج بالدعابة هو الاعتماد على الدعابة في علاج النفس، باستخدام وسائل من الكتب وبرامج الترفيه والأفلام والروايات التي تشجع على ضحك المريض. من الممكن أن يتم ذلك بشكل فردي أو في شكل مجموعات علاجية، إلا أن الثانية لا تأتي بالنتيجة المرجوة وخاصة إذا كان الطبيب هو من يقوم بتقديم العلاج وليس المريض لنفسه لأنه من الصعب أن ينظر جميع المرضى المشاركون في حلقة الدعابة إلى المواد المقدمة إليهم على أنها تقدم "مزحة" تساعد على رفع روحهم المعنوية.. فقد لا يجد البعض فيها كذلك.

2- العلاج بالمهرج:

يتم في إطار الإقامة بالمستشفيات ومراكز العلاج المتخصصة، حيث يتواجد "المهرج" الذي يكون جزءاً من العلاج، وذلك بالمرور على الغرف وتقديم العديد من المهام التي تساعد على العلاج وخاصة للأطفال من: السحر، اللعب والموسيقى والمرح أو بتقديم الحنان للطفل.

ومن مزايا هذا العلاج أنه يقوى روح التعاون عند الأطفال، ويقلل القلق عند الطفل الذي يريد تواجد أبويه بصفة دائمة معه، كما يقلل الحاجة إلى استخدام المهدئات لدى البعض، يحد من الإحساس بالآلام ويحفز من كفاءة وظائف جهاز المناعة. ونجد أن هذا النوع العلاجي ليس مقتصر على المستشفيات فقط، وإنما يمكن توظيفه في ملاجئ الأطفال والحضانات وأماكن الحرب والسجون... الخ.

3- العلاج بالضحك:

وهنا يقوم الطبيب بإعداد "ملف محفزات الضحك" لمريضه، وذلك بجمع المعلومات من الشخص الذي يريد هذا النوع من العلاج عن الأشياء التي تحفزه على الضحك منذ طفولته من مواقف ونكات يفضلها.

ويقوم الطبيب من خلال هذه المعلومات بتدريب الفرد على بعضاً من التمارين التي يمارسها لتحفزه على الضحك كما يذكره بأهمية العلاقات الاجتماعية كجزء من العلاج. ويقع على الطبيب عاتق كبير وهو كيفية التفريق بين ما يفسره المريض على أنه دعاية من وجهة نظره وما ليس بدعاية وهذا ليس بالشيء الهين.

4- التأمل بالضحك:

يوجد وجه للشبه كبير بينه وبين التأمل العادي الذي يقدمه فيديو على صفحاته. وهذا العلاج يمكن أن يقوم به الشخص بمفرده دون اللجوء إلى المشورة الطبية أو المساعدة المتخصصة. والتأمل بالضحك هو عبارة عن تمرين يستمر مدته إلى ما يقرب من (15) دقيقة ويُجدي أكثر مع الأشخاص التي تجد صعوبة في الضحك ولا يخرج منها بشكل تلقائي.

ويتكون تمرين الضحك من ثلاث مراحل:

أ. المرحلة الأولى: هي مرحلة الإطالة، حيث يقوم الشخص بتوجيه كل طاقاته إلى إطالة كل عضلة من عضلات جسده بدون ضحك.

ب. المرحلة الثانية: هي مرحلة الضحك، يبدأ الشخص في الضحك تدريجياً بالابتسامة حتى يصل إلى الضحك العميق من المعدة أو الحاد أيهما يصل إليه أولاً.

ج. المرحلة الثالثة: هي مرحلة التأمل، يقوم الشخص بالتوقف عن الضحك ويغلق عينيه ويتنفس بدون صوت مع التركيز الشديد.

5- يوجا الضحك:

تتشابه إلى حد كبير باليوجا التقليدية، ويكن ممارستها في مجموعة أو في نادى. واليوجا هنا تكون إما بغرض العلاج التكميلي أو الوقائي، وهى عبارة عن تمارين تستمر لمدة (30-45) دقيقة يقودها شخص متدرب وتتضمن على الخطوات التالية: تمارين التنفس، اليوجا، الإطالة مع ممارسة الضحك. لا يتم الاحتياج هنا إلى استخدام أو اللجوء إلى مواد تبعث على الضحك.

