**خُطّة النقاش: الضحك**

*لاحظ جيّدًا: قد تودّ أن تطلب من الطلاب حلّ الأسئلة\التعليمات الخمسة الأولى قبل أن يتحدّثوا عن كلّ منها.*

* + - 1. حسنًا – حاول أن تضحك. هل يمكنك القيام بذلك؟ إذا فعلت فأين في الجسم وقعت الضحكة؟

1. هل يمكنك الضحك من بطنك؟
2. هل يمكنك الضحك بعينيك؟
3. هل يمكنك الضحك بصمت؟
4. هل يمكنك الضحك داخليًّا بدون أن يبدو عليك أيّ أمر خارجيّ؟ إذا كان كذلك فأين تقع الضحكة؟
5. هل هناك فرق بين الضحك *داخليًّا* والضحك *بصمت*؟
6. ما الفرق بين الضحك *لنفسك* والضحك *على نفسك*؟ هل يكون شعور *الضحكة* نفسها مختلفًا في كلّ حالة؟ إذا كان كذلك فما وجه الاختلاف؟
7. هل يمكنك الضحك بدون أن *تنوي* ذلك؟
8. هل يمكنك الضحك بدون *إدراك* أنّك تضحك؟
9. هل يمكن أن تكون *مخطئًا* بشأن ما إذا كنت تضحك؟
10. هل يمكنك أن *تكتم* ضحكة؟
11. إذا كبتّ ضحكتك فهل تكون لا تزال تضحك؟

**تمرين: تحديد الأشكال المختلفة للضحكة**

*ما أنواع هذه الضحكات؟ ما المشاعر التي قد تكون ذات صلة في كلّ حالة؟*

1. ضحك أحمد بصوت مرتفع في أثناء مشاهدته لفيلم فكاهيّ.
2. ما إنْ بدأ محمّد بالكلام أمام الصفّ حتّى انفجر ضاحكًا.
3. ما إنْ بدأ محمّد بالكلام أمام الصفّ حتّى انفجر زملاؤه ضحكًا.
4. عندما ألقت علا نكتة أمام الصفّ انفجر أصدقاؤها ضحكًا.
5. ضحكت انتهال مع نفسها عندما تذكّرت الأمور المضحة التي حدثت في ذلك اليوم.
6. كانت رحلة الأفعوانيّة مخيفة جدًّا، إلّا أنّنا ضحكنا عليها في النهاية.
7. عندما كنت صغيرًا اعتادت أمّي أن تدغدغني وكنت أضحك بقوّة لدرجة أن أبكي.
8. عندما اكتشفت الخطأ الذي ارتكبته، بدأت أضحك.
9. كانت الخدعة السحرية ناجحة جدًّا – كلّ الأطفال ضحكوا.
10. قال أصدقاء دنيس لها: "نحن لا نضحك عليك، نحن نضحك معك".
11. هل هناك فرق بين الضحك مع نفسك والضحك على نفسك؟
12. هل هناك فرق بين الضحك مع نفسك والضحك داخل نفسك؟

**خُطّة النقاش: آثار الضحك**

1. هل تظنّ أنّ الضحك معدٍ؟ إذا كان كذلك فلماذا؟
2. هل يمكن لك أبدًا أن تضحك أكثر من اللّازم؟
3. هل الضحك أمر ممتع دائمًا؟
4. عندما يقول الناس إنّ "الضحك هو أفضل دواء" فماذا يعنون؟ هل تظنّ أنّ الضحك يمكن أن يؤثّر على صحّتك؟
5. إذا ضحكت في داخلك فقط، فهل يظلّ هذا ضحكًا؟
6. هل هناك بعض أنواع الضحك التي لا يمكنك السيطرة عليها؟ هل هناك أنواع أخرى يمكنك السيطرة عليها؟
7. هل يمكن أن "تضحك متعمّدًا"؟ إن كان كذلك فهل الأمر مثل الضحكة الحقيقية؟
8. هل يمكنك أبدًا أن تضحك من الخوف؟
9. هل تعتقد أنّ هناك اختلافات في طريقة ضحك السيدات والرجال أو استخدامهم للضحك؟
10. هل يمكنك استخدام الضحك كطريقة للتحكّم بموقف؟ اشرح

