



فصل تهيدي الضحك... بين الإجحاف والإنصاف

ماهية الضحك



الضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجيًا على الإنسان في صورة مرح وفرح.

وتتعدد أسباب الضحك، الذي يوصف أيضًا بأنه رد فعل فسيولوجي نتيجة للمرور بخبرة ما مثل سماع نكتة أو عند سماع مداعبة أو نادرة... وغيرها من الأسباب الأخرى.

فالضحك.....

- يحقق السعادة والسلام النفسي.
- يمنحك التجدد.
- يقلل من الضغوط.
- يحد من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- يزيد من قدرتك على التأمل والاسترخاء.
- يقوي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجسم.
- يفيد مرضى التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو عن طريق رفع نسبة الأكسجين في الدم الذي يدخل للرئة.
- يزيد من قدرتك على التحدث إلى الآخرين بلباقة.



- يطور من شخصيتك وقدرتك علي القيادة.
- يجعلك تبدو أكثر شبابًا.
- ينمي روح المشاركة وروح العمل الجماعي.
- يعطي الشخص الثقة بالنفس.
- يقلل من الشخير لأنه يساعد على عدم ارتخاء عضلات الحنجرة.
- ينمي قدرة الشخص الإبداعية.
- يزيد من مرونة أوعية القلب.
- يرفع من روحك المعنوية.
- يجعلك تفكر بشفافية.
- يخرجك من دائرة الروتين.
- تتألاً عينيك عندما تضحك وتصبح أكثر وسامة.
- يرفع من مستوي أدائك العقلي ومن قدرتك علي الاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة ويقوي الذاكرة.
- يجدد الطاقة.
- يحطم طبيعتك المتحفظة.
- يقوي عضلات البطن.
- يوازن بين كيمياء التوتر والضغط.
- يذكرك دائماً بالصورة الأشمل والأعم في حياتك أي تفكر وترسم لمستقبلك.
- يجعلك تندم علي ما فات من عمرك وأنت جاد.
- تتصل بالآخرين علي نحو أعمق.
- توتر كل من يسبب لك الضيق.



هذا ولقد نشرت إحدى المجلات الطبية البريطانية دراسة لطبيب نفسي أثبت فيها بأسلوب دقيق أن الضحك هو أفضل علاج للضغوط النفسية والاضطرابات المترتبة عليها!

وذكرت دراسات أخرى أن الضحك:

يعالج الإجهاد وحالات الصداع وآلام الظهر وسوء الهضم واضطراب ضربات القلب وأنه بديل ناجح لأنواع العلاج والعقاقير المهدئة.

الضحك والصحة النفسية

قديما قالوا: «اضحك تضحك الدنيا من حولك»

فالابتسام والضحك

ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم

ولا يقتصر تأثير الضحك على الحالة النفسية للإنسان، بل يمتد إلى وظائف الجسم الداخلية فقد ثبت أن الضحك يساعد على:

زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين

ينشط الدورة الدموية

يساعد على دفع الدم في الشرايين

فيتوالد إحساس بدفع الأطراف، وربما كان هذا هو السبب في احمرار الوجه حين نضحك من قلوبنا

فالابتسامة الصادقة التي تخلو من التكلف وترسم على الوجه بفعل العضلة الوجنية الرئيسية وتشع العيون بالبريق.



وإذا كان للضحك كل هذه الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية فإننا من خلال التأمل في موضوع الضحك قد نتساءل:

لماذا نضحك؟

وهل نضحك دائماً لأننا مسرورون أو مبتهجون؟

لماذا نضحك؟!



في اليابان ينظر للضحك علي أنه واجب اجتماعي، وعلى الإنسان الذي ألت به كارثة أن يرسم على وجهه ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين، وهذا ما يطلق عليه أحياناً «قناع السعادة» أو كما في عنوان الرواية الشهيرة لإحسان عبد القدوس «العذاب فوق شفاء تبسم»، أو كما ورد في تراث العرب «شر البلية ما يضحك»، وهناك تعبير للمتنبى عن بعض المضحكات بقوله: «ولكنه ضحك كالبكاء»، وكل هذه المواقف وغيرها لا يمكن أن يكون الضحك فيها وليدًا لمناسبة سارة.

ليس ذلك فحسب فهناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل بالضحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت مثل الضحك الهستيري، ونوبات الضحك البديلة للتشنج والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة علي السلوك، ومنها الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر علي الأعصاب مثل غاز أكسيد النتريك المعروف بغاز الأعصاب المستخدم في الحروب الكيماوية، وعند تعاطي الكحول الذي يعطل آلية الكف أو المنع ينتج عن ذلك حالة انشراح عامة، وفي عملنا بالطب النفسي نصادف بعض الحالات يكون فيها السرور المرضي واضحًا لدرجة لا نملك إلا أن نتفاعل معها بانشراح مماثل مثل حالات الهوس التي يطلق عليها أحياناً «لوثة المرح»، وحالات أخرى لا تسبب لنا نفس الإحساس رغم أن المريض يقهقه عاليًا ولكن ضحكاته لا تثير أي تعاطف مثل مرضى الفصام العقلي.

وهناك الكثير من المواقف والملابسات الأخرى التي تسبب الاستجابة لدى الناس



بالضحك وقد حاول بعض الباحثين حصرها، ومنها:

* الضحك للدهشة عند حدوث مفاجأة ما

* والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يمني به الآخرون

* وقد نضحك أيضًا لحدوث بعض المفاجآت غير المتوقعة أو المصادفات العارضة في بعض المواقف

* وكذلك نضحك عند مشاهدة أو سماع مفارقة جديدة أو نكتة مثلاً.

ومن المناسبات الأخرى التي تجعلنا نضحك - بخلاف التعبير عن البهجة والسرور:

* الاستجابة لضحك أو ابتسامة شخص آخر

* أو أثناء الاشتراك في لعبة جماعية

* وقد يكون الضحك أيضًا استجابة للمس الموضوعي لبعض مناطق الجسم من جانب شخص آخر علي سبيل الدعابة وهذا ما يطلق عليه «الدغدغة».



الضحك نعمة يتميز بها البشر فهو:

دواء هام لدفع التشاؤم واليأس، والترويح عن النفس، ووسيلة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، وتنفيس عن آلام الواقع، ويُعَدُّ الضحك أحد مناهج الحياة التي يمكن أن نزعّم أن الإنسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد، وهناك من يصف الإنسان بأنه «حيوان ضاحك».

ويقولون أن الطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته علي الكلام والسير! و الضحك قد يكون وسيلة لإطلاق طاقة نخترنها في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة، ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتبين لنا أن الحياة



ليست بهذه الجدية والخطورة ولا يلزم لها كل هذا التحفز والانفعال فنضحك لأننا أخذنا المسائل بكل هذه الصرامة التي لا لزوم لها!

وإذا كنا في الطب النفسي نقسم الوظائف العقلية - نظريًا - إلى الوجدان (العواطف)، والإدراك (التفكير)، والنزوع (السلوك) فإننا حين نضحك فإننا نمارس نشاطًا يتعلق بكل هذه الجوانب الثلاثة، أي أن الضحك هو عملية عقلية، ولتوضيح ذلك نفترض أن المرء قد تعرض لموقف فيه دعاة فإنه يحس بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه الموقف ويدركه ثم يكون التعبير عن ذلك بالضحك تلقائيًا.



ماذا يقول علماء النفس؟!

يفسر (سيجموند فرويد) الضحك على أنه - مثل اللهو - يقوم على مبدأ اللذة حيث أن الإنسان بصفة عامة ينجح إلى المواقف التي تؤدي إلى الحصول على اللذة ويتجنب الألم فالضحك وسيلة صحية للتهرب وقتيًا من هموم الحياة المعتادة، ومن ثم فإنه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي، لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة الإرادة.

وقد ربط بعض علماء النفس بين الضحك والعدوان لكثرة ما يلاحظ من أن الناس يضحكون أحيانًا للمصائب والمواقف التي يتورط فيها الآخرون، ومثال ذلك ما يحدث في كثير من المشاهد التمثيلية اذكر منها الرسوم المتحركة للأطفال والسلسلة المشهورة التي تحمل اسم «توم وجيري» وهما قط وفأر يمثل الأول القوة المتسلطة بينما يمثل الأخير الذكاء وحسن التصرف، ولا أشك لحظة واحدة في أن كل الأطفال يتعاطفون منذ اللحظة الأولى مع الفأر ويضحكون لكل مقلب ينجح في تدبيره ويتورط فيه القط!

ولعلنا نلاحظ أيضًا أن الناس عادة ما يضحكون إذا تعرض شخص من عليا القوم لموقف أو مأزق، وذلك بدافع العداء نحوه، ومثال ذلك حين يتعرض رجل أنيق يخطئ في بدلة جديدة فاخرة للتر حلق فوق قشرة موز!

كما يختلف الناس أيضًا في استجاباتهم فمنهم من ينهض ضاحكًا بعد أن يسقط على الأرض، ومنهم من يستجيب لنفس الموقف بالسخط والغضب البالغ.



الفكاهة والضحك في حياتنا

هل سمعت آخر نكتته؟



حين يبدأ صديق أو زميل تلتقي به بعد غياب في إلقاء ما عنده، ويستغرق الجميع في الضحك، ويوصف المصريون بأنهم شعب ضاحك في كل الظروف، والنكتة هي إحدى وسائل التعبير عن الانفعالات وإطلاقها، ومن خلال مضمون النكتة وموضعها يمكن أن نستنتج طبيعة الشحنة الانفعالية التي تحملها، فالغضب مثلاً يمكن التعبير عنه بنكتة عدوانية فيها التهجم والسخرية، وحتى انفعال الخوف يمكن أن يظهر في صورة نكتة بها مسحة من الأسى، وكذلك التقزز عن طريق النكات البذيئة، والرغبات الجنسية في صورة الفكاهة المكشوفة والقهقهة العالية، لذا فالفكاهة في حياتنا لها وظيفة نفسية واجتماعية على مستوى الفرد والجماعة.

ولقد أثبتت دراسة علمية أن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي يأتي ترتيبهم متأخرًا جدًا في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر. وكثيرًا ما أتينا في العيادة النفسية الأثر الذي يشبه السحر الذي تركه الابتسامة الصادقة في وجه إنسان يتألم، أو ضحكة مشتركة تشيع الألفة وتقوي التعارف بين الطبيب ومريضة، ولا أدري صحيحًا ما يظنه البعض من تعارض الضحك مع هالة الاحترام التي تحيط بالبعض منا إذا احتفظ دومًا بمظهر الجد والصرامة

ومن منظور إسلامي فهناك الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة التي تحض علي أن يلقي المؤمن أخاه «بوجه طلق»، وما يصف تبسم المرء في وجه أخيه بأنه صدقة، وورد أيضًا أن رسول الله ﷺ كان «أكثر الناس تبسمًا».



ولقد تعلمت في حياتي - وهذه نعمة أحمد الله عليها - أن أظل مبتسمًا للحياة في كل المواقف، وأضحك في مواجهة الكثير من الهموم، وذلك لأنني لا أحب النكد أيا كان مصدره ومبرراته، وأرى فيه مأزقًا أسوأ من الفقر والإفلاس، وليت الناس جميعًا يعلمون أن الضحك هو أرخص وسائل العلاج وأكثرها فاعلية ونجاحًا، وأنه - أي الضحك - خير دواء.

