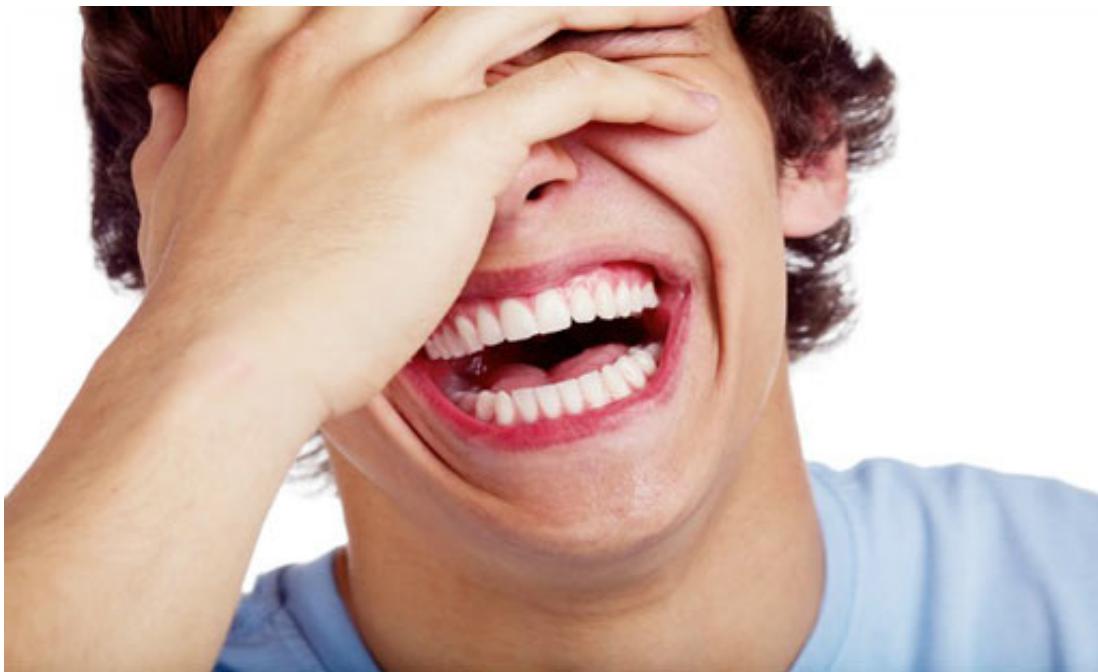


إضحك على نفسك



يُستدعي سير عجلة الحياة أن يضحك المرء على نفسه في مناسبات، وأن يأخذ الأمور في هذه المناسبات ببساطة حتى لا يفلت منه العيار.. فمثلاً قد يتعرض المرء في موقف لسماع كلمة لا يرتضيها في الأوقات العادلة ويحاسب صاحبها عليها ولكنه في هذه المرة، وفي هذا الموقف بالذات يتسبب إذا أثار ضجة حولها في خسارة كبيرة، كأن لا تتم عملية البيع مثلاً، أو لا يتم تحقق الأمل الذي سبق أن بذل في سبيله مالاً وجهداً وقتاً كثيراً .. ومن ثمٌ فمن الواضح أنَّ من الحكم هنا أن يضحك المرء على نفسه، ويسمح بمرور هذه الكلمة في هذه المرة وتحت هذه الظروف.

