

## الفصل الثاني

### الإسلام دين الفطرة

- ١- الإسلام دين الإنسانية المعتدلة .
- ٢- المعارضون للضحك .
- ٣- الضحك سُنة لا سُبّة .
- ٤- شروط ينبغي مراعاتها في الضحك .
- ٥- وللدعاة شرط .
- ٦- ليس كل أحد يمازح .
- ٧- ما يقبل من البعض لا يقبل من البعض الآخر .
- ٨- بين الضحك والحزن .
- ٩- مظاهرات للضحك .
- ١٠- الضحك في عالم الطب .
- ١١- الضحك علاج للألام والمتاعب النفسية .
- ١٢- الضحك علاج لتخفيف التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم .
- ١٣- الضحك يزيد العوامل الدفاعية في جهاز المناعة .
- ١٤- الضحك علاج للالتهاب في فقرات الظهر .
- ١٥- غاز الضحك .
- ١٦- الضحك يُمرّن القلب والحجاب الحاجز .

## الإسلام دين الفطرة

لا يستطيع إنسان عاقل أن ينكر أصل الضحك في الإنسان ، وذلك لأن الضحك غريزة بشرية ، وفطرة إنسانية أودعها الله بني البشر . وقاموس اللغة العربية مليء بهذه الألفاظ التي تعبر عن الضحك ، وتفسر حال صاحبه - كما بينا سابقا - فهناك الابتسامة والتبسم ، والبشر والسرور ، والفرح والتعجب ، وكما أن الإنسان أكرول بفطرته ، فهو ضحوك بفطرته ، ولا يكاد الضحك ينفك عن الإنسان المعتدل أو الشخص العادي ، والناس بطبيعتهم تكره الشخص المكتئب ، وتمل الإنسان العابس ، وتسأم من المرء المكفهر ، وتهرب من الإنسان الحزين .

وقد وصفت أعرابية زوجها فقالت : والله لقد كان ضحوكاً إذا ولج ، سكيئاً إذا خرج ، أكلاً لما وجد ، غير مسائل لما فقد .

فجعلت المرأة أولى صفات زوجها : أنه ضحوك عند الدخول . وكفى بها صفة! ومن الآيات التي تدل على هذا المعنى قوله تعالى ﴿ وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴾ (النجم: ٤٣) . لقد أضاف الله تعالى الضحك والبكاء لنفسه ، فهو الذي يضحك وهو الذي يبكي . يقول الشهيد سيد قطب - رحمه الله - وهو يتحدث عن ظلال هذه الآية : وتحت هذا النص تكمن حقائق كثيرة ومن خلاله تنبعث صور وظلال موحية مثيرة ، أضحك وأبكى . . . . . فأودع هذا الإنسان خاصية الضحك وخاصية البكاء ، وهما سر من أسرار التكوين البشري لا يدري أحد كيف هما ، ولا كيف تفعان في هذا الجهاز المركب والذي لا يقل تركيبه وتعقيده النفسي عن تركيبه وتعقيده العضوي . والذي تتداخل المؤثرات النفسية والمؤثرات العضوية فيه وتتشابكان وتتفاعلان في إحداث الضحك وإحداث البكاء .

وأضحك وأبكى . . . فأنشأ للإنسان دواعي الضحك ودواعي البكاء . وجعله - وفق أسرار معقدة فيه - يضحك لهذا ويبكي لهذا . وقد يضحك غداً مما أبكاه

اليوم . ويبكي اليوم مما أضحكه بالأمس . في غير جنون ولا ذهول إنما هي الحالات النفسية المتقلبة . والموازن والدواعي والدوافع والاعتبارات التي لا تثبت في شعوره على حال !

وأضحك وأبكى ..... فجعل في اللحظة الواحدة ضاحكين وباكين . كل حسب المؤثرات الواقعة عليه . فقد يضحك فريق مما يبكي منه فريق ، لأن وقعه على هؤلاء غير وقعه على أولئك .. وهو هو في ذاته . ولكنه بملابساته بعيد من بعيد<sup>(١)</sup>!

وقد قال أحدهم في وصف أحد الأسخياء :

ضحك السن يطرب للعطايا ويفرح إن تعرض للسؤال  
فجعل تبسمه مع العطاء والفرح أهم صفاته .

ومثله قول الآخر :

تراه إذا جتته متهللاً كأنك تعطيه الذي أنت سائله  
هو البحر من أي النواحي أتته فلجته المعروف والجود ساحله  
فلو لم يكن في كفه غير روحه لجاد بها فليثق الله سائله

وما أروع قول إيليا أبو ماضي ، وهو يحاور امرأ ملأت الكآبة حياته ، وأصبح لا يراها إلا من سم الخياط ، فالواسع عنده ضيق ، والكثير عنده قليل ، والماضي عنده مر ، والدنيا كلها مطالب ، فكان الجواب الوحيد لكل هذه الكآبة هو التبسم ، يقول إيليا :

قال السماء كثية وتجهماً قلت ابتسم يكفي التجهما في السما!  
قال الصبا ولى! فقلت له ابتسم لن يرجع الأسف الصبا المنصرما!  
قال التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الفرام جهنما  
خانت عهدودي بعدما ملكتها قلبي ، فكيف أطيق أن أتبسما!  
قلت ابتسم واطرب فلو قارنتها قضيت عمرك كله متألماً!

(١) انظر : في ظلال القرآن ، سيد قطب ، طبعة دار الشروق الرابعة عشرة ، ٦ / ٣٤١٥ .

مثل المسافر كاد يقتله الظما  
 لدم ، وتفتت كلمها لهشت دمأ!  
 وشفانها ، فإذا ابتسمت فربما  
 وجل كأنك أنت صرت المجرماً ؟  
 الأسر والأعداء حولي في الحمى ؟  
 لو لم تكن منهم أجل و أعظما!  
 وتعرضت لي في الملابس والسدما!  
 لكن كَفسي ليس يملك درهما  
 حياً ، ولست من الأجرة معدما  
 قلت ابتسم و لئن جرعت العلقما  
 طرح الكأبة جانباً وترنما  
 أم أنت تخسر بالبشاشة مغنماً ؟  
 تتلما ؟ و الوجهه أن يتحطما  
 والدجى متلاطم ، ولذا نخب الأنجما  
 يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغما  
 شبر ، فإن بعد لن تتيسما

قال التجارة في صراع هائل  
 أو عادة مسلولة محتاجة  
 قلت ابتسم ما أنت جالب دائها  
 أكون غيرك مجرماً ، وتبيت في  
 قال العدى حولي علت صيحاقم  
 قلت ابتسم ؟ لم يطلبوك بدمهم  
 قال المواسم قد بدت أعلامها  
 وعلي للأجباب فرض لازم  
 قلت ابتسم يكفيك أنك لم تزل  
 قال الليالي جرعتني علقما  
 فعمل غيرك إن رآك مرغماً  
 أتراك تغنم بالترم درهماً يا صاح  
 لا خطر على شفيتك أن  
 فاضحك فإن الشهب تضحك  
 قال البشاشة ليس تسعد كائناً  
 قلت ابتسم مادام بينك والردى