أسرار الضحك والبكاء



قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: ٤٣].
أكثرنا يمر على هذه الآية الكريمة ولا يلتفت إليها.
الآية فيها إعجاز من الله سبحانه وتعالى ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾.

تعني أن الضحك والبكاء من الله.

فالله يعطي الخلق جميعًا ذلك وهو عدل من الله فإذا نظرت إلى الدنيا كلها تجد أن الضحك والبكاء موحدان بين البشر جميعًا على اختلاف لغاتهم وجنسياتهم..
فلا توجد ضحكة إنجليزية وضحكة أمريكية وضحكة فرنسية، بل هي ضحكة واحدة للبشر جميعًا ولا يوجد بكاء آسيوي أو بكاء أسترالي..
وإنما هو بكاء واحد..

فلغة الضحك والبكاء موحدة بين البشر جميعًا.

وهكذا تنزل أحيانًا الرحمت من الله فتفيض العيون بالدموع..

فقوله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ ليس معناه بالضرورة أن الناس تضحك معًا وتبكي معًا، ولكن معناه أن الإنسان لا يستطيع أن يضحك نفسه، أو يبكي نفسه عن شعور صادق وبلا اصطناع.. ولكن ذلك من الله سبحانه وتعالى.



ولذلك انعدمت فيه الإرادة البشرية.. فليس لكل واحد منا ضحكة تميزه، بل نحن نبكي جميعا بلغة واحدة.. وليس كل واحد منا قادرًا على أن يضحك ضحكة طبيعية بإرادته كأن يقول إنني سأضحك الآن فيضحك.. ولا يستطيع إنسان أن يبكي بكاء طبيعيًا كأن يقول أنا سأبكي الآن فيبكي.. إلا أن يصطنع الضحك أو البكاء بشكل غير طبيعي، ولكن يأتي الضحك والبكاء من الله حين يكون طبيعيًا.. ولأنه يأتي من الله فهو موحد بين البشر جميعًا.. فإذا كنت لا تستطيع أن تضحك نفسك أو تبكي نفسك.. فكيف تدعى أنك سيد نفسك.. ولماذا لا تسلم لخالقك^(١)؟



إشراقه

أجمل شيء في الضحك هو أنك لا تحتاج إلى سبب لكي تضحك، فعليك أن تبدأ به على الفور فهو يرفع من قيمة الحياة والروح المعنوية ويجعلك تحب كل شيء من حولك، ويعطيك الشعور بالراحة والاسترخاء.

كما أنه يقلل من الضغوط والعنف والغضب ويمكننا القول بأنه علاج وقائي يمنع من الإصابة بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية.

آثار الضحك الصحية والنفسية



الضحك يقوي القلب ويُنعشه ويقلل من تجلط الدم والضحك أفضل دواء لتقوية الجهاز المناعي والسيطرة على التوتر. فالضحك يحافظ على نشاط وحيوية أجهزة الجسم وسلامة ونضارة البشرة.

(١) من كتاب الأدلة المادية على وجود الله / محمد متولي الشعراوي.



تقول الدكتورة سوسن الغزالي / أستاذة الطب السلوكي بجامعة عين شمس:

وقد أجريت أبحاثاً عديدة على عدد من المتطوعين عقب مشاهدتهم لبعض الأفلام الكوميديّة الضاحكة ومدى التأثير المباشر للضحك على قدرة الخلايا المناعية لديهم مقارنة بمجموعة أخرى من الأشخاص لم يتعرضوا عمداً لأية مشاهد فكاهية أو كوميدية. حيث وجد أن الخلايا الليمفاوية تعمل بكفاءة عالية جداً بعد نوبات الضحك من القلب.

ومن المعروف أن الخلايا الليمفاوية تعتبر حجر الأساس في الجهاز المناعي لجسم الإنسان.

كما أكدت دراسة أجريت على بعض مرضى الأورام أن من يمارسون منهم حياتهم بطريقة طبيعية بعيداً عن الحزن والانفعال أو الاكتئاب والقلق وبشيء من التفاؤل والمرح يستجيبون للعلاج بشكل أسرع وأفضل من غيرهم.

ومن الثابت علمياً أن نسبة الإصابة بالفيروسات تكون أكثر في الأشخاص الذين يعانون من الحزن والاكتئاب ويعيشون أوقاتاً طويلة في القلق والترقب لأمر معين.

وتنصح دكتورة سوسن مرضى الحساسية الصدرية والأزمات الربوية بعدم التعرض للأزمات النفسية ونوبات الغضب العنيف وأسباب التوتر والانفعال والحزن حيث إن هذه الحالات تزيد من شدة التعرض للنوبات الربوية الحادة وضيق الشعب الهوائية مما يعرض هؤلاء للخطر، كما تنصح هؤلاء بالترفيه عن النفس والابتسام والضحك وأخذ الأمور بطرق سهلة وبسيطة والبعد عن الانفعال والتوتر.

كما تشير دكتورة سوسن إلى أن عدداً من الدراسات أيضاً قد أجريت عن تأثير الضحك على مرضى ضغط الدم المرتفع حيث وجد أن مجرد إثارة الضحك والقهقهة بصوت عال ومن القلب يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم العالي وهذا يؤكد على أهميه الضحك في علاج هؤلاء.

ومن جانب آخر فإن للضحك تأثيراً إيجابياً على مرضى السكر أيضاً من حيث انخفاض مستواه في الدم وعودته إلى معدلاته الطبيعية.



كما أن الابتسامة تعطي رونقاً وإشراقاً للوجه وتضفي عليه نوعاً من الاسترخاء والانبساط لأكثر عدد ممكن من عضلات الوجه بعكس التكشير أو العبوس الناتج عن الغضب والحزن والذي يعمل على ظهور علامات الشيخوخة والكبر بشكل سريع.

وهذا ما يؤكده الدكتور هاني الناظر أستاذ الأمراض الجلدية ورئيس المركز القومي للبحوث مؤكداً على أن الضحك:

انفعال صحي وإيجابي لنضارة وشباب الوجه وفعله أكيد على صحة وسلامة البشرة والجلد بشكل عام وهذه حقيقة علمية مؤكدة.

وقال إن الضحك:

بمثابة تمرين لعضلات الوجه ككل وبالتالي فهو يحافظ على الجلد مشدوداً وبغير ترهل وبذلك نجد من يضحكون كثيراً لا تظهر عليهم علامات تقدم السن ولا يعانون من ظهور التجاعيد المبكرة مقارنة بمن هم في مثل سنهم ودائماً ما نجدهم متجهمين عابسين لا تفارق التكشيرة وجوههم فهؤلاء تجد خطوط وعلامات الزمن والعجز واضحة وبارزة على جباههم وحول عيونهم وعند زوايا الذقن وكل هذه الخطوط تظهر في وقت مبكر.

وينصح الدكتور هاني بشرب كميات كبيرة من المياه مع التفاؤل والضحك كأسلوب حياة والحفاظ على حالة نفسية جيدة والمعنويات مرتفعة كل هذه الأمور تحافظ على نضارة البشرة وشبابها الدائم كما ينعكس داخل الإنسان على مظهره الخارجي.

ويرى الدكتور/ أحمد تيمور أستاذ الأمراض الباطنية والقلب ورئيس الجمعية العربية للطب البديل أن الضحك:

نعمة من الله عز وجل مبعثها السرور والبهجة وهو يحسن حالة القلب ويعمل على خفض ضغط الدم ويقلل من زيادة ضربات القلب وتسارعها، كما يقلل من إفراز بعض المواد الكيميائية الضارة التي يفرزها الجسم أثناء الانفعال والغضب والتي تؤثر تأثيراً سلبياً في القلب والأوعية الدموية فمن المعروف أن الضحك ظاهرة صحية وطبيعية يقوم



بها الإنسان على فترات معينة في أثناء الراحة والاستجمام مما يؤدي إلى شحذ النشاط وتجديد حيوية الإنسان والبعد به عن كل آثار الحزن والتوتر النفسي والعصبي والقلق وكلها تعتبر أهم أعداء القلب، فأثناء ممارسة الإنسان للحظات لفرح والرضا والضحك يقل إفراز بعض الهرمونات الضارة كالإدرينالين وبعض المواد الأخرى التي تعمل على انقباض الشرايين وتسبب في ضررها ذلك أنه أثناء عملية الضحك فإن ما يحدث خلال العملية الطبيعية هو التنفس العميق الذي يدفع بمزيد من الأكسجين إلى القلب والرئتين وسائر أعضاء الجسد كما أنه في نفس الوقت هو عملية تفريغ لشحنة عصبية تؤدي إلى الاسترخاء العضلي والذهني تقوي وتنشط الجهاز المناعي وهو بدوره يقي الجسم من غزو الأمراض المختلفة.

ومن الناحية النفسية يعتبر الضحك قرينا للمزاج المرتفع في مواجهة الحالة الصحية المضادة للاكتئاب والمزاج المنخفض الذي يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والإصابة بالفيروسات وغيرها من الأمراض المختلفة التي قد يتعرض لها الجسم بشكل يومي مع انخفاض الحالة النفسية وتدهور الروح المعنوية وهذا ما يفسره الأطباء النفسيون بأن مريض الاكتئاب هو شخص غير قادر على الضحك ولذلك فالضحك:

يعتبر حماية ووقاية من الأمراض الجسدية والنفسية على السواء.

وأذكركم ونفسي بأن الاعتدال مطلوب في كل شيء حتى في الضحك.

أفد طبعك المكدود بالجد راحة	وعلله بشيء من المرح
ولكن إذا أعطيته المرح فليكن	بقدر ما يعطى الطعام من الملح



أثر الابتسامة وفوائدها على صحة الإنسان ونفسه

😊 الابتسامة...

أجمل لغة في الحياة.

😊 الابتسامة...



الإضاءة الطبيعية لوجه الإنسان، والإشراق المنيرة لطريق

سعادته وصحته

😊 الابتسامة...

الشعور النفسي العميق النابع من القلب بالطمأنينة والسرور والبهجة، والرضا وراحة الضمير.

😊 الابتسامة...

ظاهرة حضارية وإصلاح لمزاج الإنسان والتوازن بين عناصر جسمه، فالابتسامة خير علاج لعقل الإنسان الباطن ولقلبه الشادن بالمحبة والخير.

😊 الابتسامة...

أفضل وأصعب من الضحك؛ لأن الابتسامة هي رد فعل للسرور، بينما الضحك هو رد فعل للألم أحياناً

😊 الابتسامة...

فعل إرادة واقتناع وقناعة ورضا، أما الضحكة فهي تتفجر للحظة أو لحظات كما يتفجر البالون، وما تلبث أن تتلاشى، وأنا من أشد المؤيدين للابتسامة البريئة ومن أشد المحيين للضحكة غير المبتذلة.



استشر الطبيب

يقول بعض خبراء علم النفس، إنك إذا لم تضحك لنكتة أو تهتز لها بعد أن ضحك منها الآخرون، فلا بد أن تراجع الطبيب الأخصائي بالطب النفسي، لأن خلايا الضحك والسُرور التي تستقر في النصف الأيمن من الدماغ يكون قد أصابها التلف.

أو على أقل تقدير قد شاخت أو تبلدت عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها.

