

الضحك علاج نفسي.. رخيص جداً



جزء من مفرداتها ومن عادة أهل «أق شهر» في تركيا وهي موطن جحا التركي أن يبدأ العروسان حياتهما الزوجية بزيارة ضريح الشيخ نصر الدين «جحا» ويعتقد الناس أن من تزوج ولم يقم بهذه الزيارة لا يوفق في زواجه وهم يغرقون في الضحك أثناء الزيارة وهذا هدفها الأول حتى تصبح حياة العروسين سعيدة بعد ذلك للأبد.

الضحك أكسير ويلسم وترياق

لفضل الضحك عند العرب سمو أولادهم الضحكا ويسام وطلق وطلق. وروح الفكاهة تلفت انتباه أى شخص وتتمر الرسالة المطلوبة والضحك فعل واحد ذو نتائج متعددة تكسب به الأصدقاء وتغيظ به الأعداء. والضحك لهب لا يستطيع الطفلة إطفاءه والإنسان المرح لا يهاب العالم. والمرح متفائل والدين يدعو للتفاؤل والمرح حسن الظن والدين يدعو لحسن الظن. والنفس مرآة لا يجلوها إلا البكاء ولا يصقلها إلا الضحك ولابد من جلالها أولاً ثم صقلها بعد ذلك. والناس عادة يضحكون مع الضاحك ويهربون من الباكي فابك وحدك واضحك مع الآخرين. والبكاء ليس ضد الضحك إنهما يتكاملان كالليل والنهار. وهما عاطفتان منبعهما واحد. ومن الممكن تحويل أحدهما للآخر بشيء من التدريب والبحث دائماً عن الوجه الضاحك للشيء المبكى.. يقول الشاعر: طفع السرور على حتى أننى ... من عظم ما قد سرنى أبكائى.

والضحك كاللبكاء علاج سريع المفعول قصير المدى والبكاء علاج نفسى بطيء المفعول طويل المدى وهما لازمان للإنسان. ومن كتاب العقد الفريد لابن عبد ربه: جاء فى بعض الكتب المترجمة أن يوحنا وشمعون كانا من الحواريين فكان يوحنا لا يحل مجلساً إلا ضحك وأضحك من حوله وكان شمعون لا يحل بمجلس إلا بكى

الضحك علاج نفسى وعضوى مجانى وليس له آثار جانبية ضارة مثل باقى الأدوية وهو يحسن الهضم ويقوى الجهاز المناعى فيقاوم الأمراض. يقول المثل الشعبى داعياً إلى المسارعة للضحك «إضحك والضحك رخيص قبل ما يغلى ويبقى بتلاليس» والتليس نوع من مكابيل الحبوب. بينما المثل غير الشعبى يدعو للتأنى فى عملية الضحك فيقول «من يضحك أخيراً يضحك كثيراً» لكن من ينتظر ليكون الأخير فى الضحك فلربما لن يضحك أبداً. وهكذا فلقد فهم الفيلسوف الشعبى أهمية الضحك أكثر من سواء. والإنسان عندما يضحك تتغير نظيرته للعالم يقول المثل «اضحك تضحك لك الدنيا، أبك تبك وحدك» فالدنيا عندما يتنسم الإنسان أو يضحك تصبح أكثر جمالاً فالابتسامة جواز المرور لقلوب الآخرين ولولا أن ابن بطوطة الطنجى الرحالة العظيم يتمتع بالمرح والفكاهة لما استطاع أن يجوب العالم شرقاً وغرباً ويكتسب ثقة الناس ومحبتهم فى كل مكان يذهب إليه فيعيثون قاضياً عليهم ويروجون من بناتهم ويقسم بين ظهرانيهم كأنه منهم. وهناك مثل شعبى يقول «الضحك من غير سبب قلة أدب» وهذا المثل لا يدعو إلى منع الضحك ولكنه يدعو إلى إيجاد سبب للضحك مثل نكتة بديعة أو طرفة نادرة أو سخرية مهذبة وفى ذلك إعمال للعقل وتشيط للمخ وإثارة للملكة الإبداع عند الإنسان وكانت فلسفة الفيلسوف الكبير «سقراط» قائمة على ما يسمى «بالتهمك والتوليد» أى المرح ثم توليد واستخلاص الأفكار الكبيرة من ذلك المرح أو تلك الفكاهة وكما يقول شليجل «إن الفلسفة هى الوطن الحقيقى للتهمك» فإذا كانت الفلسفة هى أم العلوم فالتهمك هو أبو الفلسفة والفكاهة سلاح ذو حدين بها تكتسب الأصدقاء وبها تنتقم من الأعداء. والفكاهة هى سر الحياة الزوجية السعيدة فيقول المثل الشعبى «الى مراته مفرفشة يرجع البيت من العشا» والعكس صحيح فالزوجة المكتئبة والكئيبة تجعل زوجها يهرب من المنزل. وفى التراث الشعبى نجد أهم رموزه هو جحا الضاحك المضحك فيلسوف الضحك حتى أن كل بلد له جحا الخاص به ولا نجد شخصية شعبية تركت أثراً فى العامة مثل شخصية جحا سواء بنوادره وحكاياته أو أمثاله الشعبية التى هو

