

فصل تمهيدي

ماهية الضحك:

الضحك هو شكل من أشكال التعبير الذي يظهر خارجياً على الإنسان في صورة مرح وفرح.. وتتعدد أسباب الضحك، الذي يوصف أيضاً بأنه رد فعل فسيولوجي نتيجة للمرور بخبرة ما مثل سماع نكتة أو عند سماع مداعبة، وغيرها من الأسباب الأخرى.

فوائد الضحك:

- ١- الضحك يفيد الجسم والعقل.
- ٢- تتلأأ عينيك عندما تضحك، وتصبح أكثر وسامةً.
- ٣- يحقق السعادة والسلام النفسي، يمنحك التجدد، ويزيد من قدرتك على التأمل والاسترخاء.
- ٤- يقلل من الضغوط، ويحدّ من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- ٥- يقوي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجسم.
- ٦- يخفف من حدة الألم عن طريق رفع مستوى إفراز مادة الإندروفين.
- ٧- يفيد مرضى التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو عن طريق رفع نسبة الأكسجين في الدم الذي يدخل للرئة.
- ٨- يزيد من قدرتك على التحدث إلى الآخرين بلباقة، ويطور من

شخصيتك وقدرتك على القيادة.

٩- يجعلك تبدو أكثر شباباً، وينمي روح المشاركة، وروح العمل الجماعي.

١٠- يعطي الشخص الثقة بالنفس، وينمي قدرة الشخص الإبداعية.

١١- يزيد من مرونة أوعية القلب، ويقوي عضلات البطن.

١٢- يرفع من روحك المعنوية، ويخرجك من دائرة الروتين.

١٣- يجعلك تفكر بشفافية، ويحطم طبيعتك المتحفظة.

١٤- يرفع من مستوى أدائك العقلي، ومن قدرتك على الاحتفاظ

بالمعلومات لأطول فترة ممكنة، ويقوي الذاكرة، ويجدد الطاقة.

١٥- يوازن بين كيمياء التوتر والضغط.

١٦- يذكرك دائماً بالصورة الأشمل والأعم في حياتك، أي: تفكر وترسم

لمستقبلك.

١٧- يجعلك تندم على ما فات من عمرك وأنت جاد.

١٨- تتصل بالآخرين على نحو أعمق.

٢٠- يقلل من الشخير؛ لأنه يساعد على عدم ارتخاء عضلات الحنجرة.

٢١- وأخيراً توتر كل من يسبب لك الضيق.

استمتع باللحظة التي تعيشها؛ فالضحك هو البطارية التي تشحن عقولنا

وأجسامنا ومشاعرنا... اضحكوا؛ فالضحك هو دواء لداء الضغوط... دواء

مضاد للتشاؤم واليأس.

بصمة الضحك:

الضحكة شأنها شأن بصمة أصابع اليدين وبصمة حدقة العين؛ فهي شيء

خاص جداً لكل شخص، وكما لا يمكن أن نجد بصمة أصابع أو بصمة حدقة عين لإنسان تشبه بصمة أصابع أو بصمة حدقة عين لإنسان آخر؛ فإنه من غير الممكن كذلك أن نجد ضحكتين متشابهتين لإنسانين مختلفين، والضحكات أيضاً هي شيء خاص بالبشر يتميزون بها عن سائر المخلوقات الأخرى الموجودة في الكون.

يستهل د. روبرت بروفن أستاذ السلوكيات بجامعة ميريلاند - بلتيمور الأميركية كتابه «الضحك.. تحقيق علمي» بأن على الإنسان عندما تطأ قدماه في المرة القادمة إحدى الغابات، ويستمع إلى صيحات وصرخات المخلوقات التي تعيش فيها أن يفكر جدياً في أنه إذا أطلق ضحكة؛ فسوف تسمع المخلوقات ضحكته، وتدهش لها لغرابة صوتها، ولأنها عبارة عن صوت وحركة عضلات وجه لا يصدران إلا عن البشر.

ظلّ الدكتور «بروفن» لعقود يدرس الضحك لتيقنه بأنه أفضل وسيلة لفهم السلوك البشري على اعتبار أن الضحك أحد المفردات اللغوية للإنسان، فإذا كان هناك المئات والآلاف من اللغات الحية المختلفة التي يتحدث بها الإنسان في بقاع العالم؛ فإن الضحك هو اللغة التي توحد بين البشر جميعاً.

وإذا كان الضحك هو الشيء الفطري الذي يحدث دون أن يخطط له الإنسان الذي تصدر عنه أصوات ضحك، تعبر عن مشاعر تأتيه من أعماقه؛ فإن الجينات تلعب دوراً أيضاً في قدرة الإنسان على الضحك من حيث إن هناك إنساناً كثير الضحك، وآخر ينذر أن يضحك.

والضحك له مزايا صحية عديدة رغم كونه نشاطاً من الأنشطة العنيفة التي تصدر عن جسد الإنسان من حيث إنه يزيد من ضربات القلب، ويحدث في الجسم نفس التغيرات التي يحدثها الصراخ أو الغناء، ومن مزايا الضحك أنه يخفف من الآلام العضوية، ويقلل من إفراز هرمون الكورتيزون المعروف بأنه الهرمون المسئول عن حالات التوتر.

وهناك دراسة سابقة عن الضحك تقول: إن هؤلاء الذين يقدرّون على الضحك في المواقف التي من المفترض أن يشعروا فيها بالغضب أو الإحراج لا يصابون بالأزمات القلبية، ويحتفظون بضغط دم متوازن، ولحسن الحظ؛ فإن الضحك ينتقل بالعدوى، ولذلك فعلى الإنسان أن يمنح ضحكاته فرصة، وأن يطلق سراحها من سجن أعماقه، وأن يسمح للطفل القابع في أعماقه بالتعبير عن نفسه في حرية كاملة.

عالمية الضحك:

كثيراً ما أجلس مع بعض الأصدقاء نتسامر ليدلي كل واحد منا بدلوه في بعض القضايا التي نعيشها، تتخلل المناقشة بعض النوادر والنكت للتخفيف من حدة المناقشة، فيسري في عروق الجلسة دماء الفرفشة، وتتعالى الضحكات، أسمع دائماً عبارة: «اللهم اجعله خيراً»، وأتعجب صراحةً من هذه العبارة التي نقولها عندما نضحك من قلوبنا، وكأن هناك مصيبة ستقع أو كارثة ستحل بنا قريباً أو أننا نستكثر على أنفسنا تلك اللحظات من الضحك البريء... وأجلس مع أبي وبعض أصحابه يتجادبون أطراف الحديث، فيتذكرون بعض المواقف التي حدثت لهم بالفعل، فيضحكون عليها من قلوبهم، أسمع من أحدهم قوله: «والله الضحك أصبح غالباً، وكأننا نعيش في عصر انعدم فيه الضحك، حتى أصبح عملة نادرة».

والحقيقة هذا هو الحال فعلاً والواقع الذي نعيشه الذي أصبح المواطن فيه مطحوناً لدرجة أنه لا يلتفت إلا للحصول على لقمة عيشه، ناهيك عن الكثير من الأواصر الاجتماعية التي تقطعت بسبب هذا الانشغال، أمسك بالريموت مقلباً العديد من القنوات الفضائية تشدني المواقف المضحكة في الأفلام والتمثيلات العربية والأجنبية، أجد خيطاً رقيقاً جداً يربط بين هذه الضحكات في كل بقاع المعمورة، فأسلوب الضحك واحد، ولغة الضحك واحدة؛ فتساءلت في نفسي: لماذا الضحك رغم اختلاف اللغات لغة واحدة؟!

وتوصلت إلى أن الشيء الذي مصدره واحد لا بد أن يكون واحداً... فالضحك هبة من الخالق ﷻ للبشر، وتذكرت قوله تعالى في سورة النجم: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: ٤٣] صدق الله العظيم؛ فالله هو الذي خلق البكاء، وهو الذي خلق الضحك، ومن ثم فالضحك والبكاء لغة عالمية، وفي الحقيقة إن لم يكن الضحك موجوداً لاخترعناه.

هل الفكاهة عبث؟!

قال الإمام علي بن أبي طالب: «إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان؛ فابتغوا لها طرائف الحكمة».

فالإنسان محتاج لعناصر مادية معينة لكي يستمر في الحياة.. إنه محتاج للهواء والماء والغذاء بكميات معينة، وإلا هلك، وإن للغذاء نفسه مكونات ينبغي توافرها: الدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح، ولكن ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان.

إن القراءة الواعية لحقائق الإنسان تؤكد أن حياته لا تستقر وتزدهر إلا إذا توافرت له عشر حاجات أساسية، هي الحاجات: المادية، والروحية، والخلقية، والعاطفية، والمعرفية، والاجتماعية، والجمالية، والرياضية، والبيئية، والترويحية.

إن النظرة الجزئية للإنسان نظرة هازلة، فإن ركزت على حاجة واحدة فقط، وسعيت في توافرها مهماً الحاجات الأخرى؛ فإنك لن تحقق للإنسان استقراراً ولا سعادة، بل ستخلق له تطلعاً للحاجات الغائبة.