فلقد أثبت الطبيب الأميركي «وليم فراي» أن الجانب الأيمن من المخ يحتوي على الأحاسيس والانفعالات التي تساعد الشخص على الضحك، والذي يعتبره الطب من أهم التمرينات الرياضية للجسم بصورة عامة وللقلب بصورة خاصة، حيث أن الضحك يعمل على زيادة نسبة بنية القلب.

وقد أجريت أبحاث كثيرة عن تأثير الضحك، وتأثيراته المفيدة على القلب، فالضحك يحرك عضلات البطن والصدر والكتفين، وكذلك ينشط الدورة الدموية بصورة عامة، والضحكة الواحدة تعادل ممارسة الرياضة لمدة عشر دقائق، ولقد شبه أحد العلماء الضحك بالهرولة وأنت جالس.

ويقول علماء النفس: أن الأشخاص الذين يضحكون عادة مسالمون طيبو القلب لأنهم يفرجون عن طاقتهم العدوانية بالضحك.

فالحياة مليئة بالجد والجهد والتعب والمشاكل المعقدة، والآلام والآمال والمآسي، ولا بد من منقذ للشد وللضغوط النفسية والعصبية، وللناس أن يستريحوا للتغلب على مآسي الحياة بالضحك البريء كي يستعيدوا توازنهم.

مناعة نفسية

يحتاج الإنسان عادة إلى الراحة الجسدية والنفسية، وبخاصة في حياتنا المعاصرة، حيث تشابكت سبل الحياة وتعقدت، وأمست المزعجات والمنغصات تطاردنا في كل مكان، وعلمنا أن نرضخ للأمر الواقع، ونرتفع فوق هذه المنغصات ونرسلها ابتسامة



هادثة ساخرة من كل هذه الأحداث، حتى تحفظ توازننا العقلي، والسكينة لأنفسنا، أو نرسلها ضحكة مجلجلة.

فالضحك هو ضرب من ضروب المناعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثر بما نتعرض إليه من ضغوط في هذه الحياة وما أكثرها.

وعلى هذا، فقد يكون الضحك استجابة للألم لا للسرور نظرًا لأن مفتاحه هو المواقف التي تسبب لنا الضيق أو الألم ولقد صدق من قال «شر البلية ما يضحك».

يقول الممثل الكوميدي «شارلي شابلن»: «إن الناس يتعاطفون معي بحق حينما يضحكون؛ لأنه بمجرد ما يزيد الطابع التراجيدي عن الحد، فإنه سرعان ما يصبح موقفًا باعثًا على الضحك وكثيرًا ما يواجه الإنسان مواقف من الهلع والقلق، فينفجر ضاحكًا، مما يكشف عن أهمية كل هذه العوامل الداخلية والخارجية، وفي مثل هذه المواقف الخطرة أو حينما يضحك الإنسان لمواجهتها، فإنه بلا شك إنما يحاول عن طريق الضحك أن يرفع من روحه المعنوية أو أن يعمل على استجماع شجاعته.

وكذلك يلجأ الكثير من قادة العالم الذين يتحملون نوعًا من المسؤولية والضمير، إلى الضحك والابتسام والسرور والاسترخاء، لأن في هذه العوامل الطريق لصفاء الذهن وعلو الروح.

وتعتبر الابتسامة شعاعًا من أشعة الشمس، وبلسمًا حقيقيًا للشفاء من الأمراض، ومتنفسًا هادئًا لأصحاب التوترات العصبية والاضطرابات النفسية، وكم يود المريض أن يرى وهو جالس على سرير المرض، ابتسامة الطبيب المعالج له أو الممرضة المشرفة على علاجه، أو حتى على شفاه أحد أصدقائه وأهله ومحبيه. لأن الابتسامة في وجه المريض لها أهمية كبرى في الشفاء، وخاصة لمرضى القلب والسرطان. ويجب أن تكون ابتسامة صافية، بريئة وعريضة، مفعمة بالحب والعطف والحنان، لأنها تعتبر في تلك اللحظة المفتاح الأول وضوء الأمل بزوال المرض، والتمسك بالحياة، رغم صعوبة تلك الأمراض، وهكذا سمي الطبيب طبيبًا لترفقه ومداراته، والحكيم حكميًا لأنه يعرف المريض والمرض.



فوائد الابتسامة

الابتسامة تسارع في التماثل إلى الشفاء من الأمراض

😊 الابتسامة

خير علاج لقلب الإنسان. فالابتسامة هي غذاء للنفس والروح، لأنها تساعد على الهضم وتحفظ الشباب وتزيد العمر، وتنعش الابتسامة عملنا وتدفعه إلى الأمام وتجعله محبباً إلينا.

😊 الابتسامة

تزيد من نشاط الذهن ومردوده

😊 الابتسامة

تقوي القدرة على تثبيت الذكريات وتوسيع ساحة الانتباه والتعمق الفكري، وبالتالي يصبح المرء أقدر على التخيل والإبداع ودقة التفكير.

😊 الابتسامة

تبعث فينا السعادة الداخلية وبالتالي تزداد إشراقة الوجه من جديد بالحيوية والنشاط.

إن الضحك هو سلوى للقلوب المفجوعة، ودواء للجروح العميقة، ومن ذلك ما وجده العالم الفرنسي «بيير فاشيه» بعد سنوات من أبحاثه في موضوع فوائد الضحك، فقال إنه يوسع الشرايين والأوردة، وينشط الدورة الدموية، ويعمّق التنفس، ويحمل الأكسجين إلى أبعد أطراف الجسم.

ويؤدي في نفس الوقت إلى زيادة إفرازات الغدد الصماء مثل غدة البنكرياس والغدة الكظرية والدرقية والنخامية والتوتة، وفي مقدمة تلك الغدد القلب لأن القلب غدة صماء



أيضاً ويفرز هرمون الببتيد الأذيني المدر للصوديوم.

وقد اكتشف عالم آخر أن الضحك يزيد بصورة خاصة من إفراز مادة الببتايندورفين، وهي الهرمون الذي يصل إلى خلايا الدماغ، ويعطي أثراً مخدراً شبيهاً بأثر المورفين، ومن نتائج ذلك خلود الإنسان إلى النوم الرغيد. وهذه نقطة مهمة لأصحاب الكآبة الذين يعانون بصورة خاصة من الأرق والقلق والنوم الممتلئ بالكوابيس.

فالضَّحْكُ والابتسامة هبةٌ من الله عز وجل للطبيعة البشرية، لإنعاش الأعضاء واسترخائها، وكذلك فيها حركة آلية ذاتية لتدليك الكثير من الأعضاء، وبالأخص بواسطة الحجاب الحاجز الذي يؤثر على الرئتين، فيساعد على دخول وخروج الهواء بسرعة وبصورة أعمق إلى الحويصلات التي لا يصلها هواء في أغلب الأحيان، ويقوم الحجاب الحاجز بواسطة الضحك بتدليك فيزيائي للكبد والمعدة والأمعاء، ويساعد هذه الأعضاء على تنشيط عمليتي الإفراغ والإفراز في المعدة والكبد، ويدلك الضحك القلب ويسره أيضاً وبالتالي ينشط الدورة الدموية بصورة عامة.

وقديماً قيل «اضحك تصح» وبهذا نجد بأن للعاملين الآلي والنفسي اللذين يرافقان عمليتي الضحك أكبر الأثر في إنعاش الجسم والقلب وبعث النشاط.

تاريخ الضحك



كان العرب يحبون الضحك بشكل تلقائي وعفوي، ويعرفون تأثيراته النافعة، وقد ورد هذا من خلال بعض النوادر أو القصص الطريفة، من خلال نوادر جحا ونوادر البخلاء من كتابات الجاحظ، وكذلك ما ورد في كتاب الأغاني لأبي فرج الأصفهاني إذ قال القاضي عياض: «التحدث بمُلح الأخبار، وطُرف الحكايات تسلية للنفس، وجلاء للقلب

وفي بداية القرن العشرين، تم الاعتراف بعلم نفس الضحك، وبات هذا الأخير يشغل حيزًا من الرسائل الفلسفية، حتى أن عالم النفس الشهير «سيجموند فرويد» أشار إلى فوائده، واليوم عندما يضع العلماء الخطوط الأولى لفسيولوجية الضحك فإنهم لا يعزون له نتائج إيجابية فحسب، بل وعددًا من المميزات العلاجية أيضًا، يعد الضحك قبل كل شيء تمرينًا عضليًا وتقنيًا تنفسية، وهو بالإضافة إلى ذلك، منشط نفسي مهم أيضًا.

كما يعزو إليه علماء النفس مفعولًا مزيلاً للتسمم المعنوي والجسدي، لأنه يساعد في التخلص من نوبات الاكتئاب البسيطة والخاوف، ويشير الباحثون الأوروبيون حاليًا إلى أن الضحك يساهم أيضًا في تخفيف آثار التوترات الضارة بصورة ملحوظة.

ويفيد الضحك بمفعوله المرضي في تحسين القدرة الجنسية، فضلًا عن دوره في إرخاء العضلات وإبطاء إيقاع النبض القلبي وخفض التوتر الشرياني، وأخيرًا بدأ العلماء في استخدامه كأساس لاستراتيجية علاجية حقيقية، تقوم على استخدام تقنيات الاسترخاء واليوغا من خلال تعلم منكسات تنفسية وتمارين خاصة.

وفي أوروبا، يلجأ عدد من مستشفيات الأطفال إلى استقدام مهرجين لتسلية نزلائهم والترويح عنهم. ومع أن هذا الأمر لا يؤدي بالضرورة إلى شفاء الأطفال، إلا أنه يساعدهم على نسيان آلامهم، ويعطيهم دفئًا معنويًا يعينهم على الصمود في وجه بعض الأمراض المستعصية.



ولاشك بأن الأدب الساخر، من شعر ونثر وصحافة كاريكاتير ومقالة مرحة هادفة، ينزع إلى زرع البسمة الأصعب في وجه القارئ أو حتى التسامح، ولكن كوميديا التمثيل المسرحي (على نحو خاص)، تشاغب الضحكات وتعابثها، من خلال مواقف تبعث على الترويح عن النفس في إطار (الضحك للضحك) الذي هو في حد ذاته فن وليس فلسفة؛ لحظة (تنفيس) وليست لحظة (تأملات فكرية).

آداب الضحك



كثرة الضحك المبذل والمليء بالقهقهة ضارة، والقهقهة ليست صفة من صفات الإنسان الحضارية، وإنما صفة تتميز بها القردة فقط.

ولذلك يجب علينا الابتعاد عن الضحكة الصفراء الكئيبة والتي فيها صفة التشفي من الآخرين، والنيل من نقص عقلي أو جسدي ألم بهم، وهي ضحكة فيها التعالي والتسامي على الآخرين.

وكذلك في القول المأثور نتذكر «أحيوا قلوبكم بقلّة الضحك وقلة الشبع وقلة الحسد». وطبعًا حين أتكلّم عن الضحك فإنني أقصد ذلك الجانب الذي يدفع المشاكل والهموم والأحزان.

ولا أقصد به إطلاقًا، ذلك الضحك الذي قد يصبح مهنة عند البعض، فالضحك له شروطه وضوابطه حتى يحافظ الإنسان على سلامة شخصيته وتوازنه، ولكن الضحك بغير قصد يميّث القلب ويجعله كالصخرة الصماء، ولذلك قيل بالمثل العربي الشهير: «الضحك بلا سبب من قلة الأدب».