### الإسلام دين الإنسانية المعتدلة :

لا شك أن الإسلام هو دين الله الذي رضيه لنفسه ، وارتضاه لخلقه : ﴿ أَلْيَوْمَ  
 أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ﴾  
 (المائدة: ٣). وبرسوله ﷺ ختم الله الرسل ، وبكتابه ختم الله الكتب ، وبشرعه ختم الله  
 الشرائع ، وهذا الدين الذي جاء للبشرية في مرحلة الرشد ليكون صالحاً لكل زمان  
 ومكان ، وكان مما حرص عليه أن يراعي الإنسان كإنسان ، ولذا فقد كانت أولى  
 آيات الوحي تشير إلى خلق الإنسان فقال : ﴿ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴾ (العلق: ٢).

وكان النبي ﷺ يؤكد على إنسانيته وبشريته ، بل ويأمره ربه بذلك فقال له :  
﴿ قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُهُ وَاحِدٌ ﴾ (الكهف: ١١٠).

ومما أنكره المشركون على الرسول ﷺ بشريته وأدميته فقالوا : ﴿ مَا لِي هَذَا  
الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ ﴾ (الفرقان: ٧). فرد القرآن عليهم  
بإقرار بشرية الرسل ، وأدمية الأنبياء ، وإنسانية المرسلين فقال : ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا  
قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِنَّهُمْ لَيَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَيَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ ﴾  
(الفرقان: ٢٠)

ولم تكن نظرة الإسلام للإنسان على أنه حيوان كما يظن البعض ، سواء جعلوه  
حيواناً ناطقاً أو حيواناً متطوراً ، أو حيواناً منتجاً ، أو حيواناً اجتماعياً ، ولا حتى  
حيواناً ضاحكاً ، بل هو إنسان مكرم ، خلقه الله بيده ، واصطفاه من خلقه ، وأودعه  
سراً من عنده ، ونفخ فيه من روحه ، وأودعه غرائز ورغبات .

وإذا كان الإنسان صاحب غرائز ورغبات كما خلقه الله ، فإن دين الله لن يضاد  
منهجه الذي خلق الله الإنسان عليه ، ولن يصطدم شرعه مع ما جبل عليه البشر ،  
قال تعالى : ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ (الملك: ١٤) .

ولهذا رأينا الغزالي رحمه الله يرد بقوة وحزم ، على من يحاول منع الإنسان من  
مباشرة غرائزه وطبائعه - المباحة - فقال : ولكن الدنيا كلها لهو ولعب ، وجميع  
المداعبة مع النساء لهو ، إلا الحرث التي هي سبب وجود الولد ، وكذلك المزح  
الذي لا فحش فيه حلال ، نقل ذلك عن رسول الله ﷺ وعن الصحابة .

وأي لهو يزيد على لهو الحبشة والزواج في لعبهم ، فقد ثبت بالنص بإباحته .  
على أنني أقول : اللهو مروح للقلب ، ومخفف عنه أعباء الفكر ، والقلوب إذا  
أكرهت عميت ، وترويحها إعانة لها على الجد .

فالمواظب على التفكير مثلاً ينبغي أن يتعطل يوم الجمعة ؛ لأن عطلة يوم  
تساعد على النشاط في سائر الأيام ، والمواظب على نوافل الصلوات في سائر

الأوقات ينبغي أن يتعطل في بعض الأوقات ، ولأجله كرهت الصلاة في بعض الأوقات ، فالعطلة معونة على العمل ، واللهو معين على الجد ولا يصبر على الجد المحض ، والحق المر ، إلا نفوس الأنبياء عليهم السلام . فاللهو دواء القلب من داء الإعياء ، فينبغي أن يكون مباحاً .

ولكن لا ينبغي أن يستكثر منه ، كما لا يستكثر من الدواء . فإذا اللهو على هذه النية يصير قرابة ، هذا في حق من لا يحرك السماع من قلبه صفة محمودة يطلب تحريكها ، بل ليس له إلا اللذة والاستراحة المحضة ، فينبغي أن يستحب له ذلك ، ليتوصل به إلى المقصود الذي ذكرناه . نعم هذا يدل على نقصان عن ذروة الكمال ، فإن الكامل هو الذي لا يحتاج أن يروح نفسه بغير الحق ، ولكن حسنات الأبرار سيئات المقربين ، ومن أحاط بعلم علاج القلوب ، ووجوه التلطف بها ، وسياتها إلى الحق ، علم قطعاً أن ترويحها بأمثال هذه الأمور دواء نافع لا غنى عنه .<sup>(١)</sup>

ومن هنا جاءت الأحاديث النبوية الشريفة ، تصف النبي ﷺ ضاحكاً ومبتسماً ، وتذكر لبعه مع الأطفال ، ولهوه مع نسائه ، وضحكه مع أصحابه ، وتحث على مراعاة إنسانية الإنسان ، ولا أدل على ذلك من لعب الحبشة في المسجد ، ولعب صواحب عائشة معها ، ولعبه ﷺ مع الحسن والحسين كما سنذكر ذلك في موضعه إن شاء الله .

### المعارضون للضحك :

وعلى الرغم من أن الإسلام اعترف بالضحك ، وعدّه القرآن آية من آيات الله عز وجل في خلق الإنسان ، فإن البعض يحاولون أن ينكروا الضحك متمسكين بظواهر بعض النصوص النبوية ، ومواقف لبعض سلفنا الصالح .

(١) انظر : إحياء علوم الدين ، حجة الإسلام : أبو حامد الغزالي ، ٢/٢٦٨ وما بعدها ، ط دار المعرفة بيروت .

وقد حاول هؤلاء أن يجعلوا من عبوس الوجه واصطناع الحزن ، ومنع الابتسامة ، وتقضييب الجبين ، وحبس الضحك ، أن يجعلوا ذلك ميزاناً للتقوى ، فالبيت عندهم مقبرة حرم فيها الضحك ، والمجالس عندهم قلبت إلى دور عبادة لا ضحك فيها ولا ابتسام - وإن كان الضحك والابتسام غير ممنوعين في بيوت الله - والله در القائل :

وجوهم من سواد الكبر عابسة      كأنما أوردوا غصباً إلى النار  
ليسوا كقوم إذا لاقيتهم عرضاً      مثل النجوم التي يسري بها الساري  
إن الضحك يا قوم : ليس منكراً ينبغي أن يحارب !  
وإن الابتسامة يا سادة : ليست من خوارج المروءة !  
وإن التبسم يا إخوة : ليس عيباً ينبغي أن يستر !  
وإن الضحكة ليست هدماً لأركان الدين !  
وإن المزحة ليست كبيرة من الكبائر !  
وإن المداعبة ليست سبة في جبين صاحبها !  
وإن التفكه ليس عاراً ينبغي أن يمحي !  
وإن الملاطفة ليست أمراً محرماً !  
وإن الانبساط ليس شيئاً إذا !