إن النظرة الجادة للإنسان هي التي تتخلى عن النظرات الجزئية، وتلتزم الإحاطة؛ فالفكاهة تقع ضمن حاجات الإنسان الترويحية، وإن أغفلها الإنسان أو أقام حياته على الصرامة والعبوس؛ فإنه حتماً يخلق توتراً نفسياً واجتماعياً رهيباً.

وبصرف النظر عن التنظير، فإننا لا نجد مجتمعاً إنسانياً واحداً خلا من أدب الفكاهة؛ فالتراث الفرعوني، والبابلي، والآشوري، واليوناني، والروماني، والعبري، والعربي القديم زاخر بأدب الفكاهة، ودليل على دورها النفسي والاجتماعي في حياة البشر.

أما التراث الإسلامي؛ فدلائله كثيرة.. ففي القرآن - مآدبة الله - مواقف فكهة، كمشهد إبراهيم عليه السلام، وقد حطم الأصنام ثم وضع الفأس على كتف أكبرها، قال له الوثنيون: أتخذنا هزواً؟!

أو كموقف زوج عزيز مصر، وقد دعت النساء، وأمسكن بالسكاكين، وخرج عليهن يوسف عليه السلام فطاش صوابهن! أما السيرة فتحدثنا عن أن النبي صلى الله عليه وسلم كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجوه أصحابه، وتعجباً مما تحدثوا به، وخلطاً لنفسه بهم - رواه الترمذي.

ولربما ضحك حتى تبدو نواجذه - متفق عليه - من كلام عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، وفي الحديث أنه كان صلى الله عليه وسلم أفكه الناس مع صبي، وأيضاً أفكه الناس إذا خلا إلى أهله.

وفي الأدب العربي أقلام اتحفت الناس بكثير من الأدب الضاحك، مثل الجاحظ صاحب كتاب «البعلاء»، و«رسالة التربيع والتدوير» التي وصف فيها أحد الأدمعاء وصفاً رائعاً مضحكاً: «كان ربع القامة، تحسبه لسعة خاصرته مدوراً!!».

لقد تناول كبار المفكرين الإسلاميين موضوع الفكاهة، وعلقوا عليه، وقال الغزالي والجوهري: إن الجد محتاج لشيء من اللهو لإقامته واستمراره.

الفكاهة والمزاح والدعابة كلها تبعث على الضحك، ومن الضحك ما هو طيب، ومنه ما هو خبيث.. ما كان منه نتيجة هزء وسخرية وهزل؛ فهو خبيث، لذلك نسبت الفكاهة والدعابة لبعض أفعال وأقوال النبي صلى الله عليه وسلم، ولم تنسب له

السخرية والهزل والهزاء.

الضحك انفعال تنقبض له (١٥) عضلة من عضلات الوجه، ويصحبه تغيير في وتيرة التنفس، وله صفتان:

الأولى: أنه يُخدم غرضاً حيويًا للإنسان مثلما يُخدم انكماش إنسان العين مع الضوء غرضاً حيويًا، والغرض الذي يُخدمه الضحك هو إزالة التوتر من نفس الإنسان.

والثانية: هي أن الضحك أكثر تعقيدًا من انكماش إنسان العين؛ لأن فيه جوانب حسية ظاهرة، وجوانب نفسية نشعرنا بالابتهاج والسرور.

لماذا نضحك؟!

هنالك نظرية تقول: إن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يضحك ويبكي؛ لأنه يستطيع أن يرى فرقاً بين ما ينبغي أن يكون، وما هو كائن فعلاً، وأخرى تقول: إن الضحك كالرياضة التنافسية، من القنوات التي ابتدعها الإنسان لتصريف مادة (ادريلانين) التي تفرز مع الشعور بالخطر، والتي كانت مناسبة مع ظروف عاشها في الماضي.

ومهما تعددت التفسيرات، فإنني أرى أن الضحك دائماً يشتمل على عنصرين هما: عنصر عدم الانسجام بين ظاهرتين (مثل النكات التي ألفت عن رفيعة هانم والسبع أفندي)، وعنصر النقد الظاهر أو الخفي مثل الإضحاك الوارد في كرتون توم وجيري (Tom & Jerry)، والنقد للقوة الغاشمة التي يمثلها القط توم، وفشلها المستمر أمام حيل وحظ الفأر جيري.

النكتة موجودة في أحاديث وقصص وأمثال الناس، وهنالك النكتة العملية التي تنتج عن تصرف في غير محله، والنكتة اللفظية التي تقوم على ألفاظ متشابهة مع اختلاف في معانيها (التورية)، مثلاً قول العربي:

وَأَقْطَعِ قَلْبِي لَهٗ هَلْ أَنْتَ لَصٍ أَوْحَدُ
فَقَالَ هَذَا هَذَا صَنْعَةٌ لَمْ يَبْقَ لِي فِيهَا يَدٌ

كما هنالك نوع من النكات يقوم على هجوم مضاد يفحم المهاجم، مثلاً كان للسياسي البريطاني الشهير ونستون تشرشل عدد من المعجبين، وعدد آخر من الحساد والمعارضين، وكان يكثر من شرب الخمر، فقالت له سيدة من منتقديه: يا ونستون إذا كنت زوجتك لوضعت لك سمًّا في هذا المشروب! فردَّ عليها فوراً: يا سيدتي لو كنت زوجك لشربته بكلِّ سرور!!

ومن نكات التراث أن الحسن بن عليٍّ ومعاوية بن أبي سفيان رضي الله عنهما اجتمعا في مائدة طعام، وكان بينهما ما بينهما من جفوة، وكان في المائدة خروف صغير محمر، فنهشه الحسن ليأكل منه، فقال له معاوية: ما هذه القسوة، كأن أمه نطحتك؟! فردَّ الحسن فوراً: وأنت ما هذه الشفقة، كأن أمه أرضعتك!؟

ونوع آخر هو النكتة الاجتماعية، مثل نكات العلاقة مع الحماة في المجتمع المصري، والنكتة السياسية، وهي تنتشر في حالات معينة مثل حالات شدة التنافس بين الخصوم السياسيين، وحالات القهر؛ ففي حالات التنافس الحاد تصبح النكتة السياسية أسلوب صراع بين المتنافسين، أما في حالات القهر؛ فإنها تصبح وسيلة تنفيس ومعارضة.

لقد صار الشعب المصري أستاذاً في النكتة، لا سيما السياسية، وقيل: إن أكثر عهد راجت فيه النكتة السياسية في مصر هو عهد الوالي قراقوش، أما السودان؛ فقد اقتبس النظام الشمولي من مصر الناصرية، وفي عهد مايو ظهرت في المجتمع السوداني نفس ظاهرة النكتة السياسية المعهودة في مصر، وإبان تلاعب ذلك النظام بالتشريع الإسلامي بسنه لقوانين سبتمبر ١٩٨٣م المشوهة للدين، انفعلت مع ذلك الحدث بكتابة «المقامة الجعفرية الأولى: رسالة الترويع بالتشريع»، وهي نوع من الأدب الضاحك.

كذلك ظهرت النكتة السياسية في العهد الشمولي الإنقاذي الحالي، والآن تتداول نكات بشأن تنفيذ اتفاقية السلام؛ فقد كان السودانيون ينتظرون أن تسفر اتفاقية السلام الأخيرة عن نظام حكم قومي وديمقراطي وسلام شامل، ولكن ظهر أن الفريقين (الحكومة والحركة الشعبية لتحرير السودان) حريصان على اقتسام كل شيء بينهما مع إقصاء الآخرين، والنكتة تقول: أن جماعة الحركة قالوا لجماعة الحكومة: ها قد اقتسمنا الثروة والسلطة، وتبقى أن نفتسم الهلال والمريخ (فريقا كرة القدم الأعرق في السودان)!

٥ طرق لإضحاك طفلك!



الأطفال مثلهم مثل الكبار لديهم روح الدعابة الخاصة بهم، وبعض الأطفال يضحكون كثيراً لرؤية البالونات، بينما يضحك الآخرون لرؤية فقاع الصابون أو الأراجوز.

لن تستطيعي معرفة ما الذي يضحك طفلك إلا بالتجربة، قد تجهدين نفسك بالقيام بمحاولات قد أضحكت من قبل أخيه أو أخته الأكبر سناً، ولكن يظل طفلك الصغير دون إبداء أي تعبير، لكن إذا جربت شيئاً مختلفاً، قد تجدينه ينفجر ضاحكاً، تقول إحدى الأمهات: أنه عندما يكون طفلها حزينا، تقوم بمسكه من قدميه، وتظاهر بأنها تبحث عن رأسه في كل مكان ولا تجدها، مما يثير ضحك طفلها بشدة، وتقول الأم: أنها تستخدم هذه الطريقة فقط عندما يكون طفلها في أسوأ حالاته حتى لا تفقد تلك الطريقة تأثيرها بالنسبة له.

