إستخدام الضحك ضد الخوف

الضحك أفضل أداة للسيطرة على الخوف. أما أكثر الطرق شيوعاً للسيطرة على الخوف فتتضمن تجنب الخوف، مقاومته، وقمعه. ويخطىء بعضهم فيحسب أنّ الهروب من الخوف ضرب من السيطرة عليه. كذلك يمكن إعتبار الضحك بوصفه التوجه البديل الذي يسمح للخوف المعقول أن يعرض للأنظار وتتم السيطرة عليه في الوقت ذاته.

وعن طريق تشجيع الضحك السليم يكون لدينا البلسم الطبيعي الشافي من المخاوف التي تحدث عندما نتعامل مع التعلّم والنمو بين الناس. معظم أنواع الضحك تساعد في تبديد الخوف أو التخفيف منه. والضحك من القلب يطلق في داخلنا مواد كيميائية مضادة للخوف. إنّ أصالة الفكاهة وعفويتها تنطوي على قوة تتجاوز النكتة أو القصة. وسماعها فجأة وكونها تستند إلى العلاقات الراهنة يشحنانها بقوة إضافية لتفعل فعلها الإيجابي تُجاه الخوف. حتى عندما يكون الخوف مستنداً إلى أساس من الواقع، فإنّ الضحك يمكن أن يخلصنا من بعض التوتر، ويساعدنا على تجديد إدراكنا، ورؤية الأشياء في علاقاتها الصحيحة. وعندما يكون الخوف في العقل (في التخيّل أو الذاكرة)، فإنّ الضحك يساعدنا على التخلص من الخوف، بشكل كامل ودائم. ولقد جربت على القول، في دورات الدفاع عن النفس للمعلمين، إنّ الركض من المبنى

إلى السيارة في الظلام قد يكون أكثر أماناً إذا ما رافقه الضحك بصوت عالٍ ومرح طوال الطريق. والصفير مستحسن إذا ما انطلقنا به بثقة وقوة. بالرغم من أنّ الارتجال يمكن أن يجلب بعض الخوف، إلا أنّه يولد الضحك العفوي الذي مبعثه العلاقات الودية والصحية بين الناس. والسيطرة على الخوف يمكن أن تكون مسألة بسيطة بالتصدي له ومعالجته. ولقد وصفتْ إحدى معلماتي، الخوف بأنّه "طبقة رقيقة جدّاً تشبه سطح فقاعة صابون". وقالت: "إنّ المرء يستطيع أن يتخلص منها بأن يسير عبرها". والجزء الصعب هو أتخاذ الخطوة الأولى. أمّا العبور فأمر يسير. فكيف يستطيع المرء البدء بالخطوة الأولى؟ إنّه أشبه ما يكون بترك الأمور تجري مجراها. وحسبك أن ترفع إحدى قدميك وتنزلها إلى جانب الأخرى، وتكرر العملية حتى يزول الخوف. يمتلك الخوف القدرة على أن يصيبك ويصيبني بالشلل. والسير عبر فقاعة الخوف يتطلب الحركة. والارتجال يولد الحركة. لقد شاهدت مدراء تنفيذيين وطلاب مدارس إعدادية يعالجون مخاوفهم باستخدام صيغ ارتجالية. إنّهم في العادة يبدؤون خطواتهم عبر الخوف دون أن يلاحظوا الخوف المغلف بالضحك الصحي. إذا ما ثابرت على التزامك بالمبادىء وأخذت على نفسك عهوداً عاطفية، وجدت الارتجال يوفر لك البيئة التي تحتاجها، أنت ومن تعمل معهم، لتحقق رؤاك، وتصل إلى أهدافك. ووجودنا مع الآخرين يساعدنا على إيجاد بيئة مأمونة نضحك فيها معاً دون اعتبار لاختلافاتنا. والضحك وعملية الضحك معاً هما شكلان من الحركة الداخلية التي تساعدنا على السير إلى الأمام أفراداً وجماعة. وعلى ضوء عملية الارتجال، نستطيع أن نتجاوز آثار الخوف التي تشلنا، وأن نحول سلطان الخوف إلى عمل شجاع. وعندما يبدأ المسير، يمكن أن نخترق فقاعة الخوف بسهولة شديدة. بفضل النور، وقوة اللحظة الراهنة، والمنهج والممارسة، يمكن تحويل المخاوف جميعها تقريباً إلى مخاوف نافعة، وواضحة، وحقيقية ومحركة. وبتقبل حقيقة وواقعية الخوف، نستطيع أن نتوجه إلى حقل الخوف بأكمله بدلاً من أن نتوجه إلى اللحظة المفردة المعزولة التي تستطيع أن تسمرنا في مكاننا. وبالضحك والدعابة، نستطيع أن نتعلم اختراق فقاعة الخوف والتقدم نحو قضايا الحياة. وعندما نتخلص من مخاوفنا، يصبح من الممكن العثور على الأحاسيس وتلمس الطريق إلى الإدارة الارتجالية المبدعة. المصدر: كتاب (الارتجال) كسب الناس والجماعات بالعفوية