وكثيراً ما يورد هؤلاء المعارضون للضحك أحاديث وأقوال يوهم ظاهرها اجتناب الضحك منها : قوله ﷺ : « لا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب »<sup>(١)</sup> ، وبمثل حديث أبي ذر رضي الله عنه قال : قرأ رسول الله ﷺ ﴿ هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئًا مَّذْكُورًا ﴾ (الإنسان: ١) حتى ختمها ثم قال : إني أرى ما لا ترون وأسمع ما لا تسمعون ، أظنت السماء وحق لها أن تظن ،

(١) رواه أحمد (٨٠٩٥) عن أبي هريرة ، وقال محققو المسند : حديث جيد ، وهذا إسناد ضعيف لجهالة أبي طارق السعدي ، ورواه البخاري في الأدب المفرد (٢٥٣) ورواه ابن ماجه (٤٢١٧) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه (٣٣٨١) .

ما فيها قدر موضع أصبع إلا ملك واضح جبهته ساجدا لله ، والله لو تعلمون ما أعلم لضحككم قليلا ، ولبكيتم كثيرا ، وما تلذذتم بالنساء على الفرش ، ولخرجتم إلى الصعدات تجأرون إلى الله تعالى»<sup>(١)</sup>.

واستلوا كذلك بما روي عن النبي ﷺ «لا تمار أخاك ولا تمازحه»<sup>(٢)</sup>.

كما استلوا بمأثور الحكمة ، وكلام الشعراء ، ومن ذلك :

قول أحدهم : إنما المزاح سباب غير أن صاحبه يضحك .

وقال آخر : المزاح يأكل الهيبة كما تأكل النار الحطب .

وقال ثالث : من كثر مزاحه زالت هيئته .

وقال آخر : من قل عقله كثر هزله .

وقال خامس : اتقوا المزاح فإنه حمقة تورث ضغينة .

وقال سادس : المزاح مجلبة للبغضاء ، مثلبة للبهاء ، مقطعة للإخاء .

وقال آخر : إذا كان المزاح أول الكلام فإن آخره السب واللكام .

وقال آخر : لو كان المزاح فحلاً ما ألقح إلا الشر .

وقال آخر : لكل شيء بدء وبدء العداوة المزاح .

وقال جعفر بن محمد : إياكم والمزاح فإنه يذهب ماء الوجه .

وقال إبراهيم النخعي : لا يكون المزاح إلا في سخف وبطر .

وقال ابن عبد البر : وقد كره جماعة من العلماء الخوض في المزاح ؛ لما فيه من ذميمة العاقبة ، ومن التوصل إلى الأعراض ، واستجلاب الضغائن ، وإفساد الإخاء .

---

(١) رواه أحمد (٢١٥١٦) وقال محققو المسند : حسن لغيره ، ورواه ابن ماجه (٤١٩٠) والبيزار (٣٥٢٤) والحاكم (٥١٠/٢) وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه (٣٣٧٨) .  
(٢) رواه الترمذي في البر (١٩٩٦) وقال : حديث حسن غريب ، وضعفه الألباني في ضعيف الترمذي (٣٤٢) .

وقال مسعر بن كدام ناصحاً ابنه :

إني نلثك يا كدام نصيحتي  
أما المزاح والمرء فدعهما  
فاسمع مقال أب عليك شفيق  
إني بلوقهما فلم أحدهما  
خلقسان لا أرضاهما لصديق  
لجاور جاراً ولا لشقيق

وقال آخر :

إياك من حلو الزمان ومُرّه  
وإن مرء المرء يخلق وجهه  
أو أن يراك الناس فيه مُمارباً  
دعاه مزاح أو مرء إلى التي  
وإن مزاح المرء ييدي التشانيا  
بها صار ملقي الإخاء وقاليا

وقال سعيد بن العاص لابنه : اقتصد في مزاحك فإن الإفراط فيه يذهب البهاء ويجري عليك السفهاء .

وفي هذا المعنى قال الشاعر :

فإياك إياك المزاح فإنه يجري عليك الطفل والدنس النذلا  
وقال آخر : لا تمازح صغيراً فيتجراً عليك ، ولا كبيراً فيحقد عليك .

وربما استدل هؤلاء بمواقف فردية لنفر من التابعين ، وهذه المواقف لا تعدو أن تكون من باب إلزام العبد نفسه بما لم يلزمه به ربه ، والناس ليسوا كلهم على وتيرة واحدة .

فقد كان جماعة من السلف قد عاهدوا الله ألا يضحكوا أبداً حتى يعلموا أين مصيرهم إلى الجنة أم إلى النار ، منهم حممة الدوسي ، والربيع بن خراش ، وأخوه ريعي ، وأسلم العجلي ، وهيب بن الورد ، وغيرهم .

ومن هؤلاء التابعين الكرام ، ربيع بن خراش ، قال الحارث الغنوي : آلى<sup>(١)</sup> ربيع بن خراش ألا يفتر عن أسنانه ضاحكاً حتى يعلم أين مصيره . فما ضحك إلا بعد موته .

(١) أقسم وحلف .

وآلى ربعى أخوه بعده ألا يضحك حتى يعلم أفى الجنة هو أو فى النار ؟ قال الحارث الغنوى : فلقد أخبرنى غاسله أنه لم يزل متبسماً على سريره وكنا نغسله حتى فرغنا منه .

وعن الحسن قال : قال غزوان الرقاشى : لله على أن لا يرانى ضاحكاً حتى أعلم أى الدارين دارى ، قال الحسن : فعزم والله ما رؤى ضاحكاً حتى لحق بالله عز وجل .

وقال عثمان بن عبد الحميد : وقع فى جيران غزوان حريق فذهب يطفئه فوق شرار على أصبع من أصابعه ، فقال : ألا أرانى قد أوجعتنى نار الدنيا ، والله لا يرانى الله ضاحكاً حتى أعرف أينجىنى من نار جهنم أم لا .

وقال عبد الرحمن بن داود : سمعت حفص بن عمر قال : ما رأيت مثل قبيصة ، ما رأيته متبسماً قط .

وقال إسماعيل السدى : قال الحجاج لسعيد بن جبير : بلغنى أنك لم تضحك قط . قال : كيف أضحك وجهنم قد سعرت ؛ والأغلال قد نصبت والزبانية قد أعدت ؟ !

ومن ذلك أيضاً كلام المجاهد العظيم - صلاح الدين الأيوبى - : كيف يطيب لى الفرخ ، والطعام ، ولذة المنام ، وبيت المقدس بأيدي الصليبيين ؟ !  
وكلام شيخه وأستاذه - نور الدين محمود - : كيف أضحك والقدس أسيراً !