إن التجربة هي الطريقة المثلى لاكتشاف ما يضحك طفلك، لكن هناك بعض الطرق الكلاسيكية التي تصلح لمعظم الأطفال، يصف الكاتب جاك مور في كتابه «٩٧ طريقة لإضحاك طفلك» طرقاً مختلفة ومضمونة قد تم اختبارها لإضحاك الأطفال، وهنا نقدم لك خمسة من هذه الطرق لتجربتها:

فقاقيع الصابون:

اشتري علبة فقاقيع صابون من أي محل لألعاب الأطفال، واستخدمها لتنفخي الفقاقيع لطفلك! سيستمع طفلك كثيراً برؤية الفقاقيع، وهي تكبر وتطير في الهواء ثم تنفجر.

الأب الذي يشخر:

يمكن للأب أو أي فرد من العائلة أن يرقد على الأرض، ويتظاهر بالنوم، ثم يشخر شخيراً عالياً مبالغاً فيه، وعندما يلمس الطفل الأب، يقوم الأب من نومه بطريقة فجائية.

المرايا:

يعشق الأطفال النظر في المرآة، احملي طفلك بمواجهة مرآة، وقولي له: «بص، فيه ببي هنا»، ثم قومي بعمل حركة مضحكة، على سبيل المثال بوجهك، أو ضعي قبعة مقاس رأس طفلك على رأسه، وضعي أخرى مقاسك على رأسك، ثم بدلي القبعتين، ثم بدليهما مرة أخرى.

الزحف للخلف:

على سرير كبير، اجعلي طفلك يزحف بضع خطوات بعيداً عنك، ثم قومي بجذب قدميه بلطف محاولة إرجاعه لنقطة البداية، وسيحاول طفلك الاستمرار في التحرك بعيداً عنك، ويزداد ضحكه كلما حاولت جذبته إليك مرة أخرى.

القبلة الكبيرة:

بللي شفتيك ثم انفخي بلطف على جلد طفلك (على سبيل المثال على صدره، بطنه، أو ذراعيه)؛ فالصوت والإحساس بالزغزة سيضحكانه كثيراً. الضحك مفيد لصحة أطفالنا الجسمانية والعاطفية؛ فلا تحرمي طفلك من هذه النعمة الغالية، فهيا استمتعا وضحكا سوياً.

العلاج بالضحك

صرعة جديدة في عالم الطب!



منذ ٨٠ عاماً أعلن العالم الفرنسي «ويمبوم» أن الابتسام أو الضحك يؤثر على عضلات معينة في الوجه، ويؤدي إلى تخفيف الضغط على الشرايين التي تغذي المخ بالدم.. فيزداد تدفق الدم إلى المخ.. الأمر الذي يساعد على إفراز هرمونات تبعث في نفوسنا الهدوء والبهجة... وأثبتت الأدلة الحديثة صدق هذه النظرية؛ إذ تؤثر حركة الضحك إيجاباً على أعضاء كثيرة في الجسم، وتشمل الحجاب الحاجز، والتجويف الصدري، والبطن، والرئتين، والكبد.. والضحك النابع من القلب يسهم في تنظيف جهاز التنفس، وينشط الدورة الدموية، ويزيد من مرونة ونشاط عضلات الوجه فضلاً عن تخفيف التوتر، والإسهام في مقاومة أحد أمراض العصر، وهو الاكتئاب.

يقول العالم (ريموندودي): الضحك مهدئ طبيعي من أقوى المهدئات حتى الصناعية، ويقول: إن الضحك يومياً جعلت وربما سرطانياً يتقلص في أحد المرضى.. الابتسام ينطوي على الإحساس بالتفاؤل والضحك في الأوقات الملائمة، ويحمل في طياته العديد من الآثار الإيجابية... فهلا ضحكنا وتألقت قلوبنا.

هذا وقد أعلن فريق من العلماء أن الضحك على مواقف الحياة هو أفضل طريقة لضمان حياة أطول وقلب قوي.

ووجد باحثون في قسم الوقاية من أمراض القلب في جامعة «ميريلاند» في ولاية بالتيمور الأمريكية أن الأشخاص الذين يضحكون كثيراً، وبصوت عال، وينظرون دوماً إلى الجانب المضحك في المواقف الحياتية الصعبة هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب من الأشخاص الذين لا يملكون روح الفكاهة.

وقام الباحثون بدراسة روح النكتة عند مائة وخمسين شخصاً من مرضى القلب الذين تعرضوا لأزمات قلبية أو لا يزالون يتلقون العلاج لمرض انسداد شرايين القلب.. وقارن الباحثون المجموعة المريضة مع مجموعة مماثلة تتضمن أشخاصاً أصحاء خالين من أمراض القلب؛ فوجدوا أن مرضى القلب كانوا أقل استعداداً للضحك من الأصحاء بنسبة تصل إلى أربعين بالمائة.

وقال رئيس فريق الباحثين في جامعة «ميريلاند» (مايكل ميلر): إن المقولة بأن الضحك أفضل دواء، صحيحة أيضاً في تقوية شرايين القلب.

وتعتبر هذه الدراسة التي قدمت للمؤتمر السنوي لجمعية أمراض القلب الأمريكية في نيواورليانز، الأولى أول دراسة تبين العلاقة بين الضحك وروح النكتة وأمراض القلب، وتضمنت الدراسة أسئلة للمشاركين ليختاروا البديل الصحيح من عدد من الإجابات حول تحديد المواقف المضحكة والمفاجئة في الحياة اليومية، بينما كان مرضى القلب أقل استعداداً للضحك حتى عند المواقف الإيجابية.

وقال «ميلر»: إن العلماء لا يعرفون بعد سبب قيام الضحك، وبالأخص الضحك القوي الذي تهتز له البطون، بحماية القلب، ولكنهم يعرفون أن الإجهاد العقلي يضعف الأنسجة التي تبطن جدران الأوعية الدموية، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى التهابات تحفز إفراز الدهون والكوليسترول في شرايين القلب، وبالتالي تؤدي إلى أزمة قلبية.

وقال «ميلر»: إن الخطوة القادمة ستكون دراسة تأثير بعض المواد الكيماوية على الأوعية الدموية، مثل مادة نيتريك أو أكسايدي التي يستعملها أطباء الأسنان لمساعدة مرضاهم على الاسترخاء.

وينصح «ميلر» بعمل تمارين شبيهة بالتمارين الجسدية لتقوية روح الفكاهة والبقاء أصحاء، مثل قراءة كتب أو مشاهد أفلام فكاهية تبعث على الضحك، وأخيراً ينصحنا «ميلر» أن نكون أقل جدية، وأكثر مرحاً في مواجهة الحياة.



لما لا شك فيه أن الطب يعتمد أساساً على بقاء المريض راضياً سعيداً حتى يكتب له الشفاء «كلمة قالها فولتير، ترك أبعاداً ومعاني رائعة لابتسامتنا، ربما نشعر بها دون أن نعبّر عنها.. فلأجل ابتسامتك قامت مؤسسات وصناعات وفنون، كلها تستجدي رضائك، وتتمنى منك ابتسامة أكثر صفاءً.

ولأجلها أجريت أبحاث هائلة تفتش كل يوم عن الجديد، والتي ذكر آخرها أن رضائك وسعادتك في علاقة طردية مع عمرك؛ وهو ما يعني أن كبار السن أكثر سعادةً مقارنةً بشباب اليوم، بالرغم مما يعانونه من اضطرابات جسدية أو نفسية نتيجة الشعور بنهاية العمر.

فقد نشرت مجلة «Happy» في عددها الصادر بتاريخ ٢٢ يونيو ٢٠٠٦م دراسة لقياس مقدار ابتهاج الأفراد في المراحل العمرية المختلفة؛ حيث قامت جامعة «ميتشيجن» بتتبع سلوك مجموعتين من الأفراد للمقارنة بينهما، المجموعة الأولى تشمل ٢٦٩ فرداً بمتوسط عمري ٦٨ عاماً، أما الثانية فتشمل ٢٩٣ فرداً بمتوسط ٣١ عاماً.

وبالرغم من أن الاعتقاد السائد هو ابتعاد الإنسان عن السعادة مع تقدم العمر، فإن الدراسة أثبتت عكس ذلك.

ويرى بعض الأطباء أن النتائج السابقة هي انعكاس للعلاقة الطردية بين طول حياة الفرد على الأرض، واللحظات السعيدة التي يمر بها، وتتجمع في ذاكرته، والتي يمكن استرجاعها من وقت لآخر.

إضافة إلى أن الخبرة والتجارب يرفعان من قدرة الفرد على التكيف أمام المستجدات المؤلمة، حتى إنه قد يقابلها في الغالب بضحكة ساخرة.

فالإكتئاب مرتبط ارتباطاً عميقاً بطريقة تناولنا للأمور، وكما يقول شكسبير: «لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن طريقة تفكيرك هي ما تجعله يبدو كذلك»، فالحالة المزاجية الجيدة والضحكة الصامتة تساعدنا على ضبط انفعالاتنا أمام الآخرين، وبناء حالة صحية جيدة.

الضحك أفضل دواء دائماً ما كنا نسمع هذه المقولة، ونرجعها إلى الحالة النفسية التي يكون عليها المرء، إلا أن فوائد عديدة أظهرتها الأبحاث في السنوات الماضية تعكس كيف يكون الضحك أداة للشفاء حيث:

* يتسم الشخص البالغ ١٧ مرة يومياً، والطفل ٣٠٠ مرة.

