

193- الحق في الفرم والفرحة "لعبة الضحك" (1 من 2)

مقدمة :

بدأت هذه النشرة تتكشف عن ما لم يكن في حسابي: مثل أية ورطة اعتدت أن أضغ نفسي فيها، فأكتشف من خلالها ما هو أهم من الدافع إليها غير دور الصدفة، والمفاجآت الأخرى!

بالنسبة لقراءة هذه الألعاب كتاباً هكذا، كنت أحسب أننا سوف تؤدي المهمة الأساسية التي وجدت نفسي فيها ( ) مهمة تحريك الوعي، وإذا بها تتكشف عن تناول قضايا في الثقافة والنفس والعلم والتراث والنقد والإبداع، كل هذا كان واردا بشكل ما، لكن الأهم في هذه اللحظة، هي أنها تكشفت لي أيضا عن إضافات واقتراحات في المنهج.

هذه الألعاب التي راحت تتخلق لنا، وبناء، ومنا، خلال العلاج الجمعي طوال ثمان وثلاثين عاما هي التي نجحت نسبيا في إثبات مفهوم "تعدد الذوات" (الذي مازال محمد إبنى قلقا بشأنه: انظر بريد الجمعة القادمة)، هذه الألعاب هي بمثابة "الميني دراما"، أو قل الـ "الميكرودراما"، ولها فائدة علاجية واضحة، لكن من الناحية النظرية وفيما يتعلق بالتركيب البشري، تبين لنا من خلال هذه النشرة كيف يمكن أن تهدينا هذه الألعاب مع الأسوياء إلى إعادة النظر في ما يسمى "الوظائف النفسية". (هل تذكرون ما أثارته لعبة الذل منذ اسبوعين فقط؟!)

بالنسبة للعبة اليوم، ها هي تلامس موضوع الوجدان (الذي يسمى أحيانا بالعواطف أو الانفعال)، وقد قدمته في نشرة سابقة link كيف شغلني هذا الموضوع حتى وضعت له نظرية بأكملها - لم تنشر بعد - منذ سنة 1974.

لعبة اليوم تقدم تساؤلات متعلقة بهذا الموضوع مثل:

هل هناك فرق بين كل من الضحك والفرحة والفرح؟

وهل الضحك هو نقيض البكاء؟

وهل الفرح هو عكس الحزن؟

وهل يمكن أن يجتمع الفرح مع الحزن؟

وما علاقة الفرح بالسخرية؟  
وما علاقة كل هذا بعلاقتنا ببعضنا البعض؟  
أعنى بالعلاقة بالآخر؟  
أكتب هذه المقدمة بعد انتهائي من قراءة اللعبة التي لم  
تُجِب أية إجابة حاسمة عن أى من هذا.

وهل العلم يكون علما إلا إذا لم يصل إلى إجابات حاسمة مغلقة!  
هيا بنا.

الألعاب الخمس الأولى لنشرة اليوم  
اللعبة الأولى: الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية، دا أنا  
ساعات وانا باضحك.....

اللعبة الثانية: أنا آخر مرة ضحكت من قلبي  
كانت.....

اللعبة الثالثة: أضحك ازاي وانا شايف اللى جارى  
ده!!، دا انا علشان أضحك لازم.....

اللعبة الرابعة: طبعاً لازم اضحك مهما كان، ما هو أصل  
المسألة.....

اللعبة الخامسة: مش معنى إني باضحك انى ناسى همومى او هموم  
الناس هو يعنى قلة الضحك...

\* \* \* \*

الضيوف المتطوعون:

ولاء؟

شريف؟

حمود: ليسانس آداب عربى

د. رانيا: طبيبة

بالإضافة للدكتور محيى

\* \* \* \*

اللعبة الاولى: الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية، دا أنا  
ساعات وانا باضحك.....

