الفصل الثالث
المجتمعات والضحك

obeikan.com

obeikan.com

الفصل الثالث

المجتمعات والضحك

الضحك كاللغة يؤدى لجميع الناس معاني مشتركة يتقاربون بها على تباعد المنازل والأجناس.. وهو كاللغة يختلف بين وطن ووطن وبين جنس وجنس كما يختلف بين قائل وقائل في مناهج التعبير بين المتكلمين بلسان واحد في أسرة واحدة.

وعادة ما تميل المجتمعات الإنسانية إلى الحد من الضحك المتمثل في روح الهزل والمزاح أي أننا نراها تعمل في كثير من الأحيان على وقف الضحك عند حده. أو الاستعاضة ببديل أقل خطورة منه وهو الابتسام كما سبق وان ذكرنا..

وقديما قال أبو الحسن البصري "وأما الضحك فان اعتياده شاغل عن النظر في الأمور المهمة... مذهل عن الفكر في النوائب الملمة، وليس لمن أكثر منه هيبة ولا وقار، ولا لمن وسم به خطر ولا مقدار (أبو الحسن البصري، 1925).

وكثيرا ما يؤخذ بقاعدة قديمة تقول "من كثر ضحكه قلت هيبته"، أو بالحديث الشريف "كثرة الضحك تميت القلب".

ويطالب المرء بأن يملك زمام نفسه ويتحكم في ضحكاته وبسماته وتفرض عليه وضع انفعالاته جميعا تحت سيطرة إرادته "ليكن بدل الضحك عند الإيناس تبسما وبشرا فان التبسم دعابة وهذا ابلغ في الإيناس من الضحك الذي قد يكون استهزاءا أو تعجبا وليس ينكر منه المرة النادرة لطارئ استغفل النفس عن دفعه. هذا رسول الله صلى الله عليه وسلم املك الخلق لنفسه قد تبسم حتى بدت نواجذه "وإنما كان ذلك منه صلى الله عليه وسلم على الوجه الذي ذكرناه" (أبو الحسن البصري، 1925).

وهكذا نرى أن المجتمع الشرقي الإسلامي لا يمنع الفرد من الضحك على إطلاقه ولكن يرى أن تتغلب إرادته على انفعالاته إلا التي لا يستطيع كبحها.. ولم يهمل هذا المجتمع أهمية الضحك فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم "روحوا القلوب ساعة فان القلوب إذا عميت كلت" ويقول على بن أبى طالب رضوان الله عليه: اجمعوا هذه القلوب والتمسوا لها طرف الحكمة، فإنها تمل كمل تمل الأبدان والنفس مؤثرة للهوى، أخذة بالهوينى، جانحة إلى اللهو، أمارة بالسوء، مستوطئة للعجز، طالبة للراحة، نافرة عن العمل، فان اكرهنها انضيتها، وان أعملتها أرديتها".

ودخل عبد الملك بن عمر بن عبد العزيز على أبيه عمر وهو ينام نومة الضحى، فقال يا أبت أتنام وأصحاب الحوائج راكدون ببابك؟ قال يا بني إن نفسي مطيتي فان انضيتها قطعتها ومن قطع المطي لم يبلغ الغاية.

وكان محمد بن سيرين يضحك حتى يسيل لعابه"

وقال صلى الله عليه وسلم "لا خير فيمن لا يطرب"

وقال "كل كريم طروب"

ونعمان بن عمرو بن رفاعة احد أصحاب الفكاهة من صحابة الرسول وقد قال فيه صلى الله عليه وسلم: دخل نعمان الجنة ضاحكا لأنه كان يضحكني".

وقال بن إسحق: وقد طرب الصالحون وضحكوا وفرحوا. وإذا مدحت العرب رجلا قالوا: هو ضحوك السن. بسام العشيات. هش إلى الضيف وإذا ذمته قالت: هو عبوس الوجه جهم المحيا – كريه المنظر، حامض الوجنة كأنما وجهه بالخل منضوح، وكأنما اسعط خيشومه بالخردل (ابى عمر احمد بن محمد بن عبد ربه الاندلسي، **1949**).

***

ويتضح هذا في مصر من الأمثلة العامية مثل:

- ايش تعمل الماشطة في الوش العكر "دلالة على الوجه العبوس".
- الضحك من غير سبب قلة أدب.
- افرح للي يبكيك.. وما تفرحش للي يضحكك.
- جه يضحك على الناس.. ضحك على نفسه.
- يا بخت من بكاني وبكى عليه... ولا ضحكني وضحك الناس عليه.
- اضحك والضحك رخيص... قبل ما يغلى ويبقى بتلاليس.
- إن ضحك سني حيا منى.. وان ضحك قلبي عتبي عليه.