ولقد أثبت علميًا وعمليًا كما أشرت سابقًا بأن الضحك هو عملية رياضية لكثير من أعضاء الجسم، ولا سيما القلب وعضلات الوجه وبشرته على وجه الخصوص، فلكي تعبس يلزمك تحريك أكثر من أربعين عضلة في وجهك، أما لكي تبتسم وترتاح فلا تحتاج



إلا لتحريك أقل من خمس عضلات من عضلات الوجه.

فهكذا نرى كم نرهق أنفسنا ووجوهنا في حمل هذا الكم من العبوس، صحيح أن الإنسان لا يستطيع أن يقاوم مشاكله ويتجاهل متاعبه، ولكن لابد من استراحة الإنسان من حين لآخر، في محاولة تخفيف عبء الشدة الأكبر عن عضلة القلب.

ولقد ثبت طبيًا أن ديمومة الحزن والشدة، والتفكير القاتم الضاغط على الصدر، يصبح عبئًا على عضلة القلب في عملها، بل ويتسبب في مرضها وفي ارتفاع ضغط الدم الشرياني، ومن هنا كان الحديث الشريف خير نصيحة طبية نفسانية، تجدد روح الإنسان، وتضاعف من جهده وحبه للحياة، فالنبي ﷺ صدق عندما قال: «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كَلَّتْ عُمِيت».

جواز سفر للقلوب إن العامة يضربون مثلًا قاسيًا ليس مستحبًا أن يضاف للإنسان، هذا المثل الدارج يقول: «فلان، وجهه لا يضحك للرغيف الساخن»، وبصريح العبارة، أنه من خلال التجارب والعلاقات الإنسانية.

وجد أن البسمة، أفضل عملة متداولة بين الناس لتقريب وجهات النظر، ولإنجاز المعاملات الدنيوية، بل تعتبر أفضل جواز سفر إلى قلوب الآخرين - وأكاد أقول عقولهم وثقتهم أيضًا. وليست كل الابتسامات مقبولة أو مستساغة، ما لم تكن نابعة وصادقة من القلب، تفترش الثغر وتعمّر الوجه بالبشاشة والرضا.

وتعتبر الابتسامة والضحك اللطيف المعبر والبريء، عناصر أساسية في حيوية الإنسان وصحته. وحينما تغيب عنا شمس السرور والابتسامة، تبدأ الأمراض بالظهور، وهكذا نرى أن الابتسامة تحمي القلب وتطيل العمر، فالابتسامة عنصر ضروري لبقاء حياة الإنسان على وجه هذه المعمورة، وهي سر الحياة السعيدة، ومفتاح الحب والأمل، وشعاع يرسم لنا طريق الخير والتفاؤل أمام هذا العصر ومتقلباته.



ابتسم تبسم لك الحياة

😊 الضحك عند الإنسان:



حديثاً توصل باحثون أن الطفل الرضيع يبدأ في الضحك بعد مرور (١٧) يوماً من ميلاده. وعلى الرغم من أن هذه الحقيقة قد تتعارض مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الأطفال الرضع يبدأون في اكتساب مهارات الضحك عند بلوغ أربعة أشهر من العمر.

ويشير العالم روبرت آر بروفين (Robert R. Provine) الحاصل على دكتوراه في دراسة الضحك والتي استمرت لعقود إلى أن «الضحك يمتلكه كل واحد منا، فهو جزء من مجموع الكلام البشري على مستوى العالم. يوجد الآلاف من اللغات ومئات الآلاف من اللهجات، لكن الكل يضحك بطريقة واحدة. فكل واحد بوسعه أن يضحك كما أن الطفل الرضيع لديه القدرة على الضحك قبل أن يبدأ في تعلم الكلام، حتى الطفل الأصم أو الأعمى يحتفظ بقدرته على الضحك».

ويستمر «بروفين» في حديثه عن الضحك قائلاً: «أن الضحك شيء بدائي كما أنه تعبير غير واع، وإن كان هناك أناس يضحكون أكثر من غيرهم فهذا من المحتمل رجوعه إلى العوامل الجينية». ولإثبات ذلك قام «بروفين» بالإشارة إلى دراسة اسمها «توأم جيجل»، وهما توأم من الإناث تم فصلهما منذ الميلاد لمدة أربعين سنة وعند التقائهما كانت لديهما قدرة على الضحك كبيرة وبدرجة متساوية، على الرغم من أن الآباء بالتبني كانت لديهم طبيعة صارمة غير محبة للضحك، ومن هنا أكد «بروفين» أن التوأم ورثا نفس الصفات الجينية من الضحك، كما يرثا أيضاً الاستعداد للضحك وربما التذوق والبحث عن روح الدعابة.

😊 الضحك والمخ:

فسيلوجيا الأعصاب الحديثة تربط الضحك بتنشيط القشرة الأمامية الوسطى



للدماغ (Ventro-medial prefrontal cortex)، التي تفرز مادة «الإندروفين» بعد نشاط يشعر فيه الإنسان بالمكافأة، أو بعد تناول وجبة لذيذة، أو ممارسة النشاط الجنسي، أو بعد فهم نكتة.

وقد أظهر بحثًا من البحوث أن أجزاء في المخ لها دور كبير في عملية الضحك، وهما: (Amygdala & Hippocampus).

وفي مقالة جريدة المؤسسة الطبية الأمريكية، نُشرت في ٧ ديسمبر عام ١٩٨٤، والتي تصف الأسباب المؤدية للضحك التي مصدرها الجهاز العصبي، كالتالي: «على الرغم من أن مركز الضحك بالمخ غير معلوم أو محدد، إلا أنه يعتمد التعبير عنه على المسارات العصبية المتصلة بالدماغ المتوسط والخلفي تتواجد بالقرب من مراكز التنفس»:

(Telencephalic and diencephalic).

😊 الضحك والجسم:

١- القلب: أظهرت العديد من الدراسات أن الضحك يحمي القلب، وذلك بطريق غير مباشر والتفسير وراء ذلك أن الضغوط العقلية تسبب خللاً لـ (Endothelium) البطانة الحامية للأوعية الدموية، وبمجرد أن تتأثر هذه البطانة ينجم عنها عددًا من ردود الفعل من الالتهابات التي تؤدي إلى تراكم الكوليسترول على جدار الشرايين التاجية وكنتيجة نهائية حدوث الأزمات القلبية.

المزيد عن الكوليسترول..

وكما يشرح «ستيف سولطانوف» رئي الرابطة الأمريكية للعلاج بالضحك: «عندما يضحك الإنسان من قلبه يفرز هرمون الكورتيزول (الهرمون الذي يُفرز عندما يكون الإنسان تحت تأثير الضغوط) بقلّة، لذا عندما يكون الإنسان في حالة ضغوط ويتناول هذه الضغوط بالضحك يقلل من معدلات إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول».

كما يقول «سولطانوف»: «أن الضحك يزيد من احتمالية الإنسان للآلام، كما يقوَّى



الجسم من خلال إفراز الأجسام المضادة التي تحارب العدوى والتي تمنع تصلب الشرايين، ومن ثم إصابة الإنسان بالذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية (المزيد عن الذبحة الصدرية والأزمة القلبية في الموسوعة الطبية على موقع فيدو) أو السكتة الدماغية.

وأضاف «سلطانوف»: «أن الشخص الذي يعيش دائماً في حالة وجدانية يحيطها الإحباط هو أكثر الأشخاص تعرضاً لأمراض القلب، والشخص الذي يعاني من الغضب المزمن والكرهية لغيره أكثر عرضة أيضاً للأزمات القلبية، والأشخاص التي تعيش حياة قلق ويسلكون نمط حياتي به ضغوط تتعرض شريانهم للانسداد... الخ».

٢- مرض السكر: أظهرت دراسة في اليابان، أن الضحك يقلل من معدلات السكر في الدم بعد تناول الوجبات (الوجبات الصحية بموقع فيدو). وتم إجراء الاختبارات على حوالي ١٩ شخصاً مصابون بمرض السكر النوع الثاني من قبل جامعة «تسوكوبا» وذلك بأخذ عينات من دم المرضى قبل تناول وجبة وبعد انقضاء ساعتين من تناول الوجبة.

ثم حضر المرضى محاضرة «مملة» لمدة ٤٠ دقيقة في اليوم الأول من إجراء الدراسة، أما في اليوم الثاني من الدراسة حضر نفس المرضى عرض كوميدي استمر أيضاً لمدة (٤٠) دقيقة. وكانت النتائج إيجابية من انخفاض معدلات السكر بعد مشاهدة العرض الكوميدي، بمعدلات أكثر ارتفاعاً عند الاستماع إلى المحاضرة المملة.

وأتت الخلاصة من هذه الدراسة أن الضحك علاج مفيد لمرض السكر، وما يحدث للجسم من تغيرات خلاله يعوض الجسم عن ما يلحقه به المرض.

٣- التدفق الدموي: في دراسة بجامعة «ماريلاند» تم إجراؤها على مجموعة من الأشخاص من خلال تصوير حالة الأوعية الدموية لديهم مرة بعد رؤيتهم لعرض كوميدي حيث كانت النتائج إيجابية وقيام الأوعية بوظائفها الطبيعية (كانت الأوعية في حالتها الطبيعية)، والنتيجة العكسية كانت عند رؤية نفس المجموعة من الأشخاص لدراما مما أدى إلى توتر الأوعية وانخفاض في حدوث التدفق الدموي فيها.



٤- الاستجابة المناعية: الضغوط تُحد من كفاءة جهاز المناعة، حيث أن روح الدعاية ترفع من قدرة الجسم على محاربة العدوى بإفراز الأجسام المضادة كما تعزز من تواجد الخلايا المناعية. عندما نضحك فإن الخلايا الطبيعية التي تدمر الأورام والفيروسات تزيد، بالإضافة إلى إفراز الجسم للبروتينات التي تحارب العدوى (Gamma-interferon) وخلايا: تى (T-cells) الهامة لجهاز المناعة وخلايا: بى (B-cells) التي تفرز الأجسام المضادة لمحاربة الأمراض. وبالمثل يقلل الضحك من معدلات ضغط الدم، ويرفع من معدلات الأكسجين، ويساعد على التئام الجروح بشكل أسرع.

٥- القلق والأطفال: أظهرت الدراسات أن الأطفال التي يصاحبها مهرج بجانب الآباء والفريق الطبي المتخصص قبل إجراء جراحة ما تكون معدلات القلق لديهم أقل في حديثها عن الأطفال التي يصاحبها الآباء والفريق الطبي فقط. ومعدلات القلق العالية قبل إجراء الجراحات بشكل عام قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة حيث وُجد أن حوالي ٦٠٪ من الأطفال تعاني من القلق قبل إجراء الجراحة.

وقد تم استخلاص هذه النتائج من دراسة تم إجراؤها على حوالي (٤٠) طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ٥-١٢ سنة سيخضعون لجراحة بسيطة ونصف هذا العدد كان يتواجد معهم المهرج بجانب الأب والأم والفريق الطبي، والنصف الآخر لم يتواجد بينهم المهرج، وكانت معدلات القلق للمجموعة الأولى قبل إجراء الجراحة محدودة للغاية.