### الضحك سنة لا سبة :

إن هذه الأقوال وغيرها ، وهذه الأحوال وأمثالها ، وإن كانت قد خرجت من أناس صالحين ، وعلماء ربانيين ، ودعاة مجاهدين ، إلا أنهم ألزموا أنفسهم بما لم يلزمهم به الله ، وهدي رسوله ﷺ أكمل .

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية : فالضحك فى موضعه المناسب له صفة مدح وكمال ، وإذا قدر حيان أحدهما يضحك مما يضحك منه ، والآخر لا يضحك قط ؛

كان الأول أكمل من الثاني ، ولهذا قال النبي ﷺ : « ينظر إليكم الرب قنطين فيظل يضحك ، يعلم أن فرجكم قريب . فقال له أبو رزين العقيلي : يا رسول الله أو يضحك الرب ؟ قال : « نعم » ، قال : لن نعدم من رب يضحك خيراً»<sup>(١)</sup> .

فجعل الأعرابي العاقل بصحة فطرته ضحكه دليلا على إحسانه وإنعامه ، فدل على أن هذا الوصف مقرون بالإحسان المحمود ، وأنه من صفات الكمال ، والشخص العبوس الذي لا يضحك قط هو مذموم بذلك ، وقد قيل في اليوم الشديد العذاب إنه ﴿ يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴾ (الإنسان: ١٠) .

وقد روي أن الملائكة قالت لآدم : « حياك الله وبياك » ، أي أضحكك ، والإنسان حيوان ناطق ضاحك ، وما يميز الإنسان عن البهيمة صفة كمال ، فكما أن النطق صفة كمال ، فكذلك الضحك صفة كمال ، فمن يتكلم أكمل ممن لا يتكلم ، ومن يضحك أكمل ممن لا يضحك<sup>(٢)</sup> .

وما أروع ما قاله ابن عيينة حين قيل له : المزاح سبة . فقال : بل سنة ؛ ولكن من يحسنه ؟ !

ولقد أحسن الحافظ ابن حجر حين قال في الفتح : والجمع بينهما - أي بين المنع والإباحة - أي المنهي عنه ما فيه إفراط أو مداومة عليه ، لما فيه من الشغل عن ذكر الله والتفكير في مهمات الدين ، ويؤول كثيراً إلى قسوة القلب ، والإيذاء والحقد ، وسقوط المهابة والوقار والذي يسلم من ذلك هو المباح ، فإن صادف مصلحة ؛ مثل تطيب نفس المخاطب ومؤانسته ، فهو مستحب<sup>(٣)</sup> .

(١) رواه عبد الله بن أحمد في زوائد المسند (١٦٢٠٦) وقال محققو المسند : إسناده ضعيف . وأخرجه البخاري في التاريخ الكبير (١٤٩/٣) والطبراني في الكبير (٤٧٧/١٩) والحاكم (٥٦٠/٤) . وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٢٨١٠) وقال ابن القيم في « زاد المعاد » : هذا حديث كبير جليل تنادي جلالته وفخامته وعظمته على أنه قد خرج من مشكاة النبوة . وقال محققا الزاد : إسناده ضعيف ، وعجب من المؤلف وغيره كيف ذهبوا إلى تقويته وتصحيحه وفيه ما فيه . انظر : زاد المعاد ، ٣ / ٥٩١ .

(٢) انظر : مجموع الفتاوى ابن تيمية ٦ / ١٢١ ، ط دار المعرفة بيروت .

(٣) انظر : فتح الباري ، مرجع سابق ، ١٠ / ٥٢٧ .

وقال المباركفوري في « تحفة الأحوذى » : قال الإمام النووي رحمه الله : المزاح المنهي عنه : هو الذي فيه إفراط ويداوم عليه ؛ فإنه يورث الغلظة وقسوة القلب ، ويشغل عن ذكر الله ، والتفكير في مهمات الدين ، ويؤول في كثير من الأوقات إلى الإيذاء ، ويورث الأحقاد ، ويسقط المهابة والوقار ، وأما من سلم من هذه الأمور فهو المباح ، الذي كان رسول الله ﷺ يفعله ، فإن كان يفعله في نادر من الأحوال لمصلحة ، لتطبيب نفس المخاطب وموانسته ، وهذا لا مانع منه مطلقاً ، بل هو سنة مستحبة<sup>(١)</sup> .

وبهذه الأقوال النيرة التي نقلتها عن الأئمة المحققين ، والعلماء الربانيين ؛ يزول أي لبس في هذا الأمر ، ويتضح أن ما جاء من ذم في هذا الموضوع إنما المقصود فيه الإفراط والغلو ، أو أن يكون الضحك في غير محله ، وأن ما جاء عن السلف الصالح إنما هو إلزام المرء نفسه بما لم يلزمه به الشرع ، وهدي محمد ﷺ أهدي وأقوم وأكمل .

### شروط ينبغي مراعاتها في الضحك :

غير أن الضحك لا يكون ضحكاً مطلقاً من كل قيد ؛ دائماً في كل زمن ؛ مستمراً دونما انقطاع ؛ بل ينبغي أن تكون له شروط وضوابط ، ومن هذه الشروط :

١- ألا يكون الكذب والاختلاق أداة لإضحاك الناس ، وفي الحديث قال ﷺ : « ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك القوم ، ويل له ويل له »<sup>(٢)</sup> .

٢- ألا يشتمل على تحقير لإنسان أو استهزاء به وسخرية منه ، قال تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ ﴾ (الحجرات: ١١)

٣- ألا يترتب عليه تفزيع وترويع لمسلم ، وفي الحديث عن عبد الرحمن ابن أبي ليلى قال : حدثنا أصحاب محمد ﷺ أنهم كانوا يسرون مع النبي ﷺ

(١) انظر : تحفة الأحوذى ، المباركفوري ، ١٠٦/٦ ، ط دار الكتب العلمية ، بيروت ، بدون .  
(٢) رواه أحمد (٢٠٠٢١) عن معاوية بن حيدة ، وقال محققو المسند : إسناده حسن ، ورواه النسائي في الكبرى (١١٦٥٥) وأبو داود (٤٩٩٠) . وحسنه الألباني في صحيح أبي داود ب (٤١٧٥) .