اجتماعية الضحك



كتب "تبيل ذكي" في مقال له بجريدة "أخبار اليوم" تحت عنوان "فلسفة الضحك": إذا كان الإنسان يحقق وجوده من خلال الضحك.. فإن هناك من يلفت نظرنا إلى البعد الاجتماعي للفكاهة والضحك، لأن هذا الضحك لا يمكن أن يحدث غالباً إلا في وجود الآخرين. بل أن الفيلسوف الفرنسي هنري برجسون (1859-1941) يقول إن المجتمعات ابتكرت الضحك لكي يخدمها بوصفه أدواتها التصحيحية لكل أنواع الانحرافات المضادة

للمجتمع، نظراً لأن الدور الرئيسي للضحك هو تصحيح العيوب الاجتماعية المرتبطة بالجمود والغرور والتشدد والصرامة والأنانية".

ونحن نضحك (في رأي برجسون) من الذهول إزاء خصال غير اجتماعية ووظيفة الضحك هي إعادة الفرد إلى حالة التكيف مع المجموع.

وقد تعمل الفكاهة على حدوث نوع من التطهير الجماعي للانفعالات السلبية المتراكمة بفعل أحداث الحياة السياسية أو الاقتصادية المتردية، وربما تستخدم في نقد كل أشكال السلطة، وكشف النواقص والسلبيات الاجتماعية السائدة.

ولذلك فإن تحليل بعض أنماط الفكاهة "النكات أو الكاريكاتير" يساعد على التعرف على اتجاهات المواطنين وميولهم واهتماماتهم.

والمؤكد أن الضحك من شأنه تقوية التواصل والتعاون والتماسك الاجتماعي، وتعزيز التفاعل بين الأفراد والجماعات، ورفع مستوى الحافز للعمل والنشاط والانجاز، كما أنه يؤدي إلى تنشيط العقل والخيال والإبداع ويساعد على تلطيف غضب الآخرين وتحويله إلى حالة إيجابية وعلاقة مشتركة، وبالتالي فإنه أداة لتحقيق قدر من المبالغة الاجتماعية. ويقول الفيلسوف الدانمركي "كيركجورد" أن الفكاهة توحد بين الناس فهي زاخرة بالعواطف والانفعالات العميقة.

والفكاهة صمام آمن للتعبير عن الأفكار المرتبطة بجوانب تتعلق بالقيود الاجتماعية، ومن ثم فإنها تعمل على التنفيس وتصريف بعض الطاقات، علاوة على أن نقد المؤسسات الاجتماعية والسياسية والشخصيات والسلوكيات يؤدي إلى خفض التوتر أو تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة. ولعل هذا يفسر كثرة النكات والتعليقات المرححة على الكوارث والموت،

ومنها ذلك التعليق الشهير الذي قاله الممثل الكوميدي الأمريكي "وودي آلن" ليست المشكلة أنني أخاف من الموت، كل ما في الأمر أنني أحاول ألا أكون موجودا هنا عندما يحضر.

ويري عالم النفس البريطاني "وليام مكدوجل" أن الضحك ليس تعبيراً عن السرور، بل هو مولد للسرور، أي أننا نضحك لأننا نغساء، والضحك يجعلنا نشعر بأننا في حال أفضل. والضحك ترياق تقدمه الطبيعة لعلاج مظاهر سوء الحظ التي تسبب الإحباط، وبالتالي.. فإن الضحك وسيلة للبقاء واستمرار الحياة.

والضحك لا يفيد فقط في مواجهة الضغوط النفسية والعصبية، وإن أيضاً في تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان مما يساعد على مقاومته للأمراض وعلى تنشيط الدورة الدموية والتقليل من احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية.. وكما يفيد الضحك في تزويد الدم بالأكسجين. فانه يحافظ أيضاً على مستوى ضغط الدم متوازناً ويعيد إلى الجسم توازنه مع زيادة نشاط المخ وتحريك عضلات الوجه والحلق والفك والحجاب الحاجز والصدر والعنق والبطن والظهر والأطراف.