٦- الاسترخاء والنوم: بملاحظة المرضى الذين يعانون من آلام العمود الفقري ولا يمكنهم الاستغراق في النوم، فقد ثبت أن التعرض لعشر دقائق من الضحك يمكنهم من النوم لمدة ساعتين متصلتين بدون آلام.

٧- اللياقة البدنية: توصل العلماء بأن الضحك مائة مرة (١٠٠) يساوى في تأثيره ما يُبذل في النشاط الرياضي (ممارسة الرياضة على العجلة لمدة ١٥ دقيقة). فالضحك يعمل على تشغيل الحجاب الحاجز، منطقة البطن، الجهاز التنفسي،



وعضلات الوجه والأرجل والظهر.

٨- **تقوية العضلات:** بالإضافة إلى المزايا العديدة لضحك الإنسان، فهو يقوى عضلات البطن. ويقول العالم «جارد بي كوهين» Jared B. Cohen، الذي أجرى العديد من التجارب المعملية على الضحك، أن: «الضحك لا يساعد فقط القلب، ولكنه أيضًا يساعد على جمال الجسم والمظهر».

فهناك بعض الأشخاص التي تؤمن بأن الضحك وسيلة سهلة جدًا وغير مكلفة وغير مؤلمة للمحافظة على جمال الإنسان حيث تساعده على شد عضلات البطن وعدم ترهلها.

وقد صرح حوالي (١٤) مريضًا من (١٥) خضعوا لتجارب «كوهين» أن الضحك بالفعل أفضل من ممارسة بعض التمارين الرياضية.

ولكي يكون الضحك فعالاً، لا بد وأن يستمر الشخص في ضحكه لمدة (٣٠) ثانية على الأقل حتى يشعر بإحساس الاحتراق البسيط. وعلى الرغم من أن الضحك هو الطريقة اللذيذة البديلة عن الرياضة، إلا أنه يوصى دائماً بضرورة ممارسة الرياضة حسب الاستطاعة.

٩- **أزمة الصدر (الربو):** هذه المرة الضحك له تأثير سلبي على صحة الإنسان، فهو من أحد مثيرات أزمات الربو عند حوالي ثلثي

(٣/٢) الأشخاص المصابة به - ذلك طبقاً للدراسة التي قامت بها الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر في اجتماعها السنوي في عام ٢٠٠٥.

ولا يوجد فارق في طريقة الضحك وشكله الذي يخضع له الإنسان في إثارة أزمة الربو سواء الضحك الخفيف أو القهقهة أو الضحك العميق.. والقاعدة العامة هو أن الضحك مهما اختلفت أشكاله فهو يثير أزمات الربو.

تم إجراء تجربة على عدد من المرضى لمدة (١٨) شهراً لبحث قائمة مثيرات أزمة الربو، وكان مرضى الربو الذين خضعوا للتجربة لا توجد بينهم فروقات عمرية كبيرة أو



فروق في مدة استمرار الأزمة أو في التاريخ الوراثي للإصابة بمرض الحساسية الصدرية، وكانت النتائج كالتالي: ممارسة النشاط كأحد مثيرات أزمات الربو يتكرر حدوثه مع مثير الضحك (الذي هو الآخر أحد مثيرات الأزمة كما هو مقدم على صفحات موقع فيدو). ووجد أن النسبة العظمى من حدوث الأزمة هي لمثير الضحك، والتي تمثل ٦١٪ بجانب مثير الرياضة، أما مثير الرياضة بمفرده فيمثل ٣٥٪ فقط.. وهذا الفارق في النسبة يرجع إلى أن الضحك تتحرك فيه ممرات الهواء بشكل أكبر بجانب رد الفعل الشعوري.

😊 أنواع العلاج بالضحك:

يوجد الآن العديد من أنواع العلاج المستخدمة من قبل الأطباء والمعالجين النفسيين والمتخصصين في مجال الصحة العقلية، التي يُستخدم فيها روح الدعابة والضحك كنوع من أنواع العلاج والشفاء من بعض الاضطرابات الجسدية والعقلية والروحية. هذه الوسائل العلاجية بعضًا منها يمكن للشخص وصفها لنفسه دون الاقتصار على المتخصصين فقط.

والعلاج بالضحك يحاول أن يحقق صحة المقولات القديمة: «الضحك هو العلاج الأفضل»، أو كما قال «فولتير» Voltaire: «الطبيعة هي التي تعالج المرض، بينما فن الطب هو الذي يداوم على بقاء الإنسان في حالة سلام نفسي».

أ- العلاج بالدعابة: العلاج بالدعابة هو الاعتماد على الدعابة في علاج النفس، باستخدام وسائل من الكتب وبرامج الترفيه والأفلام والروايات التي تشجع على ضحك المريض. من الممكن أن يتم ذلك بشكل فردي أو في شكل مجموعات علاجية، إلا أن الثانية لا تأتي بالنتيجة المرجوة وخاصة إذا كان الطبيب هو من يقوم بتقديم العلاج وليس المريض نفسه لأنه من الصعب أن ينظر جميع المرضى المشاركون في حلقة الدعابة إلى المواد المقدمة إليهم على أنها تقدم «مزحة» تساعد على رفع روحهم المعنوية.. فقد لا يجد البعض فيها كذلك.



ب- العلاج بالمهرج: يتم في إطار الإقامة بالمستشفيات ومراكز العلاج المتخصصة، حيث يتواجد «المهرج» الذي يكون جزءاً من العلاج، وذلك بالمرور على الغرف وتقديم العديد من المهام التي تساعد على العلاج وخاصة للأطفال من: السحر، اللعب والموسيقى والمرح أو بتقديم الحنان للطفل.

ومن مزايا هذا العلاج أنه يقوى روح التعاون عند الأطفال، ويقلل القلق عند الطفل الذي يريد تواجد أبويه بصفة دائمة معه، كما يقلل الحاجة إلى استخدام المهدئات لدى البعض، ويحد من الإحساس بالآلام ويحفز من كفاءة وظائف جهاز المناعة. ونجد أن هذا النوع العلاجي ليس مقتصر على المستشفيات فقط، وإنما يمكن توظيفه في ملاجئ الأطفال والحضانات وأماكن الحرب والسجون... الخ.

ج- العلاج بالضحك: وهنا يقوم الطبيب بإعداد «ملف محفزات الضحك» لمريضه، وذلك بجمع المعلومات من الشخص الذي يريد هذا النوع من العلاج عن الأشياء التي تحفزه على الضحك منذ طفولته من مواقف ونكات يفضلها.

ويقوم الطبيب من خلال هذه المعلومات بتدريب الفرد على بعض التمارين التي يمارسها لتحفزه على الضحك كما يذكره بأهمية العلاقات الاجتماعية كجزء من العلاج. ويقع على الطبيب عاتق كبير وهو كيفية التفريق بين ما يفسره المريض على أنه دعاية من وجهة نظره وما ليس بدعاية وهذا ليس بالشيء الهين.

د- التأمل بالضحك: يوجد وجه للشبه كبير بينه وبين التأمل العادي الذي يقدمه فيبدو على صفحاته. وهذا العلاج يمكن أن يقوم به الشخص بمفرده دون اللجوء إلى المشورة الطبية أو المساعدة المتخصصة. والتأمل بالضحك هو عبارة عن تمرين يستمر مدته إلى ما يقرب من (١٥) دقيقة ويُجدي أكثر مع الأشخاص التي تجد صعوبة في الضحك ولا يخرج منها بشكل تلقائي.

ويتكون تمرين الضحك من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: هي مرحلة الإطالة - حيث يقوم الشخص بتوجيه كل طاقاته إلى



إطالة كل عضلة من عضلات جسده بدون ضحك.

المرحلة الثانية: هي مرحلة الضحك - يبدأ الشخص في الضحك تدريجيًا بالابتسامة حتى يصل إلى الضحك العميق من المعدة أو الحاد أيهما يصل إليه أولاً.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة التأمل - يقوم الشخص بالتوقف عن الضحك ويغلق عينيه ويتنفس بدون صوت مع التركيز الشديد.

هـ- **يوجا الضحك:** تشابه إلى حد كبير باليوجا التقليدية، ويكن ممارستها في مجموعة أو في نادي. واليوجا هنا تكون إما بغرض العلاج التكميلي أو الوقائي، وهي عبارة عن تمارين تستمر لمدة (٣٠-٤٥) دقيقة يقودها شخص متدرب وتتضمن الخطوات التالية: تمارين التنفس، اليوجا، الإطالة مع ممارسة الضحك. لا يتم الاحتياج هنا إلى استخدام أو اللجوء إلى مواد تبعث على الضحك.

😊 **لا يوصى بالضحك لـ:**

على الرغم من فوائد الضحك الجمة وخاصة للقلب، إلا أنه في بعض الأحيان يسبب مشاكل صحية خطيرة ومنها السكتة الدماغية على صفحات موقع فيديو وأزمات القلب. فتوجد بعض الحالات التي يوصى فيها بعدم الضحك وتجنبه:

- عقب جراحة في البطن، لأن الضحك قد ينجم عنه فك غرز الخياطة الجراحية.

- مريض الفتق.

- مريض البواسير في مرحلة متقدمة.

- مضاعفات لاضطرابات في العين.. المزيد على التركيب التشريحي للعين

- المرأة الحامل، وخاصة إذا كانت هناك بعض العوامل التي تهدد بعدم أمان الأم أو جنينها.

- مرض الدرن، التهاب الشعب الهوائية المزمن، مرضى عدوى الجهاز التنفسي

والحالات التي يكون فيها السعال مصحوبًا ببلغم والذي يؤدي إلى نشر العدوى.



- الشخص السليم الذي يشعر بعدم ارتياح مع الضحك، وحينها عليه باللجوء الفوري إلى المساعدة الطبية.

😊 الضحك غير الطبيعي:

يعني مخ الإنسان بالحالات غير الطبيعية التي يمر بها الفرد، ويستطيع التفريق بينها. وكذا الحال مع الضحك الطبيعي والضحك غير الطبيعي، حيث نجد أن الضحك المرضى إن جاز القول يكون مصاحباً للحالات التالية:

- تلف في أنسجة المخ، من الممكن أن يتسبب في حالة الضحك غير الطبيعي.
 - بعض أورام المخ.
 - بعض أنواع الحول.
 - بعض الاضطرابات النفسية مثل العته أو الهستيريا.
 - الصرع.
- ومن الآثار السلبية التي يولدها الضحك غير الطبيعي «إغماء الضحك» التي يفقد فيها الإنسان وعيه من شدة الضحك.

😊 خلاصة الضحك:

الضحك هو لغز إدراكي يسعى الإنسان لحله، فالنكتة تخلق جوًّا من عدم المواءمة والجمال فيها تظهر وكأنها غير متصلة بالموضوع.. وحينها يحاول الإنسان بشكل تلقائي أن يحلها للعثور على ما تخفيه هذه الجملة. ولكن إذا خفق في التوصل إلى الحل وإلى الفكرة المنطوية عليها فلن يأتي الضحك (لن يضحك الإنسان). ويقول «ماك سينيت» Mack Sennett: «عندما يربتك الجمهور من المشاهدين لن يكون هناك ضحكًا، وهذا هو أحد القوانين الأساسية للكوميديا».