فقام رجل منهم فانطلق بعضهم لحبل معه فأخذه ، ففزع ، فقال ﷺ : « لا يحل لمسلم أن يروّع مسلماً<sup>(١)</sup> . » وقوله : « لا يأخذ أحدكم متاع صاحبه جاداً ولا لاعباً<sup>(٢)</sup> . »

٤- ألا يهزل في موضع الجد ، ولا يضحك في مجال يستوجب البكاء ، فلكل شيء أوانه ، ولكل أمر مقامه ، ولكل مقام مقال ، والحكمة وضع الشيء في موضعه المناسب ، فقد عاب الله على المشركين ذلك فقال : ﴿ أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ ﴿٦١﴾ وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَتَّبِعُونَ ﴿٦٢﴾ وَأَنْتُمْ سَمِعْتُمْ ﴾

(النجم: ٥٩-٦١)

كما عاب ذلك على المنافقين لفرحهم وتخلفهم عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك ، قال تعالى : ﴿ فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلْفَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ ﴿٨١﴾ فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (التوبة: ٨١، ٨٢).

٥- أن يكون بقدر معقول وفي حدود الاعتدال والتوازن ، الذي تقبله الفطرة السليمة ، ويرضاه العقل الرشيد ، ويلتزم المجتمع الإيجابي العامل ، وقد ورد عن علي عليه السلام : أعط الكلام من المزاح بمقدار ما تعطي الطعام من الملح<sup>(٣)</sup> .

(١) رواه أحمد في المسند (٢٣٠٦٤) عن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن أصحاب النبي ، وقال محققو المسند : إسناده صحيح ، وأبو داود (٥٠٠٤) ، والطبراني في الأوسط (١٨٧/٢) ، والبيهقي في الكبرى (٢٤٩/١٠) وقال الألباني في صحيح الترغيب : حسن صحيح (٢٨٠٦) .  
(٢) رواه أحمد في المسند (١٧٩٤٠) عن يزيد أبو السائب ، وقال محققو المسند : إسناده صحيح ، ورواه البخاري في الأدب المفرد (٢٤١) والحاكم (٦٣٧/٣) وأبو داود (٥٠٠٤) والبيهقي في الكبرى (١٠٠/٦) ، وصححه الألباني في صحيح أبي داود (٤١٨٣) .  
(٣) انظر : فتاوى معاصرة ، د : القرضاوي ، ط دار الوفاء الأولى ، ٤٥٤/٢ وما بعدها باختصار .

وقد صاغه الشاعر فقال :

أفد طبعك المكدود بالجد راحة      يجمُّ وعلله بشيء من المزح  
ولكن إذا أعطيته المزاح فليكن      بمقدار ما تعطي الطعام من الملح

وللدعاة شرط :

وهذا الشرط - الاعتدال والتوازن في الضحك - ضروري للدعاة خصوصاً ، وألزم للعاملين منهم ، فلا ينبغي لهم أن يعرفوا بالمزاح الدائم أو الضحك المستمر ، يقول الراشد في كتابه « تقرير ميداني » :

وقضايا الإسلام أوفر جدأ وأثقل هموماً من أن تدع عصبة من الدعاة تطيل الضحك وتستجيز المزاح ، وتتخذ لها من صاحب خير فيها محور تندر تروي قصصه وغرائبه .

والابتسامة علامة المؤمن ولسنا نكرها .

والنكتة في ساعتها سائغة .

والأريحية أصل في سلوكنا .

والألفة والبشاشة ليس العبوس .

والقهقهة الأولى لك والثانية نهبها لك أيضاً فإننا كرماء .

ولكن الثالثة عليك وتشفع لك حسناتك لها عندنا .

وشعار الضحك للضحك باطل ، والهزل الهزيل مرفوض في أوساط العمل الإسلامي<sup>(١)</sup> .

ليس كل أحد يمازح :

وينبغي على المازح أن يختار من يمازحه ، فليس كل أحد ينفعه المزاح أو يتقبله ، وقد قال القائل : لا تمازح الشريف فيحقد عليك ، ولا تمازح الوضيع فيتجرأ عليك .

(١) انظر : تقرير ميداني ، محمد أحمد الراشد ، ٢٣ بتصرف .

وقال آخر : لا تمازح الغلمان ، فتهون عليهم فيجتروا عليك .

### ما يقبل من البعض لا يقبل من البعض الآخر :

إذ قد يقبل مزاح من الصغير لكن لا يقبل مثله من الكبير ، وقد يقبل من الجاهل ما لا يقبل من العالم ، وهذا ما عناه ابن مسعود رضي الله عنه حين قال : ينبغي لقارئ القرآن أن يعرف بليته إذا الناس نائمون ، وبهائه إذا الناس مستيقظون ، وببكاؤه إذا الناس يضحكون ، وبصمته إذا الناس يخوضون ، وبخضوعه إذا الناس يختالون ، وبحزنه إذا الناس يفرحون <sup>(١)</sup> .

ومثله كلام عبد الله بن عمرو حين قال : لا ينبغي لحامل القرآن أن يخوض مع من يخوض ، ولا يجهل مع من يجهل ، ولكن يعفو ويصفح لحق القرآن ، لأن في جوفه كلام الله تعالى ، وينبغي له أن يأخذ نفسه بالتصاوم عن طرق الشبهات ، ويقل الضحك والكلام في مجالس القرآن وغيرها بما لا فائدة فيه ، ويأخذ نفسه بالحلم والوقار ، وينبغي له أن يتواضع للفقراء ، ويتجنب التكبر والإعجاب <sup>(٢)</sup> .

ومع هذا فإن ابن مسعود وابن عمر رضي الله عنهما لم يمنعا قارئ القرآن من الضحك ، ولكنهما منعا الإكثار منه ، حتى لا يعرف به .

### بين الضحك والحزن :

وإذا كان الضحك علامة من علامات الفرح ، فإن البعض يحاول البعد عنه ، ظنا منه أن المسلم متعبد بالحزن لا بالفرح أو الضحك ، وأقرب الناس من هذا الفهم هم غلاة الصوفية ، وقد تعرّض الإمام ابن القيم لهذا الصنف من الناس وردّ عليهم ردا مفصلا ، وكان كلامه في هذا المقام كلاما شافيا ؛ فقال رحمه الله في كتابه «مدارك السالكين» : وليست من المنازل المطلوبة - أي منزلة الحزن - ولا المأمور بنزولها ، وإن كان لا بد للسالك من نزولها . ولم يأت الحزن في القرآن إلا منهيّا عنه . أو منفيّا .

(١) رواه ابن أبي شيبة في مصنفه (٢٣١/٧) .

(٢) انظر : تفسير القرطبي ، ٢١/١ .

فالممنهي عنه : كقوله تعالى : ﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا ﴾ (آل عمران: ١٣٩)، وقوله : ﴿ وَلَا تَحْزَنَ عَلَيْهِمْ ﴾ (الحجر: ٨٨) في غير موضع<sup>(١)</sup>، وقوله : ﴿ لَا تَحْزَنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾ (التوبة: ٤٠)، والمنفي كقوله : ﴿ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ (البقرة: ٣٨)<sup>(٢)</sup> .