ويفيد الضحك في تحقيق الاسترخاء العضلي والنشاط التكاملي المتزامن بين نصفي المخ الأيمن والأيسر، والمساعدة على الهضم والحد من آثار الشيخوخة وزيادة إفراز الهرمونات التي تدافع عن الجسم ضد الألم والتوتر.

وقد اعتاد الإغريق القدامى أن يأخذوا مرضاهم ومصابيهم إلى منازل ممثلي الكوميديا للمساعدة في علاجهم.

ومعني ذلك أن الابتسامة والضحك قد يكون لهما قيمة ودور في بقاء النوع البشري والحفاظ عليه.

ويذكر روبرت بروفني (Robert Provine, 2005) أنه نظراً للاختلافات بين الذكور والإناث في أنماط الضحك، فإن الضحك يعتبر عاملاً من العوامل الاجتماعية المتعلقة بالتوافق بين الزوجين وفي دراسة طريفة سعت لتحليل إعلانات الزواج بالصحف. وخلال 3745 إعلاناً نشرت بتاريخ 28 أبريل 1996 بالملحق الاجتماعي لجريدة "بالتي مور صن إلى سان دييجو يونيون تريبون" Baltimore Sun to the San Diego Union-Tribune كانت الإناث أكثر ذكراً للضحك في إعلاناتهن (62%) وهذا يشير إلى أن النساء أكثر بحثاً عن "حسن النكتة"

في الرجل الذي تقدم علي الارتباط به، فمن الواضح أن المرأة تسعى للرجل الذي يجعلها تضحك، والرجال في الغالب حريصون على الامتثال لهذا الطلب. وفي دراسة "كارل جرامار وايل ايبسفيلدت Karl Grammar and Irenaus Eibl-Eibesfeldt" عن اللقاءات العاطفية العفوية بين الشباب الألمان البالغين للمرة الأولى، وجدا أن الفتاة تكون أكثر ضحكا بصوت عال خلال هذه اللقاءات، ولديها قدر اكبر من الاهتمام الذاتي أثناء حديثها مع الفتى. وفي السياق نفسه، كان الفتى أكثر اهتماما بالمرأة التي تضحك من كل قلبها. وفي رأي "بروفني" الشخصي ومن خلال دراساته الميدانية ونتائج تلك الدراسة الألمانية أن ضحك الإناث، وليس الذكور، هو المؤشر الحاسم للعلاقة الصحية، فيمكن أن يضحك الرجال أو لا يضحكون، لكن المهم هو أن تحصل المرأة على ما ترغب فيه.

ويضيف "بروفني" أنه في العديد من المجتمعات وفي جميع أنحاء العالم - بداية من التأميل في جنوب الهند إلى تزيلتال في المكسيك - يعتبر الضحك هو المسحة الذاتية للسلوك الإنساني، وأنماط الضحك بين الجنسين هي وسائل التحول الاجتماعي لا شعوريا في أي موقف من المواقف.

ومن السمات الغربية للضحك أنه معد ويطبق البعض علي هذه الظاهرة مجازا "فيروس الضحك". فيمكن أن يبدأ شخص الضحك على مرأى من أشخاص آخرين وعندما يستمر في ذلك يمكن أن يشاركه الآخرون الضحك دون أن يعرفوا لماذا هو يضحك.

ومن نواذر هذه الظاهرة ما حدث عام 1962 حيث تفشت عدوى الضحك بين بنات مدرسة داخلية في تنزانيا. وقد بدأت الأعراض الأولى للظاهرة في 30 يناير، عندما بدأت ثلاث فتيات في ضحك مستمر ولم يستطعن أن يمنعن أنفسهن من الضحك. وسرعان ما انتشرت هذه الأعراض إلى 95 طالبة، مما اضطر السلطات إلى إغلاق المدارس في 18 مارس. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد فقد تفشت العدوى في مدارس أخرى في وسط إفريقيا وانتشرت كما النار في الهشيم، ولم تتوقف هذه الظاهرة الا بعد مضي عامين ونصف العام بعد أن عاني منها ما يقرب من 1000 شخص.

ومن المؤكد أن الضحك يوحد الأفراد، ويخلق حالة من الدعم الاجتماعي ولقد أثبتت دراسات عديدة أهمية الضحك لتحسين الصحة العقلية والبدنية للإنسان. (Provine 2004)