استمتع باللحظة التي تعيشها فالضحك هو البطارية التي تشحن عقولنا وأجسامنا ومشاعرنا

دراسة حديثة الدماغ يكافئ الجسم على الضحك



كان الناس في السابق يقولون أن الضحك هو أفضل دواء. إن دراسة حديثة في هذا المجال تساهم في توضيح كيف يتم ذلك. حيث بينت الدراسة أن الضحك ينشط خلايا شبكة خاصة في الدماغ مسئولة عن إشعار الجسم بالرضي (المكافئة)

يضيف الأطباء أن الضحك مهم جدا للصحة الجسدية والعقلية، حيث إن روح الدعابة لدينا تؤثر حتى على اختيارنا لأصدقائنا أو حتى على اختيار شريك الحياة. كذلك فإن المرح يُعد علاج أساسي لمقاومة الاكتئاب.

فقد تم إجراء دراسة على عدد من الأشخاص حيث تم تسجيل نشاط الدماغ لديهم أثناء قراءة مواد هزلية وأخرى جدية. فتم أن الدماغ يرسل إشارات عالية من الرضي والاسترخاء في حالة الضحك، وهي مشابهة لما يرسله الدماغ عند تعاطي المخدرات.

يضيف العلماء إن هذه النتائج ستكون مفيدة جدًا لدراسة الاكتئاب وعلاجه. كذلك ستساعد الدراسة في معرفة الأسباب التي تجعل بعض الأشخاص جديين (نكدين).

ومن جانب آخر، يعتبر الضحك أحد المقويات التي ترفع المعنويات وتعديل المزاج وتحررنا بلطف من التوتر والأعباء الاجتماعية.

وتوفر الدعابة منظورًا قيمًا لأنفسنا والعالم الذي نعيش به. إن ما قد نعتبره مضحكًا يحدث بالعادة من عدم مطابقة ما نتوقعه مع ما نراه.

ويعتبر الضحك تأكيدًا لإنسانيتنا وهو طريقة لحفظ ماء الوجه للتعبير عن القلق الذي



يعترينا، الخوف والعواطف الأخرى الخفية للآخرين.

وهو يكسر الجليد، ويبني الثقة ويجمعنا في حالة مشتركة من السعادة. يقول أحد الخبراء «إن الدعاية أقصر مسافة بين اثنين من الناس».

ويمكن للدعاية أن تكون واحدة من أفضل أنواع الترياق لمعالجة المواقف التي تسبب التوتر. وبمعايشة الضحك في موقف توتر، يمكن أن يصبح بوسعنا تغيير استجابتنا للخطر. ويتيح المرح لنا النأي بأنفسنا والابتعاد بها عن المشاعر التي تشلنا واستبدالها بالمرح. وعندما نضحك فإننا بكل بساطة لا نستطيع القلق بعمق في نفس الوقت.

ماذا تقول الأبحاث؟

يسمى الضحك «الهرولة الداخلية»، والضحكة القوية تمرن عضلات الوجه، الأكتاف، الحجاب الحاجز والبطن، وفي بعض الأحيان عضلات الذراعين والساقين. وأثناء الضحك أيضا يرتفع معدل ضربات القلب والضغط قليلا وبصورة مؤقتة ويصبح التنفس أسرع وأعمق ويتدفق الأكسجين في مجرى الدم.

وقد تضطرب عضلاتك وينخفض ضغط دمك، وتشعر ببعض الغبطة. وبواسطة الضحك يستطيع الإنسان حرق كثير من السعرات في الساعة تماما مثل المشي السريع. كذلك فإن الدماغ أثناء الضحك يفرز الهرمونات التي من شأنها إثارتك إلى حد النشاط المفرط وبذلك لا تشعر بالألم. ويتكهن الباحثون بأن الضحك يحث على إفراز الاندروفينز وهي ما يطلق عليها أفيون الدماغ. ولعل ذلك يفسر سبب اختفاء الألم أثناء الضحك.

يدعي نورمان كازينز أنه اعتنى بنفسه حتى الشفاء التام من حالة روماتيزمية معقدة بواسطة الضحك لمدة عشر دقائق متواصلة مما يريحه من الألم لمدة ساعتين.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن المرح يخفف الألم والتوتر ويقوي جهاز المناعة.

وقد كشفت الدراسات أن الأشخاص الذين يستخدمون المرح كثيرا لا يغضبون إلا نادرا حين مواجهة أحداث سلبية.



وفي دراسة أخرى تبين أن الطلاب الذين يحلون مسائل في الرياضيات يصبحون متوترين جداً. وبعد ذلك، يمكنهم الإصغاء إلى أشرطة تسبب الارتخاء أو مشاهدة فيلم أو مناظر تلفزيونية مضحكة.

وتعمل الأشرطة التي تسبب الاسترخاء والضحك على تخفيف التوتر، ولكن المرح لا يكون له مفعول ناجح. سوى لدى الناس الذين تعودوا على الضحك. وينبغي أن يصبح الضحك جزءاً من حياتك حتى تحقق الفائدة القصوى منه.

ووجد الباحثون كذلك أن مشاهدة شريط للمرح يعزز مستوى الأجسام المضادة في اللعب. وقد تبين أن الأشخاص الذين استخدموا المرح كثيراً كوسيلة لمواجهة التوتر كانت لديهم مستويات عالية من الأجسام المضادة.

وختاماً لا يميل الأشخاص الذين لديهم شعور قوي بالمرح لأي انخفاض في الأجسام المضادة في أجسامهم بعد التعرض لحالات التوتر.

كيف تستخدم الدعابة لتظل صحيح الجسم؟؟

يبدأ الأطفال بالضحك حين يبلغوا الأسبوع العاشر من العمر، وبعد ذلك بستة أسابيع يضحكون مرة واحدة كل ساعة. وعندما يبلغ الطفل الرابعة من عمره يبدأ بالضحك مرة كل أربع دقائق. لكن لسوء الحظ فإن حضارتنا تحد من الدعابة والمرح حيث نتعود منذ الصغر على الجدية التامة.

وكون الإنسان جدياً يعني أنه رزين ولا يتمتع بالدعابة. وفي بعض الأحيان نقوم بكبت المرح داخلنا بسبب خوفنا من اعتقاد الآخرين بأننا طائشون أو حمقى.

ولكن لحسن الحظ فإن الضحك حين يوصف للشخص ليس بقرص الدواء مر المذاق الذين نتناوله. وفيما يلي بعض الاقتراحات لتحسين شعوركم بالمرح واستعادة الضحك الذي يحافظ على الصحة:

السعي للمرح

هناك الكثير من الأشياء حولنا والتي تدعو إلى المرح ولذا ينبغي عليكم السعي



للأشياء التي تجلب الضحك والسرور إلى نفوسكم:

- شاهدوا الأفلام الكوميدية واقرأوا الكتب المسلية استمعوا إلى النكات
- شاهدوا الأفلام الكرتونية وكذلك الصور الكرتونية في الصحف والمجلات.
- اضحكوا حين تسمعون النكات من الآخرين

ومن الأشياء الأخرى التي ينصح الخبراء بها شراء المجلات الكوميدية، سرد النكات، النظر إلى الجانب المشرق والمبهج من الحياة، استخدام المرح لمواجهة القلق والتوتر، الاختلاط بالسعداء من الناس والظهور بمظهر يشوش ووضع العبس جانبا



كيف تضحكين طفلك



١- فقاقيع الصابون:

اشتري علبة فقاقيع صابون واستخدمها لتنفخي الفقاقيع لطفلك، فهو يستمتع كثيرًا برؤية الفقاقيع وهي تكبر وتطير في الهواء ثم تنفجر.

٢- شخير الأب:

اطلبي من والده أو أي أحد من أفراد العائلة أن يرقد على الأرض ويتظاهر بالنوم، ثم يصدر شخيرًا عاليًا مبالغًا فيه، وعندما يلمس طفلك الشخص الرائد يصحو هذا الأخير بطريقة فجائية مما يثير ضحكته.

٣- المرأة: يعشق الأطفال النظر في المرأة واللعب مع الطفل الآخر الذي يرونه. احلمي طفلك ودعيه يقف أمام المرأة وقولي له: «انظر، يوجد طفل هنا» ثم قومي بعمل حركة مضحكة بوجهك مثلاً، أو ضعي قبعة مقاس رأس طفلك على رأسه، وأخرى مقاسك على رأسك، ثم بدلي القبعتين وكرري الحركة ذاتها.

٤- الزحف إلى الخلف: ضعي طفلك على سرير كبير، ودعيه يزحف بضع خطوات بعيداً عنك، ثم قومي بجذب قدميه بلطف في محاولة لإرجاعه إلى نقطة البداية، سيحاول طفلك الاستمرار في التحرك بعيداً عنك، وسيزداد ضحكته كلما حاولت جذبه إليك مرة أخرى.

٥- القبلة الكبيرة: بللي شفتيك، ثم انفخي بلطف على جلد طفلك (على سبيل المثال على صدره، بطنه، أو ذراعيه). فالصوت والإحساس بالدغدغة سيضحكانه كثيراً. إن الضحك مفيد لصحة طفلك الجسدية والعاطفية، فلا تحرميه من هذه النعمة الغالية.



وعندئذ ضحك الرسول!!!



الضحك من خصائص الإنسان فالحيوانات لا تضحك؛ لأن الضحك يأتي بعد نوع من الفهم والمعرفة لقول يسمعه، أو موقف يراه، فيضحك منه. ولهذا قيل: الإنسان حيوان ضاحك، ويصدق القول هنا: أنا أضحك، إذن أنا إنسان.

والإسلام دين الفطرة لا يُصادر نزوع الإنسان الفطري إلى الضحك والانبساط، بل يرحب بكل ما يجعل الحياة باسمية طيبة، ويجب للمسلم أن تكون شخصيته متفائلة باشة، ويكره الشخصية المكتئبة، التي لا تنظر إلى الحياة والناس إلا من خلال منظار قاتم أسود.

ورسول الله ﷺ كان برغم همومه الكثيرة والمتنوعة يمزح ولا يقول إلا حقاً، ويحيا مع أصحابه حياة فطرية عادية، يشاركونهم في ضحكهم ولعبهم ومزاحهم، كما يشاركونهم آلامهم وأحزانهم ومصائبهم.

يقول زيد بن ثابت، وقد طلب إليه أن يحدثهم عن حال رسول الله ﷺ فقال: كنت جاره، فكان إذا نزل عليه الوحي بعث إلي فكتبته له، فكان إذا ذكرنا الدنيا ذكرها معنا، وإذا ذكرنا الآخرة ذكرها معنا، وإذا ذكرنا الطعام ذكره معنا، وقال:

فكل هذا أحدثكم عن رسول الله ﷺ؟

وقد وصفه أصحابه بأنه كان من أفكاه الناس في^(١).

وقد رأيناه في بيته ﷺ يمازح زوجاته ويداعبن، ويستمتع إلى أقاصيصهن، كما في حديث أم زرع الشهير في صحيح البخاري.

(١) كنز العمال برقم ١٨٤٠٠.



وكما رأينا في تسابقه مع عائشة رضي الله عنها، حيث سبقته مرة، وبعد مدة تسابقا فسبقها، فقال لها: هذه بتلك!