* تتحسن الحالة المزاجية، ويحمد الهرمون المسبب للإكتئاب حينما نضحك، ليس ذلك فحسب، بل وترتفع مناعة الجسم لزيادة أعداد الخلايا القاتلة للفيروسات والأجسام المضادة المكافحة للأمراض، فتتغير الحالة البيوكيميائية للجسم عموماً.

* يتمتع الشخص المتبسم بضغط دم أقل من الإنسان العادي؛ ففي بداية الضحك يرتفع ضغط دمك، ثم يبدأ تدريجياً بالانخفاض تحت الطبيعي، وتستنشق الأكسجين بصورة أعمق، فيصل الدم المحمل بالأكسجين والمواد المغذية لجميع أنحاء الجسم، ومن ثم يساعد على التئام الجروح.

* ينبه الضحك المخ لاستقبال المعلومات، فهو ينشط الفص الأمامي المسئول عن المشاعر في المخ، وجانبي القشرة اللذين يعملان على تحليل الكلمات التي تثير ضحكك، كما تنشط بشدة الموجات الدماغية؛ وهو ما يزيد من نشاط الدماغ وقدرته الاستيعابية، أضف إلى ذلك استرخاء العضلات الذي يعمل على الإبقاء على الدماغ يقظاً ومنتبهاً لاستقبال المعلومة بصورة أفضل.

كل ما تقدم يوضح بجلاء أن الضحك عملية في غاية التعقيد، حتى أنه

تستخدم فيه الكثير من المهارات اللازمة لحل المسائل الحسابية.

* ذهبت الأبحاث إلى أبعد من ذلك، فقد جاء في دراسة نقلت عن المركز الطبي في جامعة «مرييلاند» في ٢٠٠٦م أن ضحكك ومزاجك الجيد يقيك من أمراض القلب، والتي طالما كانت مرتبطة في أذهاننا بالضغط والاكتئاب.

* وكرياضة رخيصة وغير مجهدة، يعمل الضحك على تدليك عضلات الوجه والقدم والظهر، فتقبض (١٥) عضلة في الوجه، وعضلات البطن أيضاً، فهو يقويها لحمل أعضائها، وهذا يفسر الشعور بالتعب الذي ينتاب البعض بعد الضحك المتواصل، أما الأغرب؛ فهو ما قيل عن أن ضحكة من القلب تحرق سعرات تعادل ما تحرقه خلال ممارستك للعجلة الرياضية لعدة دقائق.

* الأبعاد الاجتماعية لمزاجك الجيد رائعة أيضاً، تُرى ما الذي يحتاج من حولك أكثر من ابتسامة صافية ومزاج رائع؟!

وتؤكد أخبار «الصحة اليومية» في عدد نوفمبر ٢٠٠٥م أن الضحك يزيد بنسبة ٣٠٪ في الجلسات الاجتماعية، ويزيد من التقارب والتواصل بين أفراد المجلس، فكما يقول العلماء: إن الضحك هو أقصر مسافة بين شخصين.

ولأجل هذه الأسباب مجتمعة قامت مؤسسات كثيرة هدفها ابتسامتك، وبدأ ما يسمى بـ «العلاج بالضحك» في الظهور، وشيدت مؤسسات طبية تقوم بجولات بين المستشفيات لتعالج أصحاب الأمراض المزمنة والخطيرة بالضحك، كما قامت المعاهد والجامعات العلمية بالتعمق في دراسة فسيولوجية الضحك «gelatology»، في محاولة لكشف أسرار مزاجك وضحكتك، وعلى الرغم من كل هذا، فإن خبايا كثيرة ما زالت لم تكشف بعد بوضوح خاصة العلاقة بين الضحك والدماغ.

ابتسامة منبعها القلب تعكس مدى الرضا وهي سر سعادتك؛ فضحكات

مرسومة على الشفاه مع قلب بائس ليست هي محور حديثنا، فالقلب الراضي هو لب الموضوع، وهو الذي يأتي بتلك الأبعاد الصحية والاجتماعية الرائعة، واسمع نصيحة نبيك ﷺ: «.. ومن سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله...» رواه أحمد.

إن ابتسامتك تكون نِعْمَ الصدقة إذا كان منبعها من القلب، فتصلك مع من حولك بشعاعها.

حقاً إنها آية من آيات الله سبحانه وتعالى.. آية عجيبة، ما زال الغموض يحيط بكثير من تفصيلاتها إلا أنها تبقى شاهدة على وحدانية الله، ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: ٤٣].

وبغض النظر عن كل هذه الأبحاث؛ فإن شخصاً وحيداً هو الذي يستطيع أن يجعل ضحكتك أكثر صفاءً ونقاءً.. هو «أنت».

التدريب على الضحك!

أشار العديد من العلماء في بحوثهم إلى أن عملية الضحك تتم من خلال الإحساس بالمتعة لدى الأفراد، وتؤدي في الغالب إلى شعور الأفراد بالمتعة، وإضفاء مظاهر البهجة عليهم، وعلى المحيطين بهم، خاصة أن العلماء يرون في الابتسامة وروح الدعابة وسيلة فعالة وقوية للقضاء على بعض الأمراض والملل، وجعل الحياة أكثر سعادةً وبهجةً.

ودرس علماء الأعصاب آلية صناعة الضحك والمتعة عند الأفراد، وأطلقوا على تلك الأعصاب المؤثرة في ذلك «عضلات المتعة والفكاهة»، وأشاروا فيها إلى الميكانيزم الخاص بصناعة الضحك من خلال الأعصاب.

ومن الأمور التي أشار إليها علماء الأعصاب أن مصنع الضحك داخل العقل يتأثر بطبيعة الأشياء المحيطة في البيئة الاجتماعية للفرد، وتتم ترجمة كل

الأمور المحيطة بالفرد بطريقة تفسر لنا كيف يمكن للفرد أن يضحك من خلال تأثير تلك البيئة في أعصاب الفرد التي تترجم إلى حركات وإيماءات معينة يقوم بها الفرد من ابتسامة خفيفة إلى ضحكة عالية بسبب نكتة يسمعها أو مداعبة.

وأشار العلماء إلى أن تلك الآلية تتم في نسبة أقل من الثانية الواحدة كحالة أساسية وعامة في كل مظاهر العقل البشري.

وتعتبر المهام العقلية المختلفة من الوسائل التي تساعد الأفراد على تدريب الأعصاب بطريقة عملية للقيام بتلك العملية بطريقة شبه مستمرة مع كل أفراد المجتمع.

وأشار علماء الأعصاب إلى أن الأفراد يثار لديهم الإحساس بالضحك والمتعة في نظام معين، وهذا النظام يعتمد على سماع بعض الأشياء المسلية، والتي تجعل الفرد يقوم بترجمتها في إشارات المخ، ويرسل الإشارات المختلفة إلى كل أجزاء العقل، والتي بدورها تقوم بعملية نقل الرسالة بطريقة وأسلوب آخر يجعل من العضلات والعصبية أو مصنع الضحك يعمل.

وأوضح العلماء أن الضحك يمكن أن يكون طريقة حياة من خلالها يستطيع الأفراد تناسي همومهم ومشكلاتهم المختلفة في كل المجالات، وهي في الوقت نفسه تعد وسيلة جيدة للبعد عن المشكلات العديدة التي تواجه الفرد على المستوى العملي مع محيطه الاجتماعي.

ومن هنا فإن الفرد عندما يضحك فهو في واقع الأمر يحاول ابتكار أشياء جديدة تجلب له البهجة والسعادة الدائمة مع العمل على زيادة قدراته في اكتساب المعارف وتطويرها.

علم نفسك كيف تضحك!

أظهرت الأبحاث أن الأصحاء هم أناس سعداء عادة، ولهذا تعتبر روح

النكته أمراً ضرورياً، ليست للتسلية فقط، وإنما لكونها مصدر أساسي للصحة النفسية.. عندما نكون فرحين، تفرز في أجسامنا مواد كيميائية مختلفة عن تلك التي يفرزها الجسم ونحن تعساء.. الابتسامة البسيطة تزيد من إفراز مادة «السيروتونين» في الدماغ، وهي المعروفة باسم «مادة السعادة».

ربما يعتقد الغالبية أن العلاج بالضحك هو تقليعة جديدة ناتجة عن «الموضات» القادمة من العالم الغربي، إلا أن الملفت أن هذه الطريقة متبعة في حضارات الشرق القديم «الطاوية» منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة.

وقد أصبح الضحك اليوم أحد العلاجات التي بدأت تشق طريقها في الطب الحديث؛ فالضحك والابتهاج له القابلية على شفاء الكثير من الأمراض، وخاصة تلك التي تتعلق بمناعة الجسم؛ إذ إن الإجهاد النفسي يخفضها إلى مستوى متدنٍ نتيجة لتغيرات كيميائية تحدث ضرراً في مناعة الجسم.