والواقع أنَّ هذا المثال لم يتضمن صحكاً بالمعنى الأصلي للضحك؛ ولنذكر الآن بعض الأمثلة التي تتضمن صحكاً حقيقةً: هب أنك اضطررت لارتداء ملابسك بسرعة كبيرة، ثمٌ اكتشفت بعد ذلك أنَّ الجورب الذي ارتديته بالقدم اليمنى يختلف عن ذلك الذي ارتديته بالقدم اليسرى فلا تنزعج، ولا تخلق جواً من الاضطراب حولك، فكثيراً ما تجد بعض الأشخاص يضطربون اضطراباً صامتاً فيحرضون في حركاً لهم حرصاً كبيراً حتى لا يظهر الخطأ الذي يسرفون في تجسيمه لأنفسهم إلى درجة يجعلهم أحياناً ينسحبون من كثير من المواقف التي كانوا يرغبون في أن يوجدو فيها لولا هذا الذي حدث. والأمر لا يستحق كلَّ ذلك؛ والاستجابة الطبيعية في مثل هذا الموقف أن يضحك الشخص على نفسه ولا مانع في أن يشتراك مع أصدقائه في الضحك وبهذا ينفصل الموضوع بشكل مناسب.

وشيء بذلك أيضاً موقف الأب الذي يسارع إلى الإجابة على مسألة فيخطئ، ثمٌ يراجعها مرة ثانية بنفس السرعة ولا يصل مرة أخرى إلى الجواب الصحيح.. ذلك لأنَّه كرر في هذه المرة نفس الغلطة التي انزلق فيها في المرة الأولى.. فيعود إلى المحاولة ثالثة، ولكن ببطء وحينئذ يكشف أنَّه جمع (4) و(6) وأعطي جواباً سريعاً (24) أو ما شا به ذلك من الأخطاء التي تتعرض لها جميعاً.. هنا أيضاً، قد يلتجأ الوالد إلى أحد طرفيتين فإما أن يبرر الخطأ وأما أن يحاول إخفاءه، وهذا تصرف خاطئ في كلتا الحالتين، والأنسب أن يظهر الخطأ، ويضحك على نفسه وينتهي الأمر.

وأحياناً يتحمس المرء بفكرة معينة ويذكرها لمجموعة من زملائه فيتبين لهم سخافة الفكرة ويضحكون منها.. وهنا نجد أنَّ المرء يتخد عادة أحد طريقين، فقد يدافع عن الفكرة، وقد يخل من نفسه وينسحب؛ وهذا سلوك خاطئ على أيّة حال فطالما أنَّه اكتشف سخافة الفكرة، فالاجدر به أن يسرح منها ويضحك عليها مع زملائه.. أما الدفاع عن قضية خاسرة فإنَّه مجاهد عقلي، ومجاهد عصبي، ومجاهد نفسي، ولا طائل من وراءه، فماذا لا نسلم؟

ولماذا لا نضحك على أنفسنا؟!

وأحياناً تضطر لأن تضحك بمفردك، فلا تتردد!.. ومن أمثلة هذا الموقف أنك أحيا ناساً تذكر لأصدقائك طرفة تعتبرها مضحكة للغاية، ثم تجد أنّه يستمعون إليها بشيء من البرود، فلا تنزعج؛ بل إضحك عليها، وإضحك على نفسك أيضاً.

مثل هذه المواقف إذا أخذتها ببساطة ودون تريث، عاد عليك هذا بفوائد صحية كثيرة... فلا تستهلك نفسك في انفعالات غير مناسبة كالغضب والخجل؛ بل ابتسم وأضحك، وخذ بعض المسائل بشيء من البساطة، حتى لا تعقد الأمور على نفسك وبالتالي تعقد حياتك بلا داع.

وهناك مسائل أخرى لا يجوز لك أن تأخذها ببساطة وتضحك على نفسك فيها.. وسنذكر لك أمثلة لهذه المواقف:

الشخص الذي يقبل الاشتراك في موضوع، أو يقحم نفسه في مشروع يعلم مقدماً أنّه لا يستطيع أن ينجح فيه؛ ولكنه يضحك على نفسه - والضحكة هنا بمعنى التغريب - ويخلق المبررات المختلفة لسلوكه هذا، فتتسم به مثلًا يقول: على المرأة أن يحاول.. وهذا كلام يبدو في مظهره أنّه مقبول، ولكن لم يكن المقصود منه إطلاق محاولة شيء يعلم المرأة مقدماً - بكل تأكيد - أنّ المحاولة فيه لن تجدي.. والواجب أن نزن الأمور مقدماً.. وألا نغمض أعيننا أو نضحك على أنفسنا.