ولاء: يا شريف الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية دانا  
ساعات وانا باضحك،.... ممكن أعيط

شريف: يا حمود الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية دانا  
ساعات وانا باضحك بيتهيألى إن أنا فرحان جداً

حمود: يادكتورة رانيا: الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية  
دا أنا ساعات وانا باضحك ببقى مبسوط جداً

د.رانيا: يا دكتور محيى الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية  
دا أنا ساعات وانا باضحك ببقى محبية حزن كبير

د. يحيى: عزيزي المشاهد الضحك حاجة والفرح حاجة ثانية دا  
أنا ساعات وانا باضحك ببقى مستغرب

المناقشة (الآن)

(وتشمل تعقيباً واقتطافات من مناقشة المشاركين عقب كل لعبة):

يبدو هنا أن اللعبة لم تنجح بدرجة مناسبة في التفرقة بين الضحك والفرح، الفكرة التي تبدو أن مصمم اللعبة كان يهدف لكشفها لم تصل إلى أغلب المشاركين.

ثم أنى لا أخفى أنى أفرق أيضاً حتى بين الفرح والفرحة، لا أعرف لماذا، أحياناً يرتبط لفظ الفرح عندى بالخرس والزفة والهيمة، في حين أن الفرحة هي اتساع في الصدر (وربما في الوعى)، حين سمعت من أمى دعوة "روح يا بنى الله يفرحك"، أو أمنية من صديقة لصديقة أنه "ربنا يفرحك" فرحت، وعرفت أن الأمر يختلف حتى وأنت تستعمل الفعل "يفرحك" عنه وأنت تستعمل الاسم "الفرح"، و"الفرحة"، يبدو أن "الفرح" اسم، أما الفرحة فهي "حدث"، في حين أن الفعل يفرح فهو "علاقة"!!

كل هذا مقدمة ربما اصبر نفسى بها عن إحباط مبدئى عن تحقيق القصد من اللعبة كما تصورتها.

بدءاً بالدهشة التي أديها في المناقشة د. يحيى بعد هذه اللعبة قائلا: "أنا استغربت يا شريف مثلأ على إنك بتقول.. دا انا ساعات وانا باضحك بابقى مبسوط"، فينبه شريف د. يحيى شارحا أنه "لأنى مش دائماً أو كنت متصور إن الضحك لازم يبقى مرتبط بالفرح"، وكان إجابة شريف في عمقها تنبه أن الفرح يصاحب الضحك "ساعات" وليس "دائماً"، ويضيف شريف "أنا جالى.. جديد، إن مش بالضرورة كل واحد بيضحك يبقى فرحان".

كما أن محمود عقب بعد ذلك تعقيباً مهماً، أرخّب به أحياناً أكثر من تحديد ما وصله بالألفاظ، قال: "أنا وصلتنى حاجات بس مش عايز أقولها"، فيوافق د. يحيى ولايزيد.

بالرجوع إلى مناقشة الاستجابات الآن نلاحظ أن محمود هو الذى قال أنه دائماً يكون مبسوط وأكد أنه مبسوط جداً جداً، ربما في نفس اتجاه شريف، مع أنه لم يعقب بعد اللعبة إلا بأنه قد وصلته "حاجات" رفض أو عجز عن التعبير عنها.

ولاء، و رانيا أقرتا بعض المفارقة بين الضحك والفرح (ربما التي كانت تهدف إلى تعريتها للعبة) ولواء: "ممكن أعيط"، و د. رانيا "وانا باضحك بابقى مخبية حزن كبير"، لا أرجح أن بكاء (عياط) ولواء هو مجرد أن الدموع تطفرف من عينيها من فرط الضحك، بل وصلني تعبير "ممكن أعيط" بمعنى الحزن، أما د. رانيا فقد اكتشفت أن الضحك - أحياناً - يكون تغطية لحزن

كبير، استجابة د. يحيى ليست جاهزة الوضوح، فأننا لم أفهم دهشته، ولا حتى الآن، ربما هو لا يسمح لنفسه بالضحك الطليق، فإذا ضبط نفسه متلبساً به تعجّب، فهو لا يرفضه، ولا يقلبه غماً، لكنه ربما لا يتوقعه، أو لا يسمح به، ومن هنا: دهشته!!