وكلها تدور في ذات المحور الذي لا يمنع الضحك ولكن يحد من انطلاقه في مجالات الهزل والمزاح الفارغ.

***

وقد نبه الباحثون إلى ضرورة دراسة مثل هذه الانفعالات في داخل الإطار الحضاري العام لكل مجتمع من المجتمعات على حدة فالابتسامة في اليابان – مثلا – لا تخرج عن كونها مجرد تعبير وجهي قد اصطلح عليه اصطلاحا بحيث أنه آداب الضيافة عند

اليابانيين لتقضي عليهم بالا يتجاوزوا بحال حد الابتسام في حضرة شخص غريب وعلى العكس من ذلك نرى أن الآداب العامة لتقضي على الواحد منهم حتى حينما تلم به محنة أو كارثة بأن يطبع على وجهه ابتسامة مصطنعة تكون بمثابة "قناع السعادة" خشية أن يتهم بأنه يريد أن يزيح الأحزان من فوق كتفيه لكي يلقي بها على أكتاف الآخرين.

وقد سيق ان طالعنا اللورد "شترفيلد Cheterfield" وهو ينهي أبنائه عن الضحك العالي المبتذل قائلا لهم:

"لست أحب ان يراكم الناس إلا مبتسمين، ولكنى لا أحب أن يسمعكم أحد ضاحكين".

العقاد

ويقول "العقاد" عن الفكاهة والضحك في انجلترا: ولأننا نعتقد أن فكاهة الأمة عنوان لجميع أخلاقها وإسرار مزاجها فإذا عرفنا ما هو الضحك عند الأمة، عرفنا ما هو الجد عندها، وما هي الحياة – بعبارة أخرى – ولأن الكثيرين من المصريين يعرفون أن الانجليز أهل نظام وأهل تدبير سياسي وأصحاب قسط وافر من العلم والدراية، ولكن الأكثرين من المصريين يحسبون القوم خلو من الفكاهة مطبوعين على العبوس والصرامة، والحقيقة أنهم معدودون بين أعرف الأمم بالفكاهة وأقدرهم عليها، وربما كانت الدلالة على مزاج الفكاهة فيهم أنهم يعرفون عيوبهم ويضحكون منها، وأنهم لما هم عليه من حب الصمت والواجب يحتاجون حاجة فطرية إلى منفذ يتخلصون به من قيود الصمت وأثقال الواجب فلا يجدون هذا الخلاص في منفذ أصلح من الفكاهة وأدعى منها إلى الراحة والإفضاء بما في دخيلة الضمير (عباس محمود العقاد، د.ت).

والضحك كما ذكر "رينولد نيبور" في واحدة من أحسن عظاته الدينية هو نوع من المنطقة الفاصلة بين مجال الإيمان ومجال اليأس. إننا نحافظ على سلامة عقولنا بالسخرية من سخافات الحياة ويتخذ الضحك طابعا مرا حين يتعرض للجانب اللا عقلاني في مشكلتي الشر والموت وهو ينهي كلامه بقوله "هكذا نجد الضحك في المعبد ذاته. أما في قدس الأقداس فلا ضحك بل هناك إيمان اليقين والصلاة الخاشعة.

ومن طريف التعبير عن سيكولوجية الضحك ما يقوله الكاتب الانكليزي جوزين أديسون (J. Addison) حول الفكاهة "الضحك الراقي إنسان جده الأعلى الحقيقية.. وقد أنجبت

الحقيقة أبا أسمته حسن الرأي, وهذا بدوره أنجب الذكاء, الذي تزوج امرأة من قريباته اسمها الفرحة, فأولدها مولودا أسمه الفكاهة".