وسر ذلك : أن الحزن موقف غير مسير ، ولا مصلحة فيه للقلب . وأحب شيء إلى الشيطان : أن يحزن العبد ليقطعه عن سيره ، ويوقفه عن سلوكه . قال الله تعالى : ﴿ إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا ﴾ (المجادلة: ١٠)، ونهى النبي ﷺ الثلاثة « أن يتناجى اثنان منهم دون الثالث ، لأن ذلك يحزنه »<sup>(٣)</sup> .

فالحزن ليس بمطلوب ، ولا مقصود ، ولا فيه فائدة . وقد استعاذ منه النبي ﷺ ، فقال : « اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن »<sup>(٤)</sup> ، فهو قرين الهم .

والفرق بينهما : أن المكروه الذي يرد على القلب ، إن كان لما يستقبل : أورثه الهم ، وإن كان لما مضى : أورثه الحزن . وكلاهما مضعف للقلب عن السير . مفتر للهم .

ولكن نزول منزلته ضروري بحسب الواقع . ولهذا يقول أهل الجنة إذا دخلوها : ﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ﴾ (فاطر: ٣٤)، فهذا يدل على أنهم كان يصيبهم في الدنيا الحزن ، كما يصيبهم سائر المصائب التي تجري عليهم بغير اختيارهم . وأما قوله تعالى : ﴿ وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴾ (التوبة: ٩٢) فلم يمدحوا على نفس الحزن ، وإنما مدحوا على ما دل عليه الحزن ، من قوة إيمانهم ، حيث تخلفوا عن رسول الله ﷺ لعجزهم عن النفقة . ففيه تعريض بالمنافقين الذين لم يحزنوا على تخلفهم ، بل غبطوا نفوسهم به .

(١) وجاءت : في النحل : ١٢٧ ، والنمل : ٧٠ .

(٢) وجاءت : في المائدة : ٣٨ ، والأنعام : ٤٨ ، والأعراف : ٣٥ ، والأحقاف : ١٣ .

(٣) رواه البخاري في الاستئذان (٦٢٨٨) ومسلم في السلام (٢١٨٣) عن عبد الله بن عمر .

(٤) رواه البخاري في الدعوات (٦٣٧٦) عن أنس .

وأما قوله ﷺ في الحديث الصحيح : « ما يصيب المؤمن من هم ولا نصب ، ولا حزن إلا كفر الله به من خطاياها »<sup>(١)</sup> ، فهذا يدل على أنه مصيبة من الله يصيب بها العبد ، يكفر بها من سيئاته . لا يدل على أنه مقام ينبغي طلبه واستيطانه .

وأما حديث هند بن أبي هالة ، في صفة النبي ﷺ « أنه كان متواصل الأحزان »<sup>(٢)</sup> فحديث لا يثبت . وفي إسناده من لا يعرف . وكيف يكون متواصل الأحزان ، وقد صانه الله عن الحزن على الدنيا وأسبابها ، ونهاه عن الحزن على الكفار ، وغفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر ؟ فمن أين يأتيه الحزن ؟ بل كان عليه دائم البشر ، ضحوك السن<sup>(٣)</sup> كما في صفته الضحوك القتال صلوات الله وسلامه عليه .

وأما الخبر المروي « إن الله يحب كل قلب حزين »<sup>(٤)</sup> ، فلا يعرف إسناده ، ولا من رواه ، ولا تعلم صحته .

وعلى تقدير صحته : فالحزن مصيبة من المصائب ، التي يبتلئ الله به عبده . فإذا ابتلى به العبد فصبر عليه ، أحب صبره على بلائه .

وأما الأثر الآخر : « إذا أحب الله عبدا ، نصب في قلبه نائحة ، وإذا أبغض عبدا جعل في قلبه مزمارا » فأثر إسرائيلي ! قيل : إنه في التوراة . وله معنى صحيح . فإن المؤمن حزين على ذنوبه ، والفاجر لاه لاه ، مترنم فرح .

---

(١) رواه البخاري في المرض (٥٦٤٢) ومسلم في البر والصلة (٢٥٧٣) عن أبي هريرة .  
(٢) رواه الطبراني في الكبير (١٥٥/٢) والحاكم (٤٦٠/٣) والبيهقي في دلائل النبوة (٢٨٥/١) وفي الشعب (١٣٦٢) وابن سعد في الطبقات (٤٢٢/١) من حديث هند بن أبي هالة ، وإسناده ضعيف ، وضعفه الألباني في الشمائل المحمدية (٦) وفي فقه السيرة (٢٠٢) .  
(٣) قال عبد الله بن الحارث : ما رأيت أكثر تبسما من النبي صلى الله عليه وسلم . رواه أحمد في المسند (١٧٧٠٤) وقال محققو المسند : حديث حسن . ورواه ابن المبارك في الزهد (١٤٥) والترمذي في السنن (٣٦٤١) وفي الشمائل (٢٢٧) والبيهقي في الشعب (٨٠٤٧) .  
(٤) رواه الحاكم في المستدرک (٣٥١/٤) وقال : هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه ، وقال الذهبي : منقطع ، ورواه البيهقي في الشعب (٨٩٢) وقال الهيثمي في المجمع : إسناده حسن (٣٠٩/١٠) . وقال المناوي في فيض القدير : فيه إسماعيل بن أبي زياد الشافعي : قال في الميزان : قال الدارقطني : متروك يضع الحديث (١٨٤/٢) . وقال ابن حجر في إتحاف المهرة : منقطع ضعيف (٥٧٥/١٢) وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (١٧٢٣) .

وأما قوله تعالى عن نبيه إسرائيل ﴿ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴾ (يوسف: ٨٤)، فهو إخبار عن حالة مصابة بفقد ولده ، وحيييه ، وأنه ابتلاه بذلك كما ابتلاه بالتفريق بينه وبينه .

وأجمع أرباب السلوك على أن حزن الدنيا غير محمود ، إلا أبا عثمان الحيري فإنه قال : الحزن بكل وجه فضيلة ، وزيادة للمؤمن ما لم يكن بسبب معصية . قال : لأنه إن لم يوجب تخصيصاً فإنه يوجب تمحيصاً . فيقال : لا ريب أنه محنة وبلاء من الله بمنزلة المرض والهم والغم ، وأما أنه من منازل الطريق فلا . والله سبحانه أعلم<sup>(١)</sup> . والذي ذهب إليه ابن القيم هو الحق .

### مظاهرات للضحك :

زماننا هذا تستطيع أن تطلق عليه : زمن العجائب والغرائب ، فما من شيء فيه أصبح ثابتاً على حاله ، ومن أغرب ما سُمع ، وأعجب ما عُرف ، أن دولة كاللندمارك أصبحت تحتفل بيوم الضحك العالمي وذلك في الثاني عشر من يناير من كل عام .

