فن الفكاهة والمرح والضحك

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج: 9 أكتوبر 2016

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

في دورات الخطابة وفنون العرض والتقديم نحرص على أن يتعلم المتدرب بل ويتقن كيفية إلقاء النكتة والفكاهة، وأن يكون مرحًا خلال فترة التقديم التي يقوم بها، على أن لا تكون تلك الفكاهة سمجة وساخرة من أشخاص معينين بعينهم، وكذلك يتعلم أن يكون مرحًا وكيف يتحول من المرح إلى الجدية، وإن أراد أن ينهي محاضرته بفكاهة ونكتة كيف يمكنه ذلك من غير أن يؤثر ذلك على جدية وموضوعية أطروحته.

والسبب في إضافة روح الفكاهة والمرح في برامج ودورات "تقديم المحاضرات والخطب"، هو أن الفكاهة تجدد في نفس المستمع الرغبة في الاستماع، تغير مزاجه المرهق من الاستماع المتواصل، تنشط خلايا المخ والقلب من الروتين طوال فترة الاستماع للمحاضرة، لذلك يعاود الرغبة في الاستماع وربما بلهفة أكبر، وخاصة إن استهوت الفكاهة والطرفة التي قدمت إليه.

وإن كنا ننصح متدربينا بذلك إلا إننا نعلم أن الفكاهة فن لا يجيده إلا القلائل من الناس، والفكاهة فلسفة لأنها يجب أن تكون تعبيرًا عن موقف أو نظرة أو فكرة نتوسل بها بلطف ودقة، باللمح دون الإطالة،

بالتلميح دون التصريح، وإذا خلت الفكاهة والطرفة من بعض هذه العناصر، وهى أحيانًا تخلو، جاءت ناقصة باهتة اللون، عاجزة عن الوصول إلى نفوس الناس وقلوبهم.

والفُكاهَةُ تعني المزاح والدعابة، ويقال فكِه الرجل أي كان طيب النفس مزاحًا مُضحكًا.

والفكاهة بهذا المعنى توشك أن تكون تخصصًا في أفراد بعينهم يبرزون في أدب الأمة، وتتخذهم حكاياتها وأخبارها وسيلة من وسائلها في التعبير عن المواقف المختلفة، وعن الظروف التي تمر بها هذه الأمة كذلك، سيكون لكل زمان فكاهاته وشخوصه الذين تسكب عليهم (الأمة) نوادرها وروح المرح التي تسود المجتمع، علمًا أن الفكاهة لا تترك أي جانب من جوانب المجتمع إلا ويكون لها وشخوصها فيه.

وبالعودة إلى الأدب العربي الإسلامي نجد أنه ظهر العديد من الأشخاص الذين زرعوا الفكاهة حولهم، وفي العصر الأموي برز أناس في هذا الصنف؛ ولكن على أسلوب الهجاء، ومن الشخصيات البارزة في ذلك العصر «أشعب وأبو دلامة»، وفي العصر العباسي نبغ أشخاص في فن الفكاهة والإضحاك كـ«ابن الرومي والجاحظ»، وانتشر الندماء والظرفاء، ونالوا مكانة عظيمة عند الخلفاء والوزراء. هناك رجال في فجر الإسلام ألفوا الكتب في هذا الباب، منهم «الخطيب البغدادي» في كتابه (التطفيل) و«الحصري القيرواني» صاحب (زهر الآداب) في كتاب (جمع الجواهر في الملح والنوادر) و«الثعالبي» صاحب (يتمية الدهر) في كتابه

«نتف الظرف» و«الأشبيهي» (المستطرف) و«ابن الجوزي» في كتابه «أخبار الظراف والمتماجنين»، وهذه الكتب وإن كانت تحتوي الفكاهة؛ ولكن لا تخلو من فوائد علمية، ونكات أدبية.

ومن الجدير بالذكر إن الفكاهة والضحك أمر مهم في حياة الإنسان، إنما تنزع إليه النفس الإنسانية، وتنشرح به الصدور، وتطمئن به القلوب، وترتاح به النفوس، وهي فطرة الإنسان على الضحك والفكاهة، فترفع بها هموم حياته وتدفعها، وينفتح به النوافذ المضيئة في مسيرة حياته، ولذلك يعرّف البعض الإنسان بأنه «الكائن الضاحك» فكما يتميز الإنسان عن الكائنات الأخرى بنطقه، كذلك يمتاز عنها بابتساماته وفكاهته.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الإنسان في بداية القرن العشرين كان يضحك في المتوسط ما يقرب من عشرين دقيقة يوميًا، أما في أواخر ذلك القرن فقد تضاءل هذا المعدل ليصل إلى ست دقائق فقط ما أدى إلى زيادة الكآبة والقلق و التوتر، ويذكر أن في أمريكا وحدها 180 مليون شخص يعانون من الاكتئاب. وتقول دراسة حديثة: إن دقيقة واحدة من الضحك تعادل 45 دقيقة من الاسترخاء، وينصح الخبراء بمشاهدة فيلم هزلي قبل النوم وأن يجبر الإنسان نفسه على الضحك أمام المرآة.

ونظرًا لأهمية الضحك فقد اهتمت الدول المتقدمة به؛ ففي عام 2000م عقد المؤتمر الدولي الرابع للفكاهة، وفي هذا المؤتمر قال الطبيب الأمريكي «ويليام فراي»: لقد تذكرت كيف كان الناس ينظرون لمهنتي –

مهنة العلاج بالضحك – بشكل يفتقر للجدية في الستينيات القرن الماضي عندما كان هذا الأسلوب العلاجي في مراحله الأولى، وقال: إن الشعور الذي انتابه في تلك الأيام هو أن يمر بظروف تشبه ما شهده العالم «جاليلو» عندما خرج بنظريته عن دوران الأرض، وقال: كل ما فعلته أنني تابعت أمرًا حدث على مر السنين وما يزال يحدث، ثم وصفت للآخرين التأثيرات والتغييرات التي يحدثها الضحك في الجسم.