**تمرين: تمييز الأنواع المختلفة للضحك:**

(*كلّ الصور متاحة من مصادر ابتكار شائعة:* [https://pixabay.com](https://pixabay.com/)*)*

*قد تودّ طباعة كلّ منها على ورقة A3 كاملة ولصقها في أنحاء الغرفة لعمل "معرض للضحكات". في أزواج، يسير الطلاب في الأنحاء لمناقشة كلّ واحدة.*

* ما نوع الضحكة التي تعتقد أنّ الصورة تعرضها؟
* ما المشاعر المعنيّة في هذا النوع من الضحك؟
* إلى أين تتوجّه الضحكة؟ (مثلًا: على أشخاص آخرين؟ على موقف؟ على الشخص الضاحك؟)
* ما الفرق بين هذا النوع من الضحك والصور الأخرى التي نظرت إليها حتّى الآن؟

**اقتباسات: دور الضحك في الحياة**

**اِقرأ وناقش.**

لاحظ جيّدًا: قد تودّ وضع هذه على بطاقات مقلوبة على الأرض\الطاولة. يختار الطالب بطاقة واحدة في كلّ مرّة، ويقرأُها ويعلّق عليها (اُترك وقتًا للطلاب الآخرين ليجيبوا قبل أن يختار الشخص التالي بطاقة).

[**يمكن للضحكة أن تظهر منظورًا جديدًا.**](http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/c/christophe355592.html)   
[كريستوفر دورانـﭻ](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/c/christopher_durang.html)، كاتب مسرحيّ، 1949-

http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/c/christophe355592.html

[**لا يمكنك إنكار الضحكة حين تحضر، فهي تستلقي في مقعدك المفضّل وتظلّ فيه طالما أرادت ذلك.**](http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/s/stephenkin106358.html)[ستيـﭭـن كينـﭻ](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/s/stephen_king.html)، مؤلّف، 1947-

http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/s/stephenkin106358.html

الصورة: openclipart.org

**يمكن للضحكة أن تخفّف الضغط حتّى**

**في أحلك الأمور**[آلن كلاين](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/a/allen_klein.html)، مؤلّف، 1938

http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/a/allenklein285037.html  
الصورة: openclipart.org

[**من المستحيل أن تكون غاضبًا وتضحك في الوقت ذاته. الغضب والضحك أمران متفرّدان ولديك القدرة على اختيار أحدهما، فقط.**](http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/w/waynedyer127372.html)

[واين داير](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/w/wayne_dyer.html)، اختصاصيّ نفسانيّ، 1940-2015  
http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/w/waynedyer127372.html

**هناك خطّ رفيع يفصل بين الضحكة والألم، الكوميديا والتراجيديا، الفكاهة والتألّم.**

إيرما بومبيك، صحفية، 1927-1996  
http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/e/ermabombec133166.html?src=t\_laughter

**ينطلق الضحك من الجزء في طبيعتنا غير المحكوم بقوانين.**

آغنيس ريبلير، 1855-1950  
<http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/a/agnesreppl382183.html?src=t_laughter>

**أعتقد أنّ الضحك قد يكون أحد صور الشجاعة. نحن كبشر نقف، أحيانًا، شامخين وننظر في الشمس ونضحك، وأعتقد أنّنا نتمتّع في تلك اللحظة بالشجاعة أكثر من أيّ وقت آخر.**

ليندا إيليربي، صحفية، 1944-  
<http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/l/lindaeller402588.html?src=t_laughter>

القدرة على الضحك في موقف يمكنها أن تساعدك على التمسّك بمنظورك. وهناك حميميّة في الضحك لا يمكن لأمر آخر أن يضاهيها.

إيريك مابيوس، ممثّل، 1971-  
http://www.brainyquote.com/search\_results.html?q=laughter&pg=8

الضحك لا يمنع الألم. الضحك – كالنحيب – يُقرّ بالألم ويردّ عليه.

تيم أوبريان، مؤلّف، 1946-  
<http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/t/timobrien515506.html>

في قمّة الضحك، يتحوّل الكون إلى مشكال من الاحتمالات الجديدة.

جين هوستون، مؤلّفة، 1937-  
<http://www.brainyquote.com/search_results.html?q=laughter&pg=6>