وصورة الاحتفال هو تجمع عدد يزيد عن الثمانية آلاف في قلب العاصمة الدنماركية ، في مظاهرة ضاحكة تستمر ساعتين ، بيد أن اللجنة المنظمة لهذه المظاهرة المضحكة لم تنس أن تضع قوانين صارخة لهذه المظاهرة فكان شروط الضحك :

١- أن يكون بدون صوت !!!

٢- أن يكون بقم مفتوح !!!

٣- أن يكون الضحك كالضحكة المعدية !!!!

والحق يقال : ومن المظاهرات ما يضحك .

(١) انظر : مدارج السالكين ، ابن القيم ، ١/٥٠٥-٥٠٧ ، طبعة دار الكتاب العربي بيروت الثانية ١٩٧٣ م .

## الضحك في عالم الطب :

وإذا كان الضحك أصبح له مظاهرات ، فليس من العجب أن نسمع به دواء لكثير من الأدواء ، ولم يُعرف هذا الدواء في المجتمعات البدائية ، أو البلدان المتخلفة ؛ وإنما أصبح ينادى به من قِبَل أشهر أطباء العالم ، وفي كُبريات الجامعات العالمية ، والمستشفيات الأوربية .

## الضحك علاج للآلام والمتاعب النفسية :

غير أن العجيب في عالم الطب هو العمل على استخدام الضحك لعلاج الأمراض النفسية فضلاً عن الأمراض العضوية ، وقد أكد بعض الأطباء الباحثين أن الضحك يفرز فيما يبدو مواد كيميائية تهدئ الأوعية الدموية ، شريطة أن يكون الضحك من القلب لا مجرد إصدار صوت الضحكة .

كما قام فريق من الباحثين الأمريكيين بإجراء أبحاث تستهدف تغيير الطريقة التي يتم بها علاج الأطفال جذرياً ، وأن جانباً من هذه الأبحاث ينصب على إمتاع الأطفال بعرض أفلام فيديو مضحكة ودراسة أعراض الضحك عليهم .

ويقول (البرت اليس) وهو اختصاصي نفسي ، وهو صاحب مدرسة نفسية علاجية تعتمد على فكرة التحكم المنطقي في المشاعر ، أن الآلام والمتاعب النفسية تنتج عن نظرتنا لأحداث الحياة وليس الأحداث نفسها ... وقد أسس مدرسته العلاجية هذه في أواخر السبعينيات ، وكان يعتمد على العلاج بالضحك كوسيلة تساعد على أن الإنسان يضع المشاكل في إطارها الحقيقي والواقعي بغرض علاجها بسهولة ، وهذه الفكرة طوّرها عام ١٩٩٦م طبيبان نفسيان هما روبرت هولبورن وبين رنشو ، وافتتحا (ورشة) علاجية خاصة أسمياها (مشروع الضحك) ويقول بت رنشو : الضحك يغير الطريقة التي ينظر إلى الحياة نظرة رمادية ، فإن الضحك يجعله متفانلاً أكثر ، وفي ورشتنا نطلب من زوارنا أن يتذكروا شيئاً يجعلهم يضحكون أو يشاهدوا برنامجاً كوميدياً ، أو يستمعوا إلى سلسلة من الضحك المتواصل ، ونجد أن الضحك يعدي ، وأن الناس يملكون إلى الضحك عندما يسمعون أشخاصاً يضحكون ، وفي البداية ، ربما يبدو غريباً أن

نضحك من غير سبب واضح ، ولكن بعد قليل يصبح الضحك طبيعياً وعادياً  
جداً .<sup>(١)</sup>

ويقول الدكتور « ستوبر » اعتمدت دراستنا على معلومات مفادها أن الضحك  
يساعد في محاربة العدوى .

بل إن الخطوة المقبلة هي تطبيق هذا الأسلوب على الشباب الذين يعانون من  
الأمراض الخطيرة مثل السرطان والإيدز ، واللذان يؤثران على جهاز المناعة ، وهم  
يأملون أن يستخدم الضحك كأسلوب علاجي مع هؤلاء المرضى طالما أنه يساعد  
على التخفيف من الخوف والتوتر .

ومن الأساليب التي اتبعتها إحدى الدراسات أن طلبت من أطفال أصحاب ربط  
أنفسهم ومن ثم القيام بشيء مؤلم ، ولكنه غير مؤذ حيث طلب منهم غطس أحد  
الذراعين في ماء بارد « ١٠ درجات مئوية » لأطول ما يستطيعون من وقت على ألا  
يتجاوز ذلك ٣ دقائق ، وكان المعدل أنهم استطاعوا الإبقاء على الذراع لمدة (٨٧)  
ثانية فقط ، ثم شاهدوا أفلاماً مضحكة أثناء عملية غطس الذراع ونجحوا في الإبقاء  
عليها داخل الماء البارد لمدة وصلت إلى (١٢٥) ثانية بعد أن راقب الأطباء تحسن  
أداء القلب وضغط الدم والتنفس .

ويقول الدكتور خليل فاضل : يوجد حالياً في أمريكا استشاريين للضحك مثل  
الاستشاريين النفسيين ، ومهمة استشاري الضحك هو إشاعة جو المرح والترفيه عن  
العاملين في المؤسسات التي يتسم نظام العمل فيها بالصراحة والانضباط التام . .  
وذلك عن طريق عمل ندوات وأمسيات ترفيهية . . . ولا يفهم من هذا أن استشاري  
الضحك مهرج أو بهلوان ، وإنما هو يعد لقاءات يسودها جو المرح لكسر حلقة  
الإجهاد والتغلب على مشاكل العمل المرهقة . فالناس الذين يضحكون جيداً ترتفع  
لديهم نسبة هرمون الإندروفين وبالتالي يتمتعون بصحة جيدة . وقد عرف فرويد  
الضحك أو الدعابة بقوله . . . « الضحك يطلق الطاقة المخزونة في الإنسان والأفكار  
والإحساس والمشاعر ، وهو عملية وظيفية لحفظ التوازن النفسي للإنسان » .

(١) انظر : موقع « [www.alfnannet.net](http://www.alfnannet.net) » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت .

## الضحك علاج لتخفيف التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم :

وفي إحدى الدراسات العلمية الحديثة التي قام بها فريق من علماء « جامعة ستانفورد» في الجامعة الأمريكية ، كشفت هذه الدراسة أن الضحك والمرح يعتبران من أفضل الأساليب العلاجية لتخفيف التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم ، وأكد الدكتور (وليم فراي) الأخصائي في الجامعة أن الابتسام والضحك يساعدان في انقباض عضلات البطن والصدر والكتفين وارتفاع دقات القلب عدة مرات ، وأضاف أن الضحك ينشط إفراز مادة ( الأندرو فكين ) الدماغية التي تعطي شعوراً بالنشوة والمتعة والبهجة .

وكانت بعض الدراسات قد كشفت عن الضحك كوسيلة لعلاج الكآبة والتوتر العضلي والعصبي وارتفاع ضغط الدم .