وهناك نوعان من تأثير الضحك والفكاهة في جسم الإنسان: التأثير العصبي والتأثير النفسي، وخاصةً للمرضى في أدوار النقاهة بعد مرض شديد أو عملية جراحية، وقد وجد المتخصصون أن علاج البدن لوحده في هذه المرحلة الحرجة لا يؤدي إلى نفس النتيجة مقارنةً بالعلاج البدني مرفقاً بالعلاج النفسي والروحي.

إن الضحك كأى محفز يكون تأثيره على مرحلتين: مرحلة الارتفاع، ومرحلة الرجوع إلى الحالة السابقة للضحك، وخلال الضحك تزداد فعالية القلب، وينشط وتزداد دقاته عن الحد السابق، كما تزداد سرعة التنفس، ويقل حجم الهواء المترسب في قاع الرئتين.

وقد يحصل السعال خلال الضحك المستمر نتيجة لحركة الرئتين أو قد تتحفز بعض حالات الربو نتيجة لذلك، كما تزداد سرعة جريان الدم في

الشرابين، وتصبح الكثير من العضلات فعالة أكثر من الطبيعي خلال الضحك مثل عضلات الحجاب الحاجز وعضلات الوجه والأطراف.

كتب في أحد كتب الطب الحديث عن مريض بالقلب يدعى «فريد» أجريت له عملية جراحية خطيرة، وخلال فترة النقاهة ما بعد العملية بدأ «فريد» يمر بمرحلة من الاكتئاب واليأس من الحياة لم يستطع أحد الأطباء أو الممرضات أو حتى زوجته من إخلاصه منها.

وبدأ وزنه بالتناقص نتيجة لعدم الشهية، ولكن حدث أن جاء أحد المتطوعين للعناية بالمرضى إلى العنبر الذي ينام فيه «فريد»، وبدأ يلقي النكات عن حالته عندما كان مريضاً في نفس العنبر، وأضحك الجميع بمن فيهم «فريد»، وأشاع جواً من الابتهاج والأمل بالمستقبل.. ومنذ ذلك اليوم بدأ «فريد» في التحسن، وبدأت جروحته في الالتئام وجهازه المناعي بمقاومة المرض، وأصبح من عادة تلك المستشفى استضافة الكثير من الكوميديين إلى أروقتها للمساعدة في العلاج.

يقول الكاتب «مارك توين»: «إن السلاح الفعال للجنس البشري هو الضحك، وفي اللحظة التي يرتفع فيها هذا السلاح تتلاشى كل الدروع كالقلق والاكتئاب، وتحل محلها روح مضيئة في النفس البشرية».

وتوصل العلماء أخيراً إلى أهمية الضحك للإنسان، واعتبروه ضرورة بسبب أو بغير سبب رافضين الزعم القديم بأن الضحك من غير سبب قلة أدب.. ويكفي أن نعرف أن الإنسان الذي يضحك كثيراً يستمتع أفضل بعلاقته الزوجية، وأن من لا يضحك تصبح حياته الزوجية فقيرة ومملة.

لذلك يوجد في ألمانيا أندية للضحك.. وهناك وظائف في المستشفيات للمهرجين الذين يعالجون المرضى بالضحك، وهنا ١٠ ساعات من الإرسال

التلفزيوني للضحك يومياً في التلفزيون الألماني.

وفي مبحثنا عن الضحك قرأنا بعض الآراء لبعض الفلاسفة في تاريخ البشرية ومنها:

- يقول الأديب الألماني «ليسنج» (١٧٢٩ - ١٧٨١م): إن الضحك يجعلنا أكثر حكمةً وعقلاً من التبرم والاستياء.. كما يقول الفيلسوف «نيتشه» (١٨٤٤ - ١٩٠٠م): إن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يتعذب في هذه الدنيا.. حتى أنه اضطر لاختراع الضحك.

وسواء اتفقنا مع هذه الآراء أو اختلفنا؛ فإنه ما من شك أن الضحك صحي للغاية.. وهناك دعوة ملحة من العلماء بأن ندرب أنفسنا على الضحك والضحك الكثير.

ويعتبر الضحك والمرح من الأفعال والمشاعر التي يولد بها الإنسان، وتتطور معه، ويتحكم في نموها نمط حياتنا وطباعنا وتنشئتنا، ومع هذا فقد أصبحنا نميل لنسيان هذه النعمة التي حباها الله بها مع ضغوط الحياة ومشاكلها.. وهنا يدق ناقوس خطر؛ إذ ينهنا العلماء إلى أهمية عدم نسيان الضحك أو التخلي عنه لصالح نمط الحياة الحديثة سريعة الإيقاع شديدة التعقيد.. الحافلة بالصعوبات والمشكلات.

ولذلك السبب نفسه أي الصعوبات والمشاكل يحتاج المرء بصورة أكثر إلحاحاً للضحك، ولمن نسى كيف يضحك يقول تقرير لمجلة «فوكس» الألمانية: من الممكن تعلم الضحك والتدريب عليه.. فقد بدأت أندية الضحك في تنظيم دورات تدريبية بعد أن تأسست تلك الأندية في ألمانيا عام ١٩٩٨م على غرار ما أسسه طبيب هندي بالهند عام ١٩٩٥م؛ لإنعاش سوق الضحك وعدم اندثار الضحك الصحيح والحقيقي.

والضحك على ما يبدو الآن أصبح عزيزاً.. وباتت الشعوب تقيم له الأعياد.. ويحدد يوم ٦ مايو كيوم عالمي للضحك، ومن الطريف أنه في بعض الدول تحدد أيام معينة سنوياً احتفالاً بالضحك؛ ففي الدنمارك اجتمع المواطنون في العاصمة «كوبنهاجن» بعد ظهر ذلك اليوم بجديقة «فاليد» للضحك، وفي إحدى مدن السويد يستمع المواطنون ظهر كل أربعاء إلى برنامج إذاعي مخصص للتمرينات على الضحك ومدته ٢٥ دقيقة، وفي اليابان وسنغافورة والهند والمكسيك والولايات المتحدة يوجد العديد من مناسبات الضحك والمرح، ويوجد في ألمانيا وتحديداً «ميونخ» أكبر عدد من مهرجي المستشفيات يقومون منذ عام ١٩٩٨م بجولات في العديد من مستشفيات الأطفال لرسم الابتسامة على وجوههم.

ويؤكد العلماء أن الضحك يمتد أثره وتأثيره على مختلف أنحاء الجسم ووظائفه.. وبواسطته تتحرك نحو ٣٠٠ عضلة، وتنشط الرئة في عمليات ضخ الهواء وتفريغها، ويعتبر الضحك بمثابة تدريب مثالي للقلب والدورة الدموية.

نظرة الإسلام للضحك:

هل يجوز للمسلم أن يضحك ويمزح ويفرح ويمرح، وتصدر عنه النكات والطرائف والملح، بالقول أو بالفعل، فيضحك الآخرين؟

إن بعض الناس تكونت لديه فكرة: أن الدين يحرم على الإنسان الضحك والمزاح والتنكيت والمداعبة، ويفرض عليه الجد والصرامة في كل أحواله، ويؤيدون هذا الاعتقاد بأمرين:

الأول: موقف كثير من المتدينين، أو المتحمسين للدين، حيث لا يرى أحدهم إلا مقطب الجبين، عبوس الوجه، متجهماً عند اللقاء، خشناً في الكلام، فظاً في المعاملة مع الناس، وخصوصاً غير المتدينين.

والثاني: بعض النصوص التي قرءوها أو سمعوها من بعض الوعاظ والخطباء، ففهموا منها أن الإسلام لا يرحب بالضحك والفرح والمزاح، مثل حديث: «لا تكثر من الضحك، فإن كثرة الضحك تميت القلب».

وحديث: «ويل للذي يحدث الحديث ليضحك به القوم، فيكذب، ويل له، ويل له» (رواه أحمد وأبو داود والترمذي وحسنه، كما حسنه الألباني في «غاية المرام»).

وحديث وصف النبي ﷺ بأنه: «كان متواصل الأحزان».

وقوله تعالى على لسان قوم قارون: ﴿لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ [القصص: ٧٦].

هذا ولا شكَّ ظلم للإسلام الذي جاء بالاعتدال في كل شيء؛ فالضحك 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 -بوصفه دين الفطرة- لا يتصور منه أن يصادر نزوع الإنسان الفطري إلي الضحك والانبساط، بل هو على العكس يرحب بكل ما يجعل الحياة باسمه طيبة، ويجب للمسلم أن تكون شخصيته متفائلة باشة، ويكره الشخصية المكتئبة المتطيرة، التي لا تنظر إلى الحياة والناس إلا من خلال منظار قاتم أسود.

وأسوة المسلمين في ذلك هو: رسول الله ﷺ؛ فقد 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 رضي الله عنه، وقد طلب إليه أن يحدثهم عن حال رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: كنت جاره، فكان إذا نزل عليه الوحي بعث إليّ 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 صلى الله عليه وسلم؟ (رواه الطبراني بإسناد حسن كما في «مجمع الزوائد» (١٧/٩).