وقد شق هذا الطبيب الأمريكي وغيره من الأطباء الأوروبيين الطريق أمام العلاج بالضحك، وبدأ هذا العلاج ينتشر في مستشفيات أوروبا وأمريكا والهند واليابان وغيرها. ففي أوروبا تم تخصيص غرف خاصة للضحك أطلق عليها اسم «غرفة المرح» لاستضافة المرضى كجزء من برامج علاجهم، وتضم هذه الغرف كل ما يثير الضحك، ويؤكد الأطباء اليوم أن الضحك يعالج الربو والصداع النصفي ومعاناة القولون العصبي، ويساعد في تنظيم الدورة الدموية وتقوية عضلة القلب وخفض ضغط الدم المرتفع ومقاومة الأرق وحتى الأمراض الجلدية ثبت أن لها علاقة بالحالة النفسية وأن الضحك يساعد في الشفاء منها؛ لأن الضحك يحسن الحالة النفسية للمريض. وأكد العلماء أن الضحك يحسن الحالة النفسية للمريض، وكذلك أكد العلماء أن الضحك موهبة طبيعية لإنعاش الأعضاء الداخلية وخلق احتكاك أو تدليك عفوي لها. إن التدليك الميكانيكي للحجاب الحاجز لقفص الصدر مهم جدًا لجميع الأعضاء أهمها الرئة؛ إذ يدخل فيها الهواء ويخرج على دفعات سريعة وقوية أثناء الضحك

محدثاً تهوية كاملة لها، وكذلك فإن الأشخاص الذين يضحكون أثناء تناول الطعام يهضمون أكلهم بسرعة أكبر من الأشخاص المكتئبين.

وعُرف عن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم أنه كان يضحك ويمازح الصحابة وكذلك يمازح زوجاته ويداعبهن ويستمع إلى أقاصيصهن، ويقول زيد بن ثابت، وقد طُلب إليه أن يحدثهم عن حال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم فقال "كنت جاره، فكان إذا نزل عليه الوحي بعث إليّ فكتبته له، فكان إذا ذكرنا الدنيا ذكرها معنا، وإذا ذكرنا الآخرة ذكرها معنا، وإذا ذكرنا الطعام ذكره معنا، قال: فكل هذا أحدثكم عن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم ؟" رواه البيهقي.

وقد وصفه أصحابه صلى اللّه عليه وسلم أنه كان من أفكه الناس، وكان أصحابه يضحكون ويمزحون، اقتداءً بنبيهم صلى اللّه عليه وسلم واهتداءً بهديه، حتى أن رجلاً مثل عمر بن الخطاب رضي اللّه عنه الذي عُرف عنه من الصرامة والشدة يُروى عنه أنه مازح جارية له، فقال لها: خلقني خالق الكرام، وخلقك خالق اللئام ! فلما رآها ابتأست من هذا القول، قال لها مبينًا "وهل خالق الكرام واللئام إلا اللّه عز وجل ؟".

وعلى الرغم من أهمية الفكاهة والمرح إلا أنه يجب أن نتحلى ببعض الخُلق حينما نريد أن نمارس هذه النوعية من الفن، فقد وضع العديد من علماء الإسلام ومن بعدهم علماء التنمية البشرية والإدارة بعض القواعد والأمور التي لا يجب تجاوزها عند الرغبة من الفكاهة، ولقد حاولنا أن نختصرها في النقاط التالية:

1. **ألا يكون الكذب والاختلاق أداة الإضحاك للناس، كما يفعل بعض الناس في أول إبريل فيما يعرف "بكذبة إبريل".**
2. **ألا يشتمل على تحقير لإنسان آخر، أو استهزاء به وسخرية منه، وذلك مصداقًا لقوله تعالى (يأيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرًا منهم ولا نساءٌ .. الآية).**
3. **ألا يهزل في موضع الجد، ولا يضحك في مجال يستوجب البكاء، فلكل شيء أوانه، ولكل أمر مكانه، ولكل مقام مقال، والحكمة وضع الشيء في موضعه المناسب الصحيح.**
4. **أن تكون الفكاهة والضحك بقدر معقول، وفي حدود الاعتدال والتوازن، الذي تقبله الفطرة السليمة، ويرضاه العقل الرشيد، ويلائم المجتمع الإيجابي العامل.**
5. **ألا يكون الضحك والفكاهة هي الهدف في حياتنا أو الموقف الذي نحن فيه، وإنما يفضل أن تكون وسيلة للوصول إلى الهدف الذي ننشد.**
6. **ألا تكون تمس الفكاهة والضحك أعراف ودعائم الأمة والإسلام والذات الإلهة ونبي الأمة وتعاليم الإسلام وكذلك فكر هذه الأمة وتقاليد المجتمع.**

ما قدمناه صورة عامة لفن أصبحنا اليوم بأمس الحاجة إليه، فمشاكل الحياة وتسارعها أخذ جل أوقاتنا، وهمومنا وهموم أولادنا أخذت الجزء الآخر من حياتنا، فأصبحنا لا نضحك وربما لا نبتسم إلا في بعض المناسبات ومن أجل المجاملات.

لذلك نعتقد أن الضحك والفكاهة المقننة أصبحت ضرورة يجب أن نتقنها وأن نمارسها بصورة يومية حتى نتغلب على الاكتئاب والحزن، لنعيش بإيجابية ونتمتع بحياتنا وبصحتنا.