ويؤكد الدكتور (هنري روبنستين) أخصائي أعصاب فرنسي ، بعد قيامه بدراسة موسعة للضحك ، كانت إحدى نتائجه : أن دقيقة واحدة من الضحك توفر (٤٥) دقيقة من الاسترخاء ، ونظراً لأن العضلات تسترخي والأنظمة والأجهزة الجسمية تستفيد من هذه الاستجابة للضحك ؛ يعتقد الكثيرون من الأطباء أن الضحك يلعب دوراً هاماً في علاج الكثير من الأمراض النفسية .

## الضحك يزيد العوامل الدفاعية في جهاز المناعة :

تقول البريطانية سوويد ، الاختصاصية في مجال النشاطات الحياتية الصحية : الواقع أن ثقافتنا تعلم الكبار أن من الواجب عليهم أن يكونوا جادين دائماً ، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيداً ويكفاءة ، بينما الحقيقة غير ذلك تماماً ، فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية ، ويحسن العلاقات بين الموظفين ، ثقافتنا تعمل على كبت الضحك عند الكبار وبلا شك هذا شيء غير صحي ، فالضحك شيء جميل وله فوائد صحية كبيرة والبحوث الحديثة تؤكد أن النظرة السابق طرحها . . . وفي بحث أجري في جامعة نيو انجلاند الأمريكية تبين أن العوامل الدفاعية في جهاز المناعة تزداد بشكل واضح في أجسام الأشخاص بعد أن يشاهدوا برنامجاً كوميدياً<sup>(١)</sup> .

(١) انظر : موقع « www.alfnannet » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت .

وفي خبر آخر ذكر فيه : أن الباحثين في جامعة ولاية إنديانا الأمريكية توصلوا إلى العلاقة القوية بين الضحك وقدرة الجسم على التصدي للأمراض ومكافحتها ، حيث كشفت إحدى الدراسات أن الضحك والقهقهة العالية يزيدان نشاط جهاز المناعة في الجسم بنسبة ٤٠% ، مما يؤكد ضرورة أخذ العلاج بالضحك والفكاهة على محمل الجد كعلاج تكميلي للطب الدوائي ، ووجد الباحثون بعد متابعة ٣٣ سيدة من الأصحاء شاهد نصفهن فيلماً كوميدياً مضحكاً ، بينما شاهدت الأخريات فيلماً وثائقياً مملأً عن السياحة ، وتم فحص عينات من دماء كلا الفريقين لتقدير الخلايا المناعية من نوع المقاتلات الطبيعية ، وخطها مع خلايا سرطانية ، لتحديد فعاليتها وقوتها في المهاجمة : أن جهاز المناعة عند السيدات اللاتي شاهدن فيلماً مرحاً شجعهن على الضحك بصوت عال ، كان أقوى وأكثر نشاطاً منه عند السيدات اللاتي شاهدن الفيلم الوثائقي<sup>(١)</sup>.

### الضحك علاج للالتهاب في فقرات الظهر :

يقول الدكتور : خليل فاضل - في آخر الأبحاث الطبية التي ظهرت حديثاً - ذكر أن مريضاً بالتهاب حاد في فقرات الظهر ، كانت هذه الالتهابات تسبب له آلاماً مبرحة لا يستطيع معها النوم . . . ولم تفلح معه الأدوية المختلفة والمنومات . . . لجأ هذا الشخص إلى وسيلة مبتكرة ، وهي الضحك العميق ، الذي يؤدي إلى اهتزازات البطن من كثرة الضحك . . . وذلك قبل ميعاد النوم ، ولمدة عشر دقائق متواصلة ، ونتيجة لهذه الطريقة أمكنة النوم لمدة ساعتين كاملتين دون الإحساس بالألم . . . والتفسير العلمي لهذه الحالة هو زيادة نسبة الإندروفين ، وهو الهرمون المسؤول عن الفرح والانتشاء ، وعدم الإحساس بالألم<sup>(٢)</sup>.

كما ظهرت في الخارج استيانات وكتب وشرائط تتناول الضحك كعلاج لحالات مرضية كثيرة ، والتغلب على كثير من الأعراض التي يعاني منها بعض الأشخاص مثل : الصداع أو ضيق التنفس<sup>(٣)</sup>.

(١) انظر : موقع « [www.kfu.edu.sa/index.asp](http://www.kfu.edu.sa/index.asp) » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت .

(٢) انظر : موقع « [www.al\\*ashedjed.com](http://www.al*ashedjed.com) » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت .

(٣) انظر : موقع « [www.al\\*ashedjed.com](http://www.al*ashedjed.com) » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت .

## غاز الضحك :

ولهذا فقد أصبح من المعروف في عالم الطب غاز يعرف باسم : « غاز الضحك» ، وهو يتكون كما يقول الدكتور خليل فاضل : من أكسيد النيتروجين بنسبة ٣٠ في المائة بالإضافة إلى الأوكسجين بنسبة ٧٠ في المائة .

ويقول الدكتور : خليل فاضل : وهذا الغاز يستخدمه أطباء الأسنان في الحالات التي لا يجوز معها إعطاء المريض حقنة البنج لأسباب صحية . كذلك يتم الاستعانة بهذا الغاز مع بعض السيدات أثناء عمليات الولادة ، حيث لا توجد له آثار جانبية على جسم الإنسان ، وفي العلاج النفسي يستخدم هذا الغاز لإحداث التويم لدى بعض المرضى ، فهو نوم غير طبيعي ، وإنما المقصود به حدوث حركة منخفضة من الوعي . . . فيستشق المريض هذا الغاز لمدة خمس دقائق ، ونتيجة لهذا الغاز يضحك المريض ويتجاوب مع الطبيب النفسي المعالج ، فالغاز يؤدي إلى فك الروابط العصبية التي تجعل الإنسان مشدود الأعصاب ومتوتراً ، ومن خلال الضحكات يتخلص من الشحنات النفسية المكبوتة لديه والانفعالات التي لم يكن يفصح عنها.<sup>(١)</sup>

## الضحك يُمرّن القلب والحجاب الحاجز :

يقول الدكتور وليام فراي ، الأستاذ في كلية الطب بجامعة ستانفورد الأمريكية : الضحك تجربة إنسانية كلية ، وتتفاعل مع كل أعضاء الجسم الرئيسية ، بما في ذلك القلب والمخ والجهازين الهضمي والعصبي ، كما أن عملية الضحك نفسها تجعل المخ يفرز مادة الأندروفين ، التي تبعث الراحة النفسية وتخفف الآلام ، وأيضاً نجد أن الضحك يمرن القلب والحجاب الحاجز ، ويزيد من معدل تدفق الأوكسجين إلى عضلات الوجه ويصقلها .

(١) انظر : موقع « [www.al\\*ashedjed.com](http://www.al*ashedjed.com) » على الشبكة الإلكترونية على الإنترنت.