فعندما تدخل فى مشكلة أو حتى كارثة حاول أن تبتسم فوراً ولتكن ابتسامتك مشرقة واسعة وعميقة فإذا نجحت فى ذلك فإن معناه أن الأمور سوف تتحسن فالمقياس الحقيقى للرجل الكبير هو قدرته على الابتسام وسخريته من المتاعب وروحه المرح والضحك إجازة سريعة تعطيلها لروحك.

ابن النكتة

يوصف المصرى أنه ابن نكتة وهناك تعبير «يموت من الضحك» للدلالة على الاستغراق فيه والمصرى دمه خفيف والروح المرحطة طبيعة المصريين والنكتة متغلغلة فى حياتهم فالمصرى يلقى بالنكتة تحت أى ظرف من الظروف ولو أدت لما لا يحمد عقباه وتُخشى

وأبكى من حوله فقال شمعون لصاحبه: ما أكثر ضحكك كأنك قد فرغت من عملك فقال له يوحنا ما أكثر بكاءك كأنك قد يئست من رحمة ربك فأوحى الله إلى عيسى بن مريم عليه السلام: أن أحب السيرتين إلى سيرة يوحنا. وقد يتخذ الإنسان من الضحك بديلاً يستعين به على اجتباب البكاء كما فى حالات الاكتئاب المقنع وقد دلت التجربة على أن ازدياد إقبال الأفراد والشعوب على الفكاهة والضحك كثيراً ما يقترن بزيادة قسوة المعيشة وغلاء الأسعار فالنكتة تتغلب على أى مشكلة حتى المستحيلة وتقدم لها حلولاً غير منطقية لكنها تخفف من قسوتها وتظهر الجانب المرح والمشرق للمشكلة

امرسون: احذر ألا تضحك لأنك بذلك تبرز أكبر مساوئك وأقبح عيوبك
برناردشو: طريقتى فى الفكاهة أن أقول الحقيقة فهى أعظم فكاهة
أرسطو: تطلع النفس يأتى من طريق الضحك

الاشتراك في المجلة

إلى السيد / د.أ. رئيس مجلس إدارة

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس المطمئنة وبياناتى كالتالى:

الإسم :

الجنسية :

العنوان بالتفصيل :

تليفون السكن :

تليفون العمل :

فاكس :

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم /

التوقيع /

— قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر عشرة جنيهات بما فيها إرسال الأعداد بالبريد.

— تصدر المجلة ٣ أعداد سنويا فى يناير. مايو. سبتمبر من كل عام.

— يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو داخل مطروف موسى عليه أو بشيك باسم الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ص.ب. ٨١٨٠ مدينة نصر - القاهرة - ج.م.ع

ت: ٢٤٠١٣٩٧٦ - ٢٤٠١٣٩٧٧ فاكس: ٢٢٦٠٠٥٤١

الجدل فى كل مؤتمرات الطب النفسى ولكن جحا وقد مارس الطب النفسى قد وصل إلى حد علمى لتلك القضية فلقد سأله السلطان أن يحصى له عدد المجانين فقال جحا: إن هذا مستحيل فهم أكثرية لكن أحصى لك عدد العقلاء فهم أقلية.

عقدة شمشون

الرجال يخافون أن يفقدوا شعرهم ولا يخشون فقدان شعورهم. كذلك النساء. أعمل فى الطب النفسى منذ زمن طويل لكننى لم أنجح فى عملى ولم أربح منه ولم أحقق أى شهرة فسألت أستاذى ومعلمى «سرخسوخ» كبير أطباء مستشفى المجانين عن الحل فقال: الحل أن تبكر عقدة نفسية جديدة فشهرة فرويد اكتسبها من اكتشافه أو اختراعه لعقدة أوديب التى استخرجها من الأساطير اليونانية القديمة فلماذا لا تستخرج أنت عقدة نفسية من التوراة اليهودية مثلاً. وكأنما أضاء لى سرخسوخ الطريق فتذكرت شمشون البطل التوراتى الجبار الذى قتل ألف رجل بفك حمار ثم قصت دليلاً الجميلة شعره بعد أن أوهمته بحبها ففقد قوته التى تكمن فى شعره وعقدة شمشون عبارة عن جنون عظيمة يتمثل فى قوته الخارقة التى مكنته من قتل ألف رجل بفك حمار وجنون اضطره لتجاه المرأة دليلاً التى اجتثت شعره فأضحى لا يقدر على قتل دجاجة والرجل الذى يعانى من «عقدة شمشون» يعتقد أنه يمتلك قوة هائلة سوف يفقدها إذا فقد شعره وأصابه الصلع أو القرع أو قصت شعره امرأة حلاقة فيهم الرجل بشعره اهتماماً زائداً مبالغاً فيه ويحصى كل شعره تسقط منه ويبيكى عليها. لقد اكتشف عقدة شمشون لكننى لم أحظ بالشهرة فلقد أخذتها دليلاً.