\* \* \* \*

اللعبة الثانية: أنا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت.....  
 شريف: يا ولاء أنا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت من فترة  
 كبيرة قوى، ومش عارف أضحك  
 ولاء: يا دكتور رانيا أنا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت  
 يوم 20 مارس 2004  
 د.رانيا: يا محمود أنا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت من  
 أجمل لحظات حياتي  
 محمود: يا دكتور يحيى أنا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت مش  
 متذكرها خالص  
 د.يحيى: عزيزي المشاهد انا آخر مرة ضحكت من قلبي كانت  
 امبارح وأنا بقرا حاجة

#### المناقشة

ما وصلني من المناقشة بعد اللعبة (يمكن الرجوع لها مكتملة  
 في التسجيل) كان أكثر دلالة من الاستجابات في ذاتها. يبدو أن  
 تعبير "ضحكت من قلبي" هو أقرب إلى الفرحة منه إلى الضحك، حددت  
 "ولاء" تاريخاً بذاته لم نسألها عن ما كان في هذا التاريخ،  
 اكتشفت الآن أنه كان اليوم السابق للتسجيل، ولم نسأل آنذاك  
 عن سبب الضحك، لم يكن هذا مطروحا ولا ينبغى أن يطرح.

شريف فتح المدة على الآخر (من فترة كبيرة قوى) ثم أردف  
 أنه "ومش عارف أضحك"، هل كان يعنى أنه لم يعد قادرا على  
 الضحك من قلبه أصلا؟

د.رانيا، برغم أنها لم تحدد وقتا بذاته، إلا أنها أقرت  
 أنها "كانت من أجمل اللحظات"، ولا نستطيع أن نؤكد أو ننفي  
 أن استجابتها تعنى ندرة ذلك حتى أمكنها تحديده بهذه الدقة.

أن يمكن أيضا أن نستنتج أن الانبساط جدا جدا، (محمود في  
 اللعبة الأولى مثلا، وشريف في نفس اللعبة) ليس له علاقة بالضحك  
 من القلب كما يبدو ظاهرا هنا، وربما هذا يؤكد الافتراض أن  
 الضحك من القلب هو أقرب للفرحة كما افترضنا ابتداءً

أما د. يحيى فبدأ في استجابته شيء من الغرابة، فكيف يأتي  
 الضحك من القلب أثناء القراءة، أنا أعرفه قليلا، وهو عادة  
 لا يقرأ نكتا مثلا، لكن دعونا نسمع تعقيبه - حرفيا - عن ذلك  
 عقب اللعبة مباشرة (ويمكن الرجوع إليه في التسجيل) قال:

"امبارح أنا مش عارف هي كانت ضحكة ولا فرحة، أنا  
 أتلخبط. أنا فرحت من معرفة معينة. كنت بقرا حاجة انبهرت  
 بيها خالص، وفرحت فرحت، بس مش عارف ضحكت ولا لأ، مش فاكر  
 .هو الواحد لما بيضحك من قلبه يتبقى فرحة باين، ما يتبقاش  
 ضحكة من الوش، دى برضه أكتشفتها دلوقتي، اكتشفت إن  
 المعرفة بتفرح وإن الضحك من القلب فرحة.

يمكن الانتباه هنا إلى أن تعبير "الضحك من القلب" هو أقرب إلى الفرحة خاصة وأن د. يحيى لم يستعمل كلمة ضحك ولا مرة في تعقيبه بعد اللعبة مباشرة، وهذا قد يفسر استجابته، هو استعمل كلمة فرحت، فرحت....، وهو يشك أنه ضحك حين قال "مش عارف ضحكت ولا لا"، ويردف "مابتقاش ضحكة من الوش..."

الإضافة الأخرى هنا تقترح: "أن ثم نوعا من المعرفة يمكن أن يكون مصدر فرحة"، وهذا مطروح لفحص القارئ ومراجعته، ليس فقط في مثل هذه الألعاب، هو حر، يعملها كما يرى، ويختير الغرض بنفسه.