من فوائد الضحك

- **الضحك يفيد الجسم والعقل.**
- **يحقق السعادة والسلام النفسي.**
- **يمنح التجدد.**
- **يقلل من الضغوط.**
- **يحد من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.**
- **يزيد من القدرة علي التأمل والاسترخاء.**
- **يقوي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجسم.**
- **يخفف من حدة الألم عن طريق رفع مستوي إفراز مادة الإندروفينس.**
- **يفيد مرضى التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو عن طريق رفع نسبة الأكسجين في الدم الذي يدخل للرئة.**
- **يزيد من مرونة أوعية القلب.**
- **يقوي عضلات البطن.**
- **يوازن بين كيمياء التوتر والضغط.**
- **يزيد من القدرة علي التحدث إلى الآخرين بلباقة.**
- **يطور من الشخصية والقدرة علي القيادة.**
- **يجعل الفرد تبدو أكثر شباباً.**
- **ينمي روح المشاركة وروح العمل الجماعي.**
- **يقلل من الشخير لأنه يساعد على عدم ارتخاء عضلات الحنجرة.**
- **يعطي الشخص الثقة بالنفس.**
- **ينمي قدرة الفرد الإبداعية.**
- **يرفع من روح الفرد المعنوية.**
- **يجعل الفرد يفكر بشفافية.**
- **يخرج الفرد من دائرة الروتين.**

- تتلألأ عيون الفرد عندما يضحك ويصبح أكثر وسامة.
- يرفع من مستوي الأداء العقلي ومن القدرة علي الاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة ويقوي الذاكرة.
- يجدد الطاقة.
- يحطم الطبيعة المتحفظة.
- يذكر الفرد دائماً بالصورة الأشمل والأعم في حياته أي بفكر ويرسم لمستقبله.
- يجعل الشخص يندم علي ما فات من عمره وهو جاد.
- يمكن الفرد من الإتصال بالآخرين علي نحو أعمق.
- عندما يضحك الشخص يوتر كل من يسبب له الضيق.

أقوال عن الضحك

- "اجعل لك وقتا للضحك.... فهو موسيقى الروح".
  (من الصلاة الإنجليزية القديمة "old English prayer").
- "السعادة في الضحك من الجمال بحيث تصنع لك عالما من الحياة دائمة الخضرة". (أبراهام لينكولن "Abraham Lincoln")
- "الحياة أهم جدا من أن تؤخذ على محمل الجد".(أوسكار وايلد "Oscar Wilde").

أمثال عالمية عن الضحك

- لا تقطف ثمرة الضحك وهي خضراء..... (يوناني)
- ضحكة بلهاء هي أكثر الأمور حمقاً في العالم..... (لاتيني)
- الوجه الذي لا يضحك إطلاقاً شاهد على رداءة القلب..... (باسكي)
- من الأفضل أن تثير الضحك من أن تثير الاشمئزاز..... (لاتيني)
- الضحك الصاخب يدل على فراغ النفس..... (إنجليزي)
- ليس هناك من عقوبة إطلاقاً إذا جعلت الآخرين يموتون من الضحك.. (صيني)
- الضحك بلا سبب من قلّة الأدب ..... (عربي)
- يا بخت من بكاني ولا ضحك الناس عليه.. ولا ضحكني وضحك الناس عليه..... (عربي)

- الوجه البشوش بالضحك مرشوش..... (عربي)
- اضحك تضحك لك الدنيا ..... (عربي)
- بشاشة الوجه نعمة من الله ..... (عربي)
- البشاشة رشوة، والمودة نشوة ..... (عربي)
- كثرة الضحك تقلل الهيبة ..... (عربي)
- ما بيضحك ع الناس إلا مسخرة الناس..... (عربي – لبناني)
- الصالح تجمله ابتسامته، والسيئ تشوهه ..... (مجري)
- لا يعاقب من أمات أحداً من الضحك ..... (روسي)
- الضحك الناجم عن سبب تافه هو فعل مخالف للياقة..... (أسباني)
- من طريقة الضحك تميّز المعتوه من الأحمق ..... (فرنسي)

خلاصة للضحك

الضحك هو لغز إدراكي يسعى الإنسان لحله، فالنكتة تخلق جواً من عدم المواءمة، والجمل فيها تظهر وكأنها غير متصلة بالموضوع، وحينها يحاول الإنسان بشكل تلقائي أن يحلها للعثور على ما تخفيه هذه الجملة، ولكن إذا أخفق فى التوصل إلى الحل، وإلى الفكرة المنطوية عليها فلن يأتي الضحك (لن يضحك الإنسان). ويقول "ماك سينيت Mack Sennett": "عندما يرتبك الجمهور من المشاهدين لن يكون هناك ضحك، وهذا هو أحد القوانين الأساسية للكوميديا".

استمتع باللحظة التي تعيشها فالضحك هي البطارية التي تشحذ عقولنا وأجسامنا ومشاعرنا.