الحمقى يسألون

سأل أحمق فقيهاً: ما تقول يا فقيه فيمن نذر أن يصوم عاشوراء وإذا عاشوراء تآتى فى عيد الفطر. فقال الفقيه: صيام النذر فرض وصيام عاشوراء سنه وصيام عيد الفطر حرام. فاختار أيها شئت يا أحمق. وسأل رجل آخر: كم فى شهر رمضان من أيام فقال الآخر: لست أدري فإننى من بلدة أخرى. كان الرجل يأكل التمر فى نهار رمضان ويجمع النوى فقال له آخر: ويليك أتفطر فى نهار رمضان فقال الرجل يا مولاي عندى شاة ترضع ومالها نوى فأنا مضطر للإفطار مع كراهيتى له لأطعمها النوى وأعتقد أن هذا عذر مبيح للإفطار فقال له الآخر: ولماذا لا تطعمها التمر بالنوى قال الأحمق: أو يجوز ذلك؟ قال نعم. قال الأحمق: ما أحسن العلم والفقه لقد فرجت عنى.

عاقبته وتكاد النكتة أن تكون صناعة مصيرية وهى تساوره فى أحلك الظروف فلا يستطيع لها قبضاً وهناك تعبير مصرى يقول

«القافية تحكم» والقافية هنا ليست بمعناها اللغوى فى الشعر إنما بمعنى النكتة التى استلزمها موقف معين وظروف حكمت بإطلاقها فى ذلك الوقت حتى لو أدت إلى إفساد صداقة متينة أو إنهاء زواج عن حب أو خسارة صفقة مالية ضخمة والنكتة قصة قصيرة جداً مكتفة تشمل عناصر الحكاية ومن يلقيها يجب أن يملك القدرة على القص والتمثيل والإلقاء ويجب أن تحتوى النكتة على مفارقة صارخة وتناقض حاد حتى تبلغ ذروتها فينفجر سامعوها فى الضحك والفكاهة يتوارثها المصريون كباراً عن كبار والفكاهة المأجنة يتوارثها المصريون فاجراً عن فاجر. ولربما كانت الفكاهة من ضمن الصفات الوراثية فى الإنسان المصرى ومكونات عقله الجمعى. إن أجمل وأثمن ما تورثه لابنك ليس مالا أو عقاراً وإنما تعلمه كيف يضحك؟ وتنمى فيه روح المرح وتغذى فيه السخرية المهدبة التى لا تجرح الآخرين وإنما تقرب بينهم وتربى فيه حس الفكاهة فالإنسان المرح واثق من نفسه متسامح محب للآخرين وناجح يستطيع أن يواجه العالم ويجد لنفسه مكاناً تحت الشمس فلا يعانى من لين العظام. يقول نيتشه الفيلسوف: إن الإنسان أكثر الكائنات عرضة للألام والأوجاع ولذلك اخترع الضحك ليحافظ على سلامة عقله وليتقى خطر الجنون. ويقول عالم النفس فرويد: إذا نجحت فى حمل أحدهم على الضحك فإنك فى الواقع تتخذ وسيلة لإثارة الضحك عنده. ويقول الفيلسوف إمرسون إحذر ألا تضحك لأنك بذلك تبرز أكبر مساوئك وأقبح عيوبك وأخطائك ويقول الكاتب برناردشو: طريقتى فى الفكاهة أن أقول الحقيقة فهى أعظم فكاهة أما الفيلسوف أرسطو فيعتقد أن تطهير النفس يأتى عن طريق الضحك. إن أنعس إنسان هو من يفقد إلى روح المرح والسرور ولا تؤثر فيه الفكاهة. يوجد أنواع كثيرة من الذكاء مثل الذكاء العملى والذكاء اللغوى والذكاء الاجتماعى وكذلك العاطفى وذكاء الروح وذكاء الإبداع لكن الذى لاشك فيه أن النكتة البديعة والفكاهة الجميلة والطرفة الراقية أجمل ما عرف الإنسان من صور الذكاء.

من أدبيات الطب النفسى إحصاء رسمى

كم عدد المجانين فى العالم؟ فى الموضوعات التى اهتم الطب النفسى ببحثها وتشكل مسألة علمية تثير

د. عبد الغنى عبد الحميد رجب