وقد روي أنه وطأ ظهره لسبطيه الحسن والحسين، في طفولتهما ليركبا، ويستمتعا دون تزمت ولا تحرج، وقد دخل عليه أحد الصحابة ورأى هذا المشهد فقال: نعم المركب ركبتما، فقال عليه الصلاة والسلام: «ونعم الفارسان هما!»

ورأيناه يمزح مع تلك المرأة العجوز التي جاءت تقول له: ادع الله أن يدخلني الجنة، فقال لها: «يا أم فلان، إن الجنة لا يدخلها عجوز»! فبكت المرأة حيث أخذت الكلام علي ظاهره، فأفهمها: أنها حين تدخل الجنة لن تدخلها عجوزًا، بل شابة حسنة.

وتلا عليها قول الله تعالى في نساء الجنة: ﴿إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْسَاءً ۖ فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا ۖ عُرُبًا أَتْرَابًا﴾ [الواقعة: ٣٥-٣٧]. والحديث أخرجه الترمذي

وجاء رجل يسأله أن يحمله على بعير، فقال له عليه الصلاة والسلام: «لا أحملك إلا علي ولد الناقة»! فقال: يا رسول الله، وماذا أصنع بولد الناقة؟! -انصرف ذهنه إلى الحوار الصغير- فقال: «وهل تلد إلا النوق»؟^(١).

وقال زيد بن أسلم: إن امرأة يقال لها أم أيمن جاءت إلى النبي ﷺ فقالت: إن زوجي يدعوك، قال: «ومن هو؟ أهو الذي بعينه بياض»؟ قالت: والله ما بعينه بياض فقال: «بلي إن بعينه بياضًا» فقالت: لا والله، فقال ﷺ: «ما من أحد إلا بعينه بياض»^(٢).

وقال أنس: كان لأبي طلحة ابن يقال له أبو عمير، وكان رسول الله ﷺ يأتيهم ويقول: «يا أبا عمير ما فعل النغير»؟ [متفق عليه]. لنغير كان يلعب به وهو فرخ العصفور.

وقالت عائشة رضي الله عنها: كان عندي رسول الله ﷺ وسودة بنت زمعة فصنعت حريرة -دقيق يطبخ بلبن أو دسم- وجئت به، فقلت لسودة: كلي، فقالت: لا أحبه،

(١) رواه الترمذي، وقال: حسن صحيح وأخرجه أبو داود أيضًا.

(٢) أخرجه الزبير بن بكار في كتاب الفكاهة والمزاح.



فقلت: والله لتأكلن أو لألطنن به وجهك، فقالت، ما أنا بذائقة، فأخذت بيدي من الصحيفة شيئاً منه فلطخت به وجهها، ورسول الله ﷺ جالس بيني وبينها، فخفض لها رسول الله ركبتيه لتستقيد مني فتناولت من الصحيفة شيئاً فمسحت به وجهي! وجعل رسول الله ﷺ يضحك.

وروي أن الضحاك بن سفيان الكلابي كان رجلاً دميماً قبيحاً، فلما بايعه النبي ﷺ قال: إن عندي امرأتين أحسن من هذه الحميراء - ذلك قبل أن تنزل آية الحجاب - أفلا أنزل لك عن إحداهن فتزوجها!، وعائشة جالسة تسمع، فقالت: أهى أحسن أم أنت؟ فقال: بل أنا أحسن منها وأكرم، فضحك رسول الله ﷺ من سؤالها إياه؛ لأنه كان دميماً.

وكان ﷺ يحب إشاعة السرور والبهجة في حياة الناس، وخصوصاً في المناسبات مثل الأعياد والأعراس.

ولما أنكر الصديق أبو بكر - رضي الله عنه - غناء الجاريتين يوم العيد في بيته وانتهرهما، قال له «دعهما يا أبا بكر، فإنها أيام عيد!» وفي بعض الروايات: «حتى يعلم يهود أن في ديننا فسحة».

وقد أذن للحبشة أن يلعبوا بحراهم في مسجده عليه الصلاة والسلام في أحد أيام الأعياد، وكان يحرضهم ويقول: «دونكم يا بني أرفدة!»

وأتاح لعائشة أن تنظر إليهم من خلفه، وهم يلعبون ويرقصون، ولم ير في ذلك بأساً ولا حرجاً.

واستنكر يوماً أن تزف فتاة إلى زوجها زفافاً صامتاً، لم يصحبه هو ولا غناء، وقال: «هلا كان معها هو؟ فإن الأنصار يعجبهم اللهو، أو الغزل». وفي بعض الروايات: «هلا بعثتم معها من تغني وتقول: أتيناكم أتيناكم.. فحيونا نحييكم».

وكان أصحاب النبي ﷺ ومن تبعهم بإحسان في خير قرون الأمة يضحكون ويمزحون، اقتداءً بنبيهم ﷺ واهتداءً بهديه. حتى إن رجلاً مثل عمر بن الخطاب - علي ما عرف عنه من الصرامة والشدة - يروي عنه أنه مازح جارية له، فقال لها: خلقتني خالق



الكرام، وخلقك خالق اللثام! فلما رآها ابتأست من هذا القول، قال لها مبيّناً: وهل خالق الكرام واللثام إلا الله عز وجل؟؟

وقد عرف بعضهم بذلك في حياته ﷺ، وأقره عليه، واستمر على ذلك من بعده، وقبله الصحابة، ولم يجدوا فيه ما ينكر، برغم أن بعض الوقائع المروية في ذلك لو حدثت اليوم لأنكرها معظم المتدينين أشد الإنكار، وعدوا فاعلها من الفاسقين أو المنحرفين!

من هؤلاء المعروفين بروح المرح والفكاهة والميل إلى الضحك والمزاح النعيان بن عمر الأنصاري، رضي الله عنه، الذي رويت عنه في ذلك نوادر عجيبة وغريبة. وقد ذكروا أنه كان ممن شهد العقبة الأخيرة، وشهد بدرًا وأحداً، والخندق، والمشاهد كلها.

روي عنه الزبير بن بكار عددًا من النوادر الطريفة في كتاب «الفكاهة والمرح» نذكر بعضاً منها:

قال: وكان لا يدخل المدينة طرفة إلا اشتري منها، ثم جاء بها إلى النبي ﷺ، فيقول: ها أهديته لك، فإذا جاء صاحبها يطالب نعيان بثمانها، أحضره إلى النبي ﷺ، قائلاً: أعط هذا ثمن متاعه، فيقول: «أو لم تهده لي؟» فيقول: إنه والله لم يكن عندي ثمنه، ولقد أحببت أن تأكله، فيضحك، ويأمر لصاحبه بثمانه.

وأخرج الزبير قصة أخرى من طريق ربيعة بن عثمان قال: دخل أعرابي علي النبي ﷺ، وأناخ ناقته بفنائها، فقال بعض الصحابة للنعيان الأنصاري: لو عقرتها فأكلناها، فإننا قد قرمنا إلى اللحم؟ ففعل، فخرج الأعرابي وصاح: واعقره يا محمد! فخرج النبي ﷺ فقال: «من فعل هذا؟» فقالوا: النعيان، فأتبعه يسأل عنه حتي وجده قد دخل دار ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب، واستخفي تحت سرب لها فوقه جريد، فأشار رجل إلى النبي ﷺ حيث هو فأخرجه فقال له: «ما حملك علي ما صنعت؟» قال: الذين دلوك علي يا رسول الله هم الذين أمروني بذلك قال: فجعل يمسح التراب عن وجهه ويضحك، ثم غرمها للأعرابي.



قال الزبير أيضاً: حدثني عمي عن جدي قال: كان مخزومة بن نوفل قد بلغ مائة وخمس عشرة سنة، فقام في المسجد يريد أن يبول، فصاح به، الناس، المسجد المسجد، فأخذه نعيمان بن عمرو بيده، وتنحي به، ثم أجلسه في ناحية أخرى من المسجد فقال له: بل هنا قال: فصاح به الناس فقال: ويحكم، فمن أتى بي إلي هذا الموضع؟! قالوا نعيمان، قال: أما إن الله علي إن ظفرت به أن أضربه بعصاي هذه ضربة تبلغ منه ما بلغت! فبلغ ذلك نعيمان، فمكث ما شاء الله، ثم أتاه يوماً، وعثمان قائم يصلي في ناحية المسجد، فقال لمخزومة: هل لك في نعيمان قال: نعم قال: فأخذه بيده حتي أوقفه علي عثمان، وكان إذا صلي لا يلتفت فقال: دونك هذا نعيمان، فجمع يده بعصاه، فضرب عثمان فشجه، فصاحوا به: ضربت أمير المؤمنين، فذكر بقية القصة.

ومن الطرائف أن صحابياً آخر من أهل الفكاهة والمزاح، استطاع أن يوقع نعيمان في بعض ما أوقع فيه غيره من «المقالب» كما في قصة سويط بن حرملة معه، وكان ممن شهد بدرًا أيضاً، قال ابن عبد البر في «الاستيعاب» في ترجمة سويط رضي الله عنه: وكان مزاحاً يفرط في الدعابة، وله قصة ظريفة مع نعيمان وأبي بكر الصديق - رضي الله عنهم -، نذكرها لما فيها من الظرف، وحسن الخلق.

وروي عن أم سلمة قالت: خرج أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - في تجارة إلي بصري قبل موت النبي ﷺ بعام، ومعه نعيمان وسويط بن حرملة، وكانا قد شهدا بدرًا، وكان نعيمان علي الزاد، فقال له سويط، وكان رجلاً مزاحاً، أطعمني فقال: لا حتي يجيء أبو بكر رضي الله عنه، فقال: أما والله لأغيظنك، فمروا بقوم فقال لهم سويط: تشترون مني عبداً؟ قالوا: نعم، قال: إنه عبد له كلام، وهو قائل لكم: إني حر، فإن كنتم إذا قال لكم هذه المقالة تركتموه، فلا تفسدوا علي عبدي، قالوا: بل نشتره منك، قال: فاشتروه منه بعشر قلائص، قال: فجاءوا فوضعوا في عنقه عمامة أو حبلًا، فقال نعيمان: إن هذا يستهزئ بكم، وإني حر، لست بعبد، قالوا: قد أخبرنا خبرك فانطلقوا به، فجاء أبو بكر رضي الله عنه، فأخبره سويط فأتبعهم، فرد عليهم القلائص، وأخذه، فلما قدموا علي النبي ﷺ أخبروه قال: فضحك النبي ﷺ وأصحابه منها حولاً.



موقف المتشددین:

ولا ريب أن هناك من الحكماء والأدباء والشعراء من ذم المزاح، وحذر من سوء عاقبته، ونظر إلى جانب الخطر والضرر فيه، وأغفل الجوانب الأخرى.

قال بعضهم: المزاح مجلبة للبغضاء، مثلبة للبهاء، مقطعة للإخاء، وقيل: إذا كان المزاح أول الكلام كان آخره الشتم واللكام، وسئل الحجاج بن الفرية عن المزاح فقال: أوله فرح، وآخره ترح، وهو نقائص السفهاء مثل نقائص الشعراء، والمزاح فحل لا ينتج إلا الشر.

وقال مسعر بن كدام:

أما المزاح والمراء فدعهما خلقان لا أرضاهما لصديق

وقيل:

لا تمازح صغيراً فيجترئ عليك، ولا كبيراً فيحقد عليك!