\* \* \* \*

اللعبة الثالثة: اضحك ازاي وانا شايف اللي جارى ده!!  
دا أناعلشان اضحك لازم.....

ولاء: يا محمود أضحك ازاي وانا شايف اللي جارى ده!! دا  
أنا علشان أضحك لازم يكون جوايا أكبر بكثير من الضحكة دى

عمود: يا دكتور يحيى أضحك ازاي وانا شايف اللي جارى  
ده!! دا أناعلشان اضحك لازم اصلح اللي قدامى

د. يحيى: يا دكتور رانيا أضحك ازاي وانا شايف اللي  
جارى ده!! دا أناعلشان اضحك لازم ادور على معجزة

د. رانيا: يا شريف أضحك ازاي وانا شايف اللي جارى  
ده!! دا أناعلشان اضحك لازم ابطل اربط ضحكى بالفرحة

شريف: صديقى المشاهد أضحك ازاي وانا شايف اللي جارى  
ده!! دا أناعلشان اضحك لازم الآخريين يشاركون فى الضحك وده  
مش وارد ومش حاصل

#### المناقشة

الاستجابات في هذه اللعبة تبدو متفقة أكثر مع الاتجاه الذى بدأ أن الحلقة كلها ترمى إلى كشفه، لأن اللعبة تبدأ بما يحول دون الضحك بتحويل الانتباه إلى آلام الواقع ومرارته بوجه خاص،

نبدأ برانيا فنجدها مازالت منتبهة إلى أن اللعبة نُحِت في التفرقة بين الضحك والفرحة قالت بعد اللعبة: "لازم أبطل ربط الضحك بالفرحة"، "فأتاحت لنا أن نستنتج أنها يمكن أن تضحك برغم الجارى، لكن يصعب عليها أن تفرح، الاتجاه العام بدأ أنه قبل التحدى، فلم تعجزه رؤية الجارى أن يواصل الإحاطة به دون أن ينكسر أو يقلبها غمًا حتى لو لم يضحك الآن، ولواء أعلنت أنها بحاجة أن تكون داخلها أرحب (ربما أقوى) حتى يستوعب احتمال الضحكة برغم الجارى، "جوايا أكبر بكثير من الضحكة دى"، محمود حفزته المفارقة أن يجدد دوره لتصحيح الجارى، فيضحك (ربما)، شريف طلب الاستعانة: بالآخرين

على صعوبة ما يصله من "اللى جارى"، مع أنه استبعد إمكان ذلك "وذة مش وارد ، ومش حاصل"، أما د. يحيى فقد اعتبر أنه يحتاج معجزة ليتمكن من الضحك برغم ما يرى، فإما أنه يرى الجارى مجمله الحقيقى الذى يحتاج معجزة تسمح له بالضحك، وإما أنه يأمل فى نوع خاص من الضحك (ويبدو أنه مقتن بالفرح عنده مما يزيد الأمور صعوبة)، لعله يأمل فى فرحة لا تُلغى الجارى، وإنما تتحملة وتحيط به وتظل قادرة على أن تصدر خالصة دون إلغائه، فهى المعجزة، أثناء النقاش بعد اللعب مباشرة قارن د. يحيى قول محمود "لازم أصلح اللى قدامى" بقوله هو: "أدور على معجزة" ولم يتهم محمود بالتفاؤل السهل، ولا هو تراجع عن طلب معجزة .

بالرغم من هذا الفرق إلا أن تعقيب محمود رجح أنه جاد، فقد راح يؤكد على تركيزه على دوره فى تغيير الجارى وهو يقول " .. اللعبة دى حركت فى إنى لازم أحس أنه لازم يحصل تغيير عشان أقدر أضحك" فيعقب د. يحيى "أنا فرحت بىك لما قلت أنا حاغير"، فيكمل محمود " ..أنا دلوقتى لازم أغير"، لازم أغير عشان أقدر أضحك.