وقد وصفه أصحابه بأنه كان من أفكه الناس. (كنز العمال برقم ١٨٤٠٠).
وقد رأيناه في بيته صلى الله عليه وسلم يمازح زوجته ويداعبهن، ويستمع إلى أقاصيصهن، كما في حديث أم زرع الشهرير في «صحيح البخاري».
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 على ظاهره، فأفهمها: أنها حين تدخل الجنة لن تدخلها عجوزاً، بل شابة حسناء.

وتلا عليها قول الله تعالى في نساء الجنة: ﴿أَنَا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنِشَاءً﴾ ﴿فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا﴾ ﴿عُرْبًا أَمْرَأَاتًا﴾ [الواقعة: ٣٥-٣٧]، والحديث أخرجه الترمذي في «الشمائل»، وعبد بن حميد، وابن المنذر، والبيهقي، وغيرهم، وحسنه الألباني في «غاية المرام».

وجاء رجل يسأله أن يحمله على بعير، فقال له - عليه الصلاة والسلام: «لا أحملك إلا على ولد الناقة!» فقال: يا رسول الله، وماذا أصنع بولد الناقة؟! فقال: «وهل تلد إلا النوق»؟ (رواه الترمذي، وقال: حسن صحيح، وأخرجه أبو داود أيضاً).

وقال زيد بن أسلم: إن امرأة يقال لها: أم أيمن جاءت إلى النبي ﷺ فقالت: أن زوجي يدعوك، قال: «ومن هو؟ أهو الذي بعينه بياض»؟ قالت: والله ما بعينه بياض، فقال: «بلى إن بعينه بياضاً»، فقالت: لا والله، فقال ﷺ: «ما من أحد إلا بعينه بياض» (أخرجه الزبير بن بكار في كتاب «الفكاهة والمزاح»، ورواه ابن أبي الدنيا من حديث عبيدة بن سهم الفهري مع اختلاف، كما ذكره العراقي في تخريج الإحياء)، وأراد به البياض المحيط بالحدقة.

وقال أنس رضي الله عنه: كان لأبي طلحة رضي الله عنه 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، فقلت: والله لتأكلن أو لأطخن به وجهك، فقالت: ما أنا بذائقتة، فأخذت بيدي من الصحيفة شيئاً منه فطخت به وجهها، ورسول الله ﷺ جالس بيني وبينها، فخفض لها رسول الله ﷺ ركبتيه لتستقيد مني، فتناولت من الصحيفة شيئاً فمسحت به وجهي! وجعل رسول الله ﷺ يضحك. (أخرجه الزبير بن بكار في كتاب «الفكاهة»، وأبو يعلى بإسناد جيد كما في تخريج الإحياء).

وروي أن الضحاك بن سفيان 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: أهي أحسن أم أنت؟ فقال: بل أنا أحسن منها وأكرم، فضحك رسول الله ﷺ من سؤالها إياه؛ لأنه كان دميماً. (قال الحافظ العراقي: أخرجه الزبير بن بكار في «الفكاهة» من رواية عبد الله بن حسن مرسلأ أو معضلاً، وللدارقطني نحو هذه القصة مع عيينة بن حصين الفزاري بعد نزول الحجاب من حديث أبي هريرة ﷺ).

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

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

وقد أذن ﷺ للحبشة أن يلعبوا بحرابهم في مسجده -عليه الصلاة والسلام- في أحد أيام الأعياد، وكان يحرضهم ويقول: «دونكم يا بني أرفدة!» وأتاح لعائشة -رضي الله عنها- 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 ﷺ -على ما عرف عنه من الصرامة والشدة- يروي عنه أنه مزاح جارية له، فقال لها: خلقتي خالق الكرام، وخلقتك خالق اللئام! فلما رآها ابتأست من هذا

القول، قال لها مبيئاً: وهل خالقت الكرام واللثام إلا الله ﷻ؟!

وقد عرف بعضهم بذلك في حياته ﷺ، وأقرهم 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 النعيمان بن عمرو الأنصاري ؓ الذي رويت عنه في ذلك نوادر عجيبة وغريبة، وقد ذكروا أنه كان ممن شهد العقبة الأخيرة، وشهد بدرًا وأحدًا، والخندق، والمشاهد كلها.

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

قال: وكان لا يدخل المدينة طرفة إلا اشترى منها، ثم جاء بها إلى النبي ﷺ، فيقول: ها أهديته لك، فإذا جاء صاحبها يطلب نعيمان بئمنها، أحضره إلى النبي ﷺ، قائلاً: أعط هذا ثمن متاعه، فيقول: «أولم تهده لي»؟ فيقول: إنه والله لم يكن عندي ثمنه، ولقد أحببت أن تأكله، فيضحك، ويأمر لصاحبه بئمنه.

وأخرج الزبير قصة أخرى من طريق ربيعة بن عثمان قال: دخل أعرابي على النبي ﷺ، وأناخ ناقته بفنائها، فقال بعض الصحابة للنعيمان الأنصاري: لو عقرتها فأكلناها، فإننا قد قرمنا إلى اللحم (أي: اشتهينا)؟ ففعل، فخرج الأعرابي وصاح: واعقرها يا محمد! فخرج النبي ﷺ فقال: «من فعل هذا»؟ فقالوا: النعيمان، فأتبعه يسأل عنه حتى وجده قد دخل دار ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب، واستخفى تحت سرب لها فوقه جريد، فأشار رجل إلى النبي ﷺ حيث هو، فأخرجه فقال له: «ما حملك على 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 مخرمة بن نوفل قد بلغ مائة وخمس عشرة سنة، فقام في المسجد يريد أن يبول، فصاح به الناس، المسجد، فأخذه نعيمان بن عمرو بيده، وتحنى به، ثم أجلسه في ناحية أخرى من المسجد، فقال له: بل هنا قال: فصاح به الناس، فقال: ويحكم، فمن أتى بي إلى هذا الموضع؟! قالوا: نعيمان، قال: أما أن الله عليّ أن ظفرت به أن أضربه بعضاي هذه ضربة تبلغ منه ما بلغت! فبلغ ذلك نعيمان، فمكث ما شاء الله، ثم أتاه يوماً، وعثمان قائم يصلي في ناحية المسجد، فقال لمخرمة: هل لك في نعيمان؟ قال: نعم، قال: فأخذه بيده حتى أوقفه على عثمان، وكان إذا صلى لا يلتفت، فقال: دونك هذا نعيمان، فجمع يده بعضاه، فضرب عثمان فشجه، فصاحوا به: ضربت أمير المؤمنين، فذكر بقية القصة. (ذكر هذه القصص الحافظ ابن حجر في ترجمة نعيمان من كتابه: «الإصابة» نقلاً عن كتاب الزبير بن بكار في كتابه: «الفكاهة والمرح».

ومن الطرائف أن صحابياً آخر من أهل الفكاهة والمزاح، استطاع أن يوقع نعيمان في بعض ما أوقع فيه غيره من «المقابل» كما في قصة سويبط بن حرملة معه، وكان ممن شهد بدرًا أيضاً، قال ابن عبد البر في «الاستيعاب» في ترجمة سويبط 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 -رضي الله عنها- قالت: خرج أبو بكر الصديق رضي الله عنه في تجارة إلى بصرى قبل موت النبي صلى الله عليه وسلم بعام، ومعه نعيمان وسويبط بن حرملة، وكانا قد شهدا بدرًا، وكان نعيمان على الزاد، فقال له سويبط، وكان رجلاً مزاحاً: أطعمني، فقال: لا حتى يجيء أبو بكر رضي الله عنه، فقال: أما والله لأغيظنك،

فمروا بقوم فقال لهم سويبط: تشترون مني عبداً؟ قالوا: نعم، قال: إنه عبد له كلام، وهو قائل لكم: إني حرٌّ، فإن كنتم إذا قال لكم هذه المقالة تركتموه، فلا تفسدوا عليّ عبدي، قالوا: بل نشتره منك، قال: فاشتروه منه بعشر قلائص، قال: فجاءوا فوضعوا في عنقه عمامة أو حبلاً، فقال نعيمان: إن هذا يستهزئ بكم، وإني حرٌّ، لست بعبد، قالوا: قد أخبرنا خبرك فانطلقوا به، فجاء أبو بكر رضي الله عنه، فأخبره سويبط فأتبعهم، فردّ عليهم القلائص، وأخذه، فلما قدموا على النبي صلى الله عليه وآله وسلم أخبروه قال: فضحك النبي صلى الله عليه وآله وسلم وأصحابه منها حولاً (أخرج ابن أبي شيبة وابن ماجه، وأخرجه أبو داود الطيالسي والرويانى)، فجعل المازح هو النعيمان والمبتاع سويبطاً، كما في ترجمته في «الإصابة».

موقف المتشدين:

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

قال بعضهم: المزاح مجلبة للبغضاء، مثلبة للبهاء، مقطعة للإحياء.

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 المزاحه والمرأه فدعهمها خلقتان لا أرضاهما لصديق

لا تمازح صغيراً فيجترئ عليك، ولا كبيراً فيحقد عليك!

ونحوه قول الشاعر:

فياك 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 ثائر.

وقيل: احذر فلتات المزاح؛ فسقطة الاسترسال لا تقال.