ونحوه قول الشاعر:

فإياك إياك المزاح فإنه يجري عليك الطفل والدنس النذلا

وقال عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه: لا يكون المزاح إلا من سخف أو بطر، وقيل: المزاح يبدي المهانة ويذهب المهابة، والغالب فيه واطر، والمغلوب تائر.

وقيل: احذر فلتات المزاح فسقطة الاسترسال لا تقال.

ولكن ما جاء عن الرسول ﷺ وأصحابه أحق أن يتبع، وهو يمثل التوازن والاعتدال.

وقد قال لحنظلة حين فزع من تغير حاله في بيته عن حاله مع رسول الله ﷺ، واتهم نفسه بالنفاق:

«يا حنظلة لو دتم علي الحال التي تكونون عليها عندي لصافحتكم الملائكة في الطرقات، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة»، وهذه هي الفطرة، وهذا هو العدل.



روي ابن أبي شيبه عن أبي سلمة بن عبد الرحمن قال: لم يكن أصحاب رسول الله ﷺ متحزقين ولا متهاوتين. كانوا يتناشدون الأشعار، ويذكرون أمر جاهليتهم، فإذا أريد أحدهم علي شيء من أمر دينه دارت حماليق عينيه كأنه مجنون.

والتحزق كما يقول الإمام الخطابي: التجمع وشدة التقبض.

وفي النهاية لابن الأثير: متحزقين: أي منقبضين ومجتمعين.

وسئل ابن سيرين عن الصحابة: هل كانوا يتمازحون؟

فقال: ما كانوا إلا كالناس. كان ابن عمر يمزح وينشد الشعر.

وهذا يكون موقف أولئك النفر من المتدينين أو المتحمسين للدين، وعبوسهم وتجهمهم الذي ذكره الأخ السائل، لا يمثل حقيقة الدين في شيء، ولا يتفق مع هدي الرسول الكريم وأصحابه.

إنما يرجع إلي سوء فهمهم للإسلام، أو لطبيعتهم الشخصية، أو لظروف نشأتهم وتربيتهم.

وعلي كل حال، لا يجهل مسلم أن الإسلام لا يؤخذ من سلوك فرد أو مجموعة من الناس، يخطئون ويصيبون. والإسلام حجة عليهم، وليسوا هم حجة علي الإسلام، إنما يؤخذ الإسلام من القرآن والسنة الثابتة.

تفسير النصوص الموهمة لخلاف ذلك:

وأما النصوص الدينية والتي فهم منها من فهم أن الإسلام يدعو إلي الحزن والاكتئاب والتجهم، فأود أن ألقي بعض الضوء عليها حتي لا نسيء فهمها، ونخرجها عن الإطار الذي أريد بها.

فقوله تعالي علي لسان قوم قارون له ناصحين: (لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين) لا يفهم منه ذم الفرح بالإطلاق، بل الفرح المراد هنا -كما يدل عليه السياق- هو فرح الأشر والبطر والغرور والانتفاخ الذي ينسي صاحبه فضل الله عليه، وينسب كل فضل إلي نفسه، فهو فرح بغير الحق، كذلك الذي ذم به القرآن المشركين حين قال لهم بعد دخولهم



النار: ﴿ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ﴾ [غافر: ٧٥].

وهو أشبه بفرح الذين سألهم النبي ﷺ من اليهود عن شيء فكتموا إياه، وأخبروه بغيره، وخرجوا من عنده فرحين بما صنعوا من الكتمان والكذب ولم يكتفوا بذلك، بل طلبوا الحمد علي أنهم سئلوا فأجابوا بالحقيقة وفيهم نزل قوله تعالى: ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُجِبُونَ أَنَّ تُحَمَّدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [آل عمران: ١٨٨].

ومثل ذلك فرح الذين غرهم علمهم المادي، فوقفوا عنده، ورفضوا ما جاء به الوحي، وفيهم جاء قول الله تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرَحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ﴾ [غافر: ٨٣].

وقوله ﷺ: «لا تكثر من الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب» فالحديث واضح الدلالة علي أن المنهي عنه ليس مجرد الضحك، بل كثرتة، وكل شيء خرج عن حده انقلب إلي ضده.

وأما وصفه ﷺ «بأنه متواصل الأحزان» فالحديث ضعيف، والضعيف لا تقوم به حجة.

ويعارضه الحديث الصحيح الذي رواه البخاري، أنه كان ﷺ يستعيز بالله من الهم والحزن.

علي أن ذلك الحديث لو صح لأمكن تأويله أنه كان يسمي ويصبح وهو مشغول بهموم دعوته، وهموم أمته، وما أكثرها.

ولكنه مع هذا لم يضق قلبه الكبير عن المزاح والمداعبة، وإعطاء الفطرة حقها، والناس حقوقهم، وهذه هي الإنسانية الكاملة، والأسوة المثلي.

حدود المشروعية في الضحك والمزاح:

ومن هنا نقول: إن الضحك والمرح والمزاح أمر مشروع في الإسلام، كما دلت علي ذلك النصوص القولية، والمواقف العملية للرسول الكريم ﷺ وأصحابه -رضي الله عنهم-.



وما ذلك إلا لحاجة الفطرة الإنسانية إلى شيء من الترويح يخفف عنها لأواء الحياة وقسوتها، وتشعب همومها وأعبائها.

وفي هذا قال الإمام علي رضي الله عنه: «إن القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة».

وقال: «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا أكره عمي!»

كما أن هذا الضرب من اللهو والترفيه يقوم بمهمة التنشيط للنفس، حتى تستطيع مواصلة السير والمضي في طريق العمل الطويل، كما يريح الإنسان دابته في السفر، حتى لا تنقطع به.

وفي هذا يقول أبو الدرداء رضي الله عنه: «إني لأستجم نفسي بالشيء من اللهو ليكون أقوى لها على الحق».

فمشروعية الضحك والمرح والمزاح لا شك فيها في الأصل، ولكنها مقيدة بقيود وشروط لا بد أن تراعي:

أولها: ألا يكون الكذب والاختلاق أداة لإضحاك للناس، كما يفعل بعض الناس في أول إبريل - نيسان - فيما يسمونه «كذبة إبريل».

ولهذا قال ﷺ: «ويل للذي يحدث فيكذب، ليضحك القوم، ويل له، ويل له، ويل له».

وقد كان ﷺ يمزح ولا يقول إلا حقاً.

ثانياً: ألا يشتمل على تحقير لإنسان آخر، أو استهزاء به وسخرية منه، إلا إذا أذن بذلك ورضي.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ﴾ [الحجرات: ١١].

وجاء في الحديث الصحيح: «بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم» رواه مسلم.



وذكرت عائشة أمّام النبي ﷺ إحدى ضرائرها، فوصفتها بالقصر تعييبها به، فقال: «يا عائشة، لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته» قالت: وحكيت له إنساناً -أي قلدته في حركته أو صوته أو نحو ذلك- فقال: «ما أحب أي حكيت إنساناً وأن لي كذا وكذا»^(١).

ثالثاً: ألا يترتب عليه تفريع وترويع لمسلم.

فقد روي أبو داود عن عبد الرحمن بن أبي ليلى قال: حدثنا أصحاب محمد ﷺ، أنهم كانوا يسيرون مع النبي ﷺ فقام رجل منهم، فانطلق بعضهم إلى جبل معه فأخذه، ففرع فقال رسول الله ﷺ: «لا يحل لرجل أن يروع مسلماً».

وعن النعمان بن بشير قال: كنا مع رسول الله ﷺ في مسير، فخفق رجل علي راحلته -أي نعس- فأخذ رجل سهماً من كنانته فانتبه الرجل، ففرع، فقال رسول الله: «لا يحل لرجل أن يروع مسلماً» رواه الطبراني في الكبير ورواته ثقات. والسياق يدل على أن الذي فعل ذلك كان يمازحه.

وقد جاء في الحديث الآخر: «لا يأخذ أحدكم متاع أخيه لاعباً ولا جاداً» رواه الترمذي وحسنه.

رابعاً: 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.

ومن مآزح الشعراء:

إذا جد عند الجد أرضاك جده وذو باطل إن شئت أهلك باطله!
والباطل هنا يقصد به اللهو والمرح.

(١) رواه أبو داود والترمذي وقال: حسن صحيح.



وقال آخر:

أهازل حيث الهزل يحسن بالفتي وإني إذا جد الرجال لذو جد!
وروي الأصمعي أنه رأى امرأة بالبادية تصلي على سجادتها خاشعة ضارعة فلما
فرغت، وقفت أمام المرأة تتجمل وتترزين، فقال لها: أين هذه من تلك؟
فأنشدت تقول:

ولله مني جانب لا أضيعه وللهم مني والبطالة جانب!

قال: فعرفت أنها امرأة عابدة لها زوج تتجمل له.

وقد قال أبو الطيب:

ووضع الندي في موضع السيف بالعلا: مضر كوضع السيف في موضع الندي
وفي الحديث: «ثلاث جدهن جد، وهزلهن جد: النكاح والطلاق والعتاق».

وقد عاب الله تعالى على المشركين أنهم كانوا يضحكون عند سماع القرآن وكان أولي
بهم أن يبكوا، فقال تعالى: ﴿أَقِمْنَ هَذَا الْحَدِيثَ تَعَجُّبُونَ • وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ •
وَأَنْتُمْ سَامِدُونَ﴾ [النجم: ٥٩-٦١].

وعاب على المنافقين فرحهم وضحكهم لتخلفهم عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك
وافتنعاهم الأعذار الكاذبة للقعود مع الخوالف، فقال تعالى: ﴿فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ
خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي
الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ • فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا
كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [التوبة: ٨١، ٨٢].

خامساً: أن يكون ذلك بقدر معقول، وفي حدود الاعتدال والتوازن، الذي تقبله
الفطرة السليمة، ويرضاه العقل الرشيد، ويلائم المجتمع الإيجابي العامل.

والإسلام يكره الغلو والإسراف في كل شيء، ولو في العبادة، فكيف باللهو والمرح؟!
ولهذا كان التوجيه النبوي: «لا تكثر من الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب»



فالمنهي عنه هو الإكثار والمبالغة.

وقد ورد عن علي رضي عنه قوله: «أعط الكلام من المزح، بمقدار ما تعطي الطعام من الملح».

وهو قول حكيم، يدل علي عدم الاستغناء عن المزح، كما يدل علي ضرر الإفراط فيه. والمبالغة هي التي يخشي من ورائها الإلهاء عن الأعباء، أو تجريء السفهاء، أو إغضاب الأصدقاء، ولعل هذا المراد من حديث «لا تمار أخاك ولا تمازحه» رواه الترمذي.

فالمبالغة في المزاح كالممارسة، كلتاهما تؤدي إلي إغيار الصدور.

وقال سعيد بن العاص لابنه: «اقتصد في مزاحك، فالإفراط فيه يذهب البهاء، ويجريء عليك السفهاء، وتركه يقبض المؤانسين، ويوحش المخالطين».

وخير الأمور هو الوسط دائماً وهو نهج الإسلام، ومناطق فضّل أمته علي غيرها. وهو الصراط المستقيم الذي ندعو الله أن يهدينا إليه، ويثبتنا عليه في الأقوال والآراء والأعمال والمواقف، اللهم آمين.
