الأنباء
الاثنين 10 يونيو 2013

علماء الشرع والتربية والنفس: الابتسامة والضحك غذاء للنفس وعلاج للبدن والروح

أكد علماء النفس والشريعة أن ديننا الإسلامي جعل إدخال السرور عبادة والابتسامة عبادة يتقرب بها العبد إلى ربه شرط عدم الاستهزاء بالغير ولا نجعلهم مادة للمرح، لأن ذلك يتنافى مع أخلاق المسلم، وأكد علماء آخرون أن الضحك ورد في القرآن الكريم والرسول الكريم ﷺ كان يبتسم مع أصحابه، والسيرة النبوية الشريفة مليئة بالكثير من المواقف والأحداث التي تؤكد ذلك، كما أكد علماء النفس أن الابتسامة نوع من العلاج الوقائي لأمراض العصر، وهي صمام الأمان من الكبت والقلق، وتستقطب قلوب الآخرين بما لها من أثر ساحر على الناس. قال الله تعالى: (وأنه هو أضحك وأبكى وأنه هو أمات وأحيا)، ومع ذلك نجد بعض الناس عابسي الوجه، مع أن هذا العبوس والتجهم يتعارض مع تعاليم ديننا الذي يدعو إلى اللين والحب والجمال والوسطية والتبشير والرفق، فالمرح والسرور والضحك المستمد من الأصالة والنقاء من هذا الدين العظيم ينقلنا فيها عبر ميادين الكلمة الطيبة والبسمة الصادقة، والبشرى المفرطة والمواساة المسلية والمحبة الخالصة وغير ذلك مما يفتح القلوب على المحبة وهناك قول مأثور يقول: «الضحك خير دواء». ونتعرف من خلال آراء علماء النفس والشريعة على ضوابط وشروط الضحك والمزاح وأثرها في حياة المسلم.

د. بسام الشطي

الظفيري: المسلم يحتاج إلى الضحك والمرح بمقدار ما يحتاج الطعام إلى الملح مع عدم خلط الجد بالهزل وألا تكون مادة المزاح والضحك كذباً

الشطي: عندما يرى المسلم قوى الشر تكالبت على الأمة الإسلامية ربما يقف عن الضحك والمسلم ليس عبوساً فوصفه النبي ﷺ «هش بش ألف مألوف يألف ويؤلف»

د. بدر الماص

موسى الجويسر

صالح الشويت

سامي العدواني

د. عيسى الظفيري

الماص: المزاح بين الإخوة مطلوب لأنه يشيع البهجة في النفس فيظهر أثرها على الوجه فتنفرج أساريره وتكون الابتسامة والضحك.. فلماذا العبوس؟!

العدواني: كان النبي ﷺ يضحك ويبتسم حتى تبدو نواجذه وكان يبتسم مع أصحابه ويلاطفهم ويستجيب مع طرائفهم

الشويت: الضحك يخفض الشعور بالضغوط النفسية ويجعل الإنسان يتجاوز أزمات الحياة كما يعمل على استعادة توازنه

الجويسر: التوجيه النبوي الشريف علمنا أن "الابتسامة في وجه أخيك صدقة" وهي وصفة لها أثر ساحر على الناس فابتسم من فضلك

تأثير الابتسامة

يقول د.عيسى الظفيري: الإسلام هذا الدين العظيم الذي تنزل من عند رب العالمين، حرص على تكوين المجتمع الذي تشيع السماحة والود والابتسام بين أفراده وأبنائه، دين جعل البشرى والفرح مقدمة على ما سواهما، «بشروا ولا تنفروا ويسروا ولا تعسروا» دين جعل من الابتسامة وطلاقة الوجه عبادة يتقرب بها العبد المسلم الى ربه سبحانه وتعالى: قال النبي ﷺ: «لا تحقرن من المعروف شيئا ولو ان تلقى أخاك بوجه طلق» فهذا الدين أدرك ان الابتسامة طريق للقلوب ومفتاح للسرور وسبيل للمحبة، يقول أحد الصحابة واصفا اثر الابتسامة على نفسه ومشاعره: «ما رآني رسول الله ﷺ منذ أسلمت الا تبسم في وجهي»، عليه أفضل الصلاة والسلام واسترسل د.الظفيري واصفا الابتسامة ووقعها في النفوس، لقد جعل ديننا إدخال السرور على القلوب والترويح عنها بكل أمر مباح، جعل من هذا العمل أحب الأعمال الى الله، سرور تدخله في مسلم.

السماحة

وأوضح د.الظفيري ما اتسمت به الشريعة الإسلامية من سماحة وشمولية لكل جوانب الحياة، وقدرته على تقديم ما ينفع الناس في دينهم ودنياهم بأساليب راقية تحترم المشاعر والعقول وترتقي الى المكارم والفضائل والمعالي، وتسمو بالنفوس الى ميادين الخير ومواطن الهداية، دين يستحق منا الفخر بانتسابنا اليه وهو يجعل جزاء من يدخل السرور على قلوب المسلمين ان يظفر بسرور أكبر يدخله الله جل جلاله في قلبه يوم القيامة، قال رسولنا ﷺ: «من لقي أخاه المسلم بما يحب الله ليسره بذلك سره الله عز وجل يوم القيامة». وزاد: والمتابع لهدي النبي ﷺ يجد فيه الكثير من مواقف الدعابة والمرح بين النبي ﷺ وأصحابه الكرام، فيذهب النبي ﷺ الى السوق، ويحتضن أحد أصحابه من خلفه ولا يبصره الرجل، ويقول: أرسلني من هذا؟ فالتفت فعرف رسول الله ﷺ فجعل يلصق ظهره بصدر النبي ﷺ حين عرفه، وجعل الرسول ﷺ يقول: من يشتري هذا العبد، فقال: يا رسول الله، إذن والله تجدني كاسدا فقال رسول الله ﷺ: لكن عند الله لست بكاسد. ويؤكد د.الظفيري ان هذا الموقف لرسول البشرية يلاطف أصحابه في كل مكان عام، والجميع ينظر الى هذا الخلق الرفيع، والتعامل السامي، والتواضع الجم من رسول الهدى، ليعلم الجميع مساحة الترويح والمرح التي جاء بها ديننا العظيم.

مواقف رائعة

وينتقل د.الظفيري لتصوير موقف آخر حين يركب النبي ﷺ حمارا ثم يقول لمعاذ بن جبل: اركب يا معاذ، فقال سر يا رسول الله، فقال اركب، فرافقه قال معاذ: فصرع الحمار بنا أي سقط الحمار وسقط رسول الله ﷺ ومعاذ رضي الله عنه قال معاذ: فقام النبي ﷺ يضحك، وقمت أذكر من نفسي أسفا، اي معاذ متأسف ومتحرج من هذا الموقف الذي تعرض له الرسول ﷺ بسببه والرسول يضحك، ويقابل هذا الموقف بهذا الارتياح وعدم الغضب ويحول هذا الموقف الى ترويح عن النفس والى موقف مضحك مرح.

الابتسامة عبادة