ولكن ما جاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه أحق أن يتبع، وهو يمثل التوازن والاعتدال.

وقد قال لحنظلة رضي الله عنه حين فرغ من تغير حاله في بيته عن حاله مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، واتهم نفسه بالنفاق: «يا حنظلة، لو دتمت على الحال التي تكونون عليها عندي لصاغتكم الملائكة في الطرقات، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة»، وهذه هي الفطرة، وهذا هو العدل.

روى ابن أبي شيبة عن أبي سلمة بن عبد الرحمن قال: لم يكن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم متحزقين ولا متماوتين، كانوا يتناشدون الأشعار، ويذكرون أمر جاهليتهم، فإذا أريد أحدهم على شيء من أمر دينه دارت حماليق عينيه كأنه مجنون. (المصنف لابن أبي شيبة (٧١١/٨) بلفظ «منحرفين» بدل «متحزقين»، والتصويب من «غريب الحديث» للخطابي (٤٩/٣).

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. (رواه أبو نعيم في «الحلية» (٢٧٥/٢).

وبهذا يكون موقف أولئك نفر من المتدينين أو المتحمسين للدين، وعبوسهم وتجهمهم لا يمثل حقيقة الدين في شيء، ولا يتفق مع هدي الرسول

الكريم وأصحابه.

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

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

تفسير النصوص الموهمة لخلاف ذلك:

وأما النصوص الدينية التي ذكرها السائل، والتي فهم منها من فهم أن الإسلام يدعو إلى الحزن والاكتئاب والتجهم، فأوّد أن ألقى بعض الضوء عليها حتى لا نسيء فهمها، ونخرجها عن الإطار الذي أريد بها.

فقوله تعالى على لسان قوم قارون له ناصحين: ﴿لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ [القصص: ٧٦]، لا يفهم منه ذم الفرح بإطلاق، بل الفرح المراد هنا -كما يدل عليه السياق- هو فرح الأشر والبطر والغرور والانتفاخ الذي ينسي صاحبه فضل الله عليه، وينسب كل فضل إلى نفسه، فهو فرح بغير الحق، كذلك الذي ذم به القرآن المشركين حين قال لهم بعد دخولهم النار: ﴿ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ﴾ [غافر: ٧٥].

وهو أشبه بفرح الذين سألهم النبي ﷺ من اليهود عن شيء فكتموه إياه، وأخبروه بغيره، وخرجوا من عنده فرحين بما صنعوا من الكتمان والكذب، ولم يكتفوا بذلك، بل طلبوا الحمد على أنهم سئلوا فأجابوا بالحقيقة، وفيهم نزل قوله تعالى: ﴿لَا تَحْسِنَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسِبْنَهُمْ بِمَقَارَةِ مَنْ الْعَذَابِ لَهُمْ وَعَذَابٌ 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 فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِم مَّا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ﴾ [غافر: ٨٣].

وقوله ﷺ: «لا تكثر من الضحك؛ فإن كثرة الضحك تميم القلب»؛ فالحديث واضح الدلالة على أن المنهي عنه ليس مجرد الضحك، بل كثرتة، وكل شيء خرج عن حده انقلب إلى 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.

على أن ذلك الحديث لو صحَّ لأمكن تأويله أنه كان يمي 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 المثلى.

حدود المشروعية في الضحك والمزاح:

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

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

وفي هذا قال الإمام عليؑ: «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 الإضحاك للناس، كما يفعل بعض الناس في أول أبريل - نيسان - فيما يسمونه «كذبة أبريل».

ولهذا قال صلى الله عليه وسلم: «ويل للذي يحدث فيكذب، ليضحك القوم، ويل له، ويل له، ويل له».

وقد كان صلى الله عليه وسلم 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 يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ بِنَسِ الْأَسْمِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ﴾ [الحجرات: ١١].

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

وذكرت عائشة - رضي الله عنها - أمام النبي صلى الله عليه وسلم إحدى ضرائرها، فوصفتها بالقصر تعييبها به، فقال: «يا عائشة، لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته»،

قالت: وحكى له إنساناً -أي: قلده في حركته أو صوته أو نحو ذلك- فقال: «ما أحب أني حكيت إنساناً، وأن لي كذا وكذا». (رواه أبو داود والترمذي، وقال: حسن صحيح).

ثالثاً: ألا يترتب عليه تفريع وترويع لمسلم.

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

وعن النعمان بن بشير قال: كنا مع رسول الله ﷺ في مسير، ففحق رجل على راحلته -أي: نعس- فأخذ رجل سهماً من كنانته فانتبه الرجل، ففزع، 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 مدائح الشعراء:

وَإِذَا جَدٌّ عِنْدَ الْجَدِّ أَرْضَاكَ جَدُّهُ
وَذُو بَاطِلٍ إِنْ شِئْتَ أَرْضَاكَ بَاطِلُهُ

والباطل هنا يقصد به اللهو والمرح.

وقال آخر:

أَهْزَلُ حَيْثُ أَهْزَلَ يَحْسِنُ بِالْفَتَى
وَإِنِّي إِذَا جَدَّ الرَّجَالُ لَذُو جَدِّ

وروى الأصمعي أنه رأى امرأة بالبادية تصلي على سجادتها خاشعة ضارعة، فلما فرغت وفتت أمام المرأة تتجمل وتترين، فقال لها: أين هذه من تلك؟

فأنشدت تقول:

ولله مني جانبٌ لا أضيعه ولله مني والباطلة جانبٌ

قال: فعرفت أنها امرأة عابدة لها زوج تتجمل له.

وقد قال أبو الطيب:

وَوَضِعُ النَّدى فِي مَوْضِعِ السِّيفِ بِالْعُلا مُضِرٌّ كَوْضِعِ السِّيفِ فِي مَوْضِعِ النَّدى

وفي الحديث: «ثلاث جدهن جد، وهزلن جد: النكاح والطلاق والرجعة».

وقد عاب الله تعالى على المشركين أنهم كانوا يضحكون عند سماع القرآن، وكان أولى بهم أن يبكوا، فقال تعالى: ﴿أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ ﴿٥٩﴾ وَتَضْحَكُونَ ﴿٦٠﴾ وَلَا تَبْكُونَ ﴿٦١﴾ وَأَنْتُمْ سَامِدُونَ ﴿٦٢﴾﴾ [النجم: ٥٩-٦١].

وعاب على المنافقين فرحهم وضحكهم لتخلفهم عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك، وافتعالهم الأعذار الكاذبة للقعود مع الخوائف، فقال تعالى: ﴿فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلاَفَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرَهُوا 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 ﴿٨٢﴾﴾ [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 باللغو والمرح؟!

ولهذا كان التوجيه النبوي: «ولا تكثر من الضحك؛ فإن كثرة الضحك تميت القلب»؛ فالمنهي عنه هو الإكثار والمبالغة.

وقد ورد عن عليٍّ عليه السلام قوله: «أعط الكلام من المزح، بمقدار ما تعطي الطعام من الملح».

وهو قول حكيم، يدلُّ على عدم الاستغناء عن المزح، كما يدلُّ على ضرر الإفراط فيه.

والمبالغة هي التي يخشي من ورائها الإلهاء عن الأعباء، أو تجرئ السفهاء، أو إغضاب الأصدقاء، ولعل هذا المراد من حديث: «لا تمار أخاك ولا تمازحه» (رواه الترمذي)؛ فالمبالغة في المزاح كالمماراة، كلتاهما تؤدي إلى إيغار الصدور.

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

وخير الأمور هو الوسط دائماً، وهو نهج الإسلام وخصيسته الكبرى، ومناط فضل أمته على غيرها، وهو الصراط المستقيم الذي ندعو الله أن يهدينا إليه، ويثبتنا عليه في الأقوال والآراء والأعمال والمواقف، آمين.

الضحك في السنة النبوية:

يعتقد البعض أن الضحك قرينُ اللهو والمجون، وأنه مذمومٌ شرعاً بحكم الحديث الشريف: «كثرة الضحك تميت القلب..»، وتلك حُجَّةٌ واهية؛ إذ إن الضحك لا يقترن بالضرورة بالمجون، وإنما يقترن دوماً بالصحة النفسية؛ فالذي لا يعرف الضحك يعاني من اختلال ما في صحته النفسية، وليس صحيحاً ما يقال من الحجج الشرعية في ذمِّ الضحك، وإلا فكيف نقبل تلك الأخبار النبوية التي تروي أن النبي (ضحك في بعض المواقف حتى بدت نواجذه، وأنه كان كثير التبسُّم داعياً للباشاشة.. وفي حياة الصحابة والتابعين الكثير من المواقف الطريفة

التي تجسّد الفكاهة والمرح، (ومع ذلك يصرُّ التلفزيون على تقديم المسلسلات الدينية مثقلةً بالغم والحزن).