ومثال آخر: الشخص الذي يسوقه صديقه إلى شلة من الشباب يقضون أوقاتهم بأسلوب غير ذلك الذي اعتاده؛ بل ويختلف في أساسه عن الأساس الذي بنى عليه أساليب حياته من قبل.. فالاختلاف هنا جذري، ومع ذلك نجد المرأة أحيا ناساً يحاول أن يجاري مثل هذا الجو، ويتحمل أن يخلق لنفسه المبررات الكافية، ويقولها بكل رهو وفخر: "لابد من مجازاة جميع الأجواء" وهذا القول أيضًا يبدو من مظهره لأول وهلة أنّه مقبول، ولكن المقصود منه بطبيعة الحال - هو مجازاة الأحوال المناسبة، وليس من الحكمة في شيء أن يجاري المرأة تلك الأحوال التي لا تناسبه.. أمّا أن يضحك على نفسه هنا، ويفسر كلمة مناسبة تفسيراً يبرر له سلوكه، فهذا ما لا يجوز أن يحدث.

"وضبيه بذلك ما يحدث للشاب حين يتقدم لخطبة فتاة تفوقه عقلياً أو تفوقه في أي ناحية أخرى، ثم يضحك على نفسه" ويبذر سلوكه هذا بمبررات لا تمثل الواقع.

ومثال ذلك الشاب المتوسط الثقة الذي يتقدم لخطبة فتاة جامعية، مدعياً أنّه تعلم من الحياة أكثر مما تعلنته الفتاة في الجامعة أو أن يتقدم الشاب لخطوبة فتاة لا يعلم عنها شيئاً سوى المستوى المادي لأسرتها، ولا يحاول أن يستفسر عن الأسرة في أي شيء آخر.

فهذا هو الجانب الوحيد الذي يهمه ولكنه لا يرغب في الاعتراف به، ويذكر للجميع أنّه أقبل على خطوبة هذه الفتاة لأنّ الأسرة محافظة ولأنّه معجب بأخلاقها أو غير ذلك مما يختلفه المرأة اختلافاً ليضحك على نفسه.. وطبعي أنّ الأنسب والأوفق أن يواجه الشاب الحقائق، فإنّ وجد تعايلاً أو تقارباً كان بها، وإن وجد أنّ كفته ترجح بعض الشيء، فهذا أفضل وإن وجد الكفة الأخرى هي الراجحة فليبحث الموضوع بمزيد من العناية دون أن يغمض عينيه أو يحاول أن يضحك على نفسه!

كذلك نجد الرجل يشعر بمبادئ المرض، وتبدو عليه الأعراض المعروفة؛ ولكنه مع ذلك يهم بمعادرة المنزل فتفقول له إنك مريض ومن مصلحتك أن تعتكف فلا يستمع إليك.. إنّه يرفض الاستماع، ويفضل أن يضحك على نفسه حتى يتحقق ما يرجو الوصول إليه من وراء النشاط الذي كان سيقوم به في مثل هذا الوقت تجده يعرض عن أن يعترف بالترمومتر، وكان عمود الزئبق مرتفعاً، فإنّ لديه الاستعداد للشك في هذا الترمومتر؛ والمهم أنّه يصر على أن يجد مخرجاً على أية صورة.

تلك مجموعة من الأمثلة للمواقف التي نضحك فيها على أنفسنا وكان ينبغي ألا نضحك، مواقف نسيء فيها التصرف، ونخلق المبررات.. وكان ينبغي مواجهة المواقف بطرق أكثر صراحة وأكثر إيجابية.►

المصدر: كتاب تمتع بالحياة / ستون طريقة لجعل حياتك أفضل