\* \* \* \*

**اللعبة الرابعة: طبعاً لازم احب اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة.....**

**شريف: يا ولاء طبعاً لازم احب اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة لو فضلت كده هاتبقى وحشة قوى قوى**

**ولاء: يا دكتور يحيى طبعاً لازم اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة انى لازم يكون فيه أمل**

**د. يحيى: يا محمود طبعاً لازم اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة كده مش نافعة**

**عمود: يا دكتورة رانيا طبعاً لازم اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة كده مش ناقصة نكد**

**د. رانيا: عزيزى المشاهد طبعاً لازم اضحك مهما كان، ماهو أصل المسألة ربنا موجود**

**المناقشة الآن**

معظم الألعاب - بصفة عامة- تؤكد على مبدأ "الحق فى .. الحق فى .." سواء كان الحق فى شئ تحبه أو تبغضه أو حتى ترفضه، ثم حق لنا أن نخزن، وأن نغضب، وأن نخاف، فما بالك فى حقنا أن نضحك .

هذه اللعبة الرابعة أكدت هذا الاتجاه بشكل ما .

بصفة عامة، وبرغم ما جاء فى الألعاب الثلاثة السابقة، فقد أقر الجميع هنا أنه "مهما كان"، فمزال فى مقدورنا، وربما من حقنا، أن نضحك (ربما مع تدرج اللعب رجحت كفة أن نضحك بمعنى: أن نفرح) شريف "لو فضلت كده حاتبقى وحشه

قوى"، ولاء: "لازم يكون فيه أمل"، د.يجيى: "المسألة كده مش نافعة"، (أظن يقصد لو حرمنا أنفسنا من حق الضحك بسبب "مهما كان")، محمود: "المسألة كده مش ناقصة"، وتختتم د.رانيا بأن: "ربنا موجود"، ولم أتذكر الآية الكريمة التي حضرتني من استجابة رانيا، والتي تؤيد هذا الحق في عمق جذوره إلا الآن: "طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى".

يبدو أن هذه اللعبة حركت فكرة "الحق في كل ما هو طبيعة بشرية بسيطة حتى ولو بدت مكوناتها من بعيد متناقضة بشكل ما،

حين وصلنا إلى هذه المنطقة، مروراً برؤية الواقع، وفي نفس الوقت الاعتراف بالحق في الضحك برغم ذلك، بل الحق في الفرحه، وبإمكانية ذلك، عبرت د.رانيا بشكل مباشر بما يدل على أننا اقتربنا بذلك من تعرية أكثر من منطقة في نفس الوقت، عبرت بقولها: "أنا جاني إحساس إنى بقيت عملة قوى، أنا حاسّة بتقل"، ثم أردفت "الموضوع تقبل قوى، فيه حاجة، مش حاسة إن احنا لازم نضحك كتير وبس"، "أنا حاسة إن أن الأوان إننا نضحك واحنا فرحانين"، فيتدخل د.يجيى، ربما ليحقق فرضه البدئى (مع أنه لم يقصده تحديداً - غالباً-) فيقول "آه، يعنى بتربطى الضحكة بالفرحة!"، فتقول د.رانيا "مش قادرة أنسى إن احنا بنضحك واحنا مش فرحانين"، فيرد د.يجيى "بتفكرينى باللعبة الأولانية إن الضحك غير الفرحه، الفرحه الظاهر انها قيمة عميقة جداً، إنما الضحك من بره، ويعقب محمود، ثم ولاء أنه أن الأوان ليمارسوا الحق في الضحك بطريقة أخرى. شريف عقب قائلاً " .. اللعبة دى عمقت مفهوم بيتتهياى إن الضحك ضرورة بشرية"،

محمود: "حسيت إن الفترة اللي عدت "تمنيت الضحك ..."، "كفاية بقى نكد"، فتعقب ولاء "أنا خارج لورا .. بنفس الطريقة اللي قال عليها محمود.

وكأن اللعبة نبهت فعلاً إلى الفرق بين ضحك ظاهر عابر، وبين فرحة ممكنة، نابغة من حقٍّ أعمق.

\* \* \* \*

اللعبة الخامسة: مش معنى إنى باضحك إنى ناسى همومى أو هموم الناس هو يعنى قلة الضحك..

محمود: يا شريف مش معنى إنى باضحك إنى ناسى همومى أو هموم الناس، هو يعنى قلة الضحك هاتعمل حاجة!

شريف: يا دكتور رانيا مش معنى إنى باضحك إنى ناسى همومى أو هموم الناس هو يعنى قلة الضحك معناها إن الحياة هاتتوقف، أنا راني إن الحياة حاتستمر وتسير، والدنيا هاتفضل لكن فيه من الضحك ما يبكى، أنا أسف أو من الهموم ما يضحك.

د.رانيا: يا ولاء مش معنى إنى باضحك إنى ناسى همومى أو هموم الناس هو يعنى قلة الضحك هى اللي هاتقربنى منك ومن الناس

ولاء: يا دكتور يجيى مش معنى إنى باضحك إنى ناسى همومى أو هموم الناس هو يعنى قلة الضحك مش هاتخسر

د. يحيى: عزيزى المشاهد مش معنى إني باضحك إني ناسى همومى أو هموم الناس هو يعنى قلة الضحك ها تخفف عنى أو عنهم.

### المناقشة

حاولت هذه اللعبة أن تقوم بعملية فض اشتباك بين رؤية الواقع ومشاركة الناس همومهم، وبين الحق فى الفرح (بعد أن حل محل الضحك فعلا بعد أن وصلنا إلى اللعبة الرابعة!!) أظن هذه اللعبة الخامسة نجحت أن تنبيه إلى أن الحرمان من الضحك، بزعم رؤية الواقع، أو بزعم أن الآخرين ليس لديهم ما يسمح لهم بالضحك أو بالفرحة، هذا الموقف ليس هو الموقف الإيجابى أو المطلوب.

الاستجابات جاءت فى هذا الاتجاه، ما عدا استجابة ولاء التى لم أفهمها، ولم أناقشها.

**عمود** اكتشف بوضوح أن الحرمان من الضحك هو بغير فائدة عملية "يعنى قلة الضحك حاتعمل حاجة!"..، شريف لم يقلها بشكل واضح، لكن حين استوضحه د. يحيى بعد اللعب قال: كان قصدى هوه يعنى قلة الضحك حاتحل المشاكل، د. يحيى انتبه إلى أنه لو حرم نفسه من الضحك فإن ذلك لن يخفف عن الذين تصور أنه بهذا الحرمان إنما يشاركهم، كذلك كان موقف د. رانيا التى بدت أكثر وضوحا وتركيزا على أن هذا الحرمان ليس بالضرورة إثبات لمشاركة حقيقية ".. يعنى قلة الضحك هى اللى حاتقربنى منك ومن الناس".

\* \* \* \*

### وبعد

أفضل أن نؤجل التعقيب العام - إذا كان لازما - حتى نكمل الألعاب غداً.

فقط لعلنا لاحظنا - حتى الآن بأى درجة - أن هناك فرقا بين الضحك والفرحة.

للتذكرة: الألعاب التى سنكملها غدا هى:

اللعبة السادسة: انا باكرة اللى بيتمسخر على خلق الله قال ايه بيضحك مع اى ساعات .....

اللعبة السابعة: الواحد نفسه يضحك بحق وحقيقى أصل انا بصراحة .....

اللعبة الثامنة: أنا ضرورى أنسى الأول قبل ماأصدق أنى قادر أضحك، أصل أنا .....

اللعبة المُضافة: أنا ينفع أضحك من قلبى حتى لو .....

اللعبة التاسعة: أنا نفسى أضحك مع حد يكون قريب منى وشايفنى ماهو أصل يعنى .....

اللعبة العاشرة: لأه بقى! أنا من حقى أضحك بصحيح حتى لو .....

- المفروض أن أقول وهيت عمري لها، هذا لو كنت كتبت هذا الكلام منذ عام!! هل رأيت الفرق؟