أما الحديث الشريف: «**كثرة الضحك تُميت القلب**»؛ فإنَّ فهمَ الناس له غير صحيح.. فقد فهموه بدلالة المخالفة (إذا كانت كثرة الضحك تميت القلب؛ فإن قلة الضحك تُحيي القلب)، وهذا فهمٌ غير مستقيم، ولا سند له في الحقيقة، بل الفهم الذي يستقيم مع النظرة الوسطية للإسلام، هو (كثرة الضحك تميت القلب، وقلة الضحك تميت القلب، فحياة القلب في الاعتدال)، والاعتدال والوسطية هما روح الشريعة الإسلامية.. وهكذا يمكن أن نفهم هذا الحديث أن صحَّ إسناده، ولم يكن من الإسرائيليات، وإذا كان الغمُّ هو أحد ملامح الفكر اليهودي - وقد ورد في التوراة: «من ازداد علماً فقد ازداد غمًّا» - فإن الاعتدال الإنساني هو أحد ملامح الفكر الإسلامي، ومن مظاهر الاعتدال والإنسانية: التبسم والضحك.. والإمام السيوطي (جلال الدين أبو الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد، المتوفى ٩١١هـ) واحدٌ من أشهر أعلام الإسلام، تزيد مؤلفاته على خمسمائة كتاب ورسالة، تغطّي العديدَ من فروع الثقافة الإسلامية.. ومن هذه الفروع عِلْمُ الحديث النبوي -أحد العلوم الركيزية في الفكر الإسلامي- فقد كان السيوطي من كبار المحدثين في تاريخ الإسلام، وله في الحديث كتابان مشهوران: «الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير»، و«الجامع الكبير»، وفي الكتابين يروي السيوطي الأحاديث الآتية: «ضَحِكَ اللهُ من رجلين قتل أحدهما صاحبه، وكلاهما في الجنة!

* ضحك ربنا من قنوط عباده وقرب غيره.

* ضحكتُ من قوم يساقون إلى الجنة مقرنين في السلاسل.

* ضحكتُ من أناس يأتونكم من قبل المشرق يساقون إلى الجنة، وهم

كارهون.

الحديث الذي ورد فيه أن رسولَ الله ﷺ «ضحك حتى بدت نواجذه»؛ فقد أخرجهُ البخاري بثلاث روايات، وأبو داود براويتين، والترمذي برواية واحدة، وابن ماجه براويتين، وابن حنبل بستة روايات!

وفى (المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي) الذي وضعه المستشرق فنسك، ونشرته مطبعة بريل في مدينة ليدن الهولندية - يقع في سبعة مجلدات كبيرة - وردت لفظة الضحك ومشتقاتها قرابة مائتين مرة.. نذكر منها المقتطفات التالية:

* ضحكُ الله الليلة، وعَجِبَ من فعالكما.

* ضَحِكُ رسولِ الله ﷺ؛ فقلنا: ما يضحك؟

* إذ ضحك فقال: ألا تسألوني ما يضحك..

* فالتفت إليه رسول الله ﷺ ثم ضحك..

* ثلاثةٌ يضحكُ الله إليهم..

* قضى رسول الله ﷺ صلواته، وجلس على المنبر وهو يضحك.

* قال: تضحكُ مني يا رسول الله..

* فقال: مما تضحكون؟

* فقال: ألا تسألوني مما أضحك..

* فتبسّم رسول الله ﷺ ضاحكاً..

* ما يضحكك يا رسول الله؟

* وكان نعيماً (أحد الصحابة) رجلاً مضحكاً مزاحاً.

وقال رسول الله ﷺ: «إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم؛ فليسمعهم منكم بسط الوجه، وحسن الخلق» (رواه مسلم).

- وقال ﷺ: «لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق» (رواه الحاكم، والبيهقي في «شعب الإيمان»).

- وعن جرير بن عبد الله قال: «ما حجبني النبي ﷺ، ولا رأني إلا تبسم في وجهي» (رواه البخاري).

* الابتسامة لها رونق وجمال وتعابير تضيء على وجه صاحبها الراحة والسرور.. بل رتب النبي ﷺ أجر عليها، وقال ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، وقال ﷺ: «إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم؛ فليسمعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق».

- والإمام البخاري جمع أحاديث كثيرة للرسول ﷺ، وبوّب لها باباً: (باب التبسم والضحك) دليل على الابتسامة التي كان يحرص عليها الرسول ﷺ..

- والإمام مسلم كذلك في صحيحه أحاديث ببوّب لها الإمام النووي، فقال في (كتاب الفضائل): (باب تبسمه وحسن عشرته).

- وبوّب الشيخ الغماري الأحاديث التي فيها (ضحك النبي ﷺ حتى بدت نواجذه) في مؤلف سمّاه (شوارق الأنوار المنيفة بظهور النواجذ الشريفة).

- كل هذا وغيره بيان لجوانب تبسمه ﷺ.

- وهكذا كان الصحابة رضوا عنه فقد قيل لعمر رضي الله عنه: هل كان أصحاب رسول الله ﷺ يضحكون؟ قال: نعم، والإيمان والله أثبت في قلوبهم من الجبال الرواسي.

- يقول الشاعر:

هشت لك الدنيا فمالك واجماً وتبسمت فعلام لا تبسم
إن كنت مكتئباً لعز قد مضى هيهات يرجعه إليك تندم

ولنقف أخي الكريم على أهم أسباب موانع الابتسامة عند البعض:

✍️ الظن أن ذلك من الجدية:

يظن البعض أن عدم الابتسام هو جزء من الجدية التي لا بدَّ منها في شخصية الإنسان، وهي من كمال الدين، وهذا ظن ليس في محله حيث إن الناس جُبلوا على الميل والمحبة لمن يبش في وجوههم.

وأما ما يتعلق بالجدية؛ فإنه لا يوجد أكثر من جدية الرسول ﷺ، وعن سماك بن حرب قال: قلت لجابر بن سمرة: أكنت تجالس رسول الله ﷺ؟ قال: (نعم كثيراً، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلي فيه الصبح حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت قام، وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية، فيضحكون، ويتبسم) رواه مسلم.

ولم يكن هذا التبسم لينقص من مكانته ﷺ، وإنما هو اللطف الذي ما خالط شيئاً إلا زانه، ولا نزع من شيء إلا شانه.

✍️ الخوف من قسوة القلب:

يخلط بعض الناس بين الإكثار من الضحك، والذي أخبر به الرسول ﷺ أنه سبيل لموت القلب، ويبيِّن أهمية وضرورة الابتسام والضحك المعتدل لتقويم النفس، وإزالة الهم وكسب الآخرين.

وعلينا الانتباه جيداً إلى شاطحات الزهاد؛ فإنها كثيرة كقولهم: (ما ضحك فلان قط) أو (ما رأي فلان إلا مهموماً)؛ فهذا خلاف الفطرة والسنة النبوية.

وما جاء في نص الحديث الذي رواه ابن ماجه بإسناد صحيح: «لا تكثر

الضحك، فإن كثرة الضحك تقيت القلب؛ فلم يمه عن الضحك إنما نهى عن كثرة.

ظروف النشأة:

لها دور كبير في حياة الإنسان، فمن يولد بين أبوين غضوبين تقل الابتسامة على محياه؛ فلا تراه مبتسماً أبداً، وهذا تبعاً للظروف البيئية التي تحيطه.

طبيعة الإنسان العصبية:

وكثرة سوء الظن عنده، وتعامل الصعب كلها عوامل تدفع الإنسان إلى قلة التبسم.

هل نستسلم للموانع؟!

تحدث عن هذا السؤال الشيخ عبد الحميد البلالي قائلاً:

- كلا فلا بد أن تكون لنا إرادة قوية تتعالى على الهم والمصيبة، ولتتذكر أننا لن نغير شيئاً مما قدره الله تعالى علينا بغضبنا وهمنا وعبوسنا، وأنا سنخسر الكثير من صحتنا عندما نغضب ونخسر الآخرين عندما نعبس، وقد نخسر الدين عندما يتجاوز الهم والغضب إلى الاحتجاج على قدر الله تعالى.

- ولنستيقن دائماً بالقاعدة التي أخبرنا بها رسولنا ﷺ: «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم»؛ فإذا لم تكن البشاشة من طبعنا، فلنتعلم كيف نبسم، ولنحاول أن يكون ذلك من طبيعتنا بعد أن نتذكر ثمار الابتسام والضحك، انتهى من كتيب (ابتسم، عبد الحميد البلالي ص ٦٠).

فاحرص أخي الكريم على الابتسامة الصادقة
الصافية التي تعكس ما في القلب من محبة وتآلف،
ولتحتذر من الابتسامة المصطنعة التي تخفي وراءها
الأحقاد.

يقول ابن القيم في أهمية البشاشة: «إن الناس ينفرون من الكثيف، ولو بلغ في الدين ما بلغ، والله ما يجلب اللطف والظرف من القلوب؛ فليس الثقلاء بخواص الأولياء، وما ثقل أحد على قلوب الصادقين المخلصين إلا من آفة هناك، وإلا فهذه الطريق تكسو العبد حلاوةً ولطافةً وظرفاً، فترى الصادق فيها من أحلى الناس وأطفهم، وقد زالت عنه ثقالة النفس وكدورة الطبع».

ويقول الإمام ابن عيينة: «والبشاشة مصيدة المودة، والبر شيء هين: وجهه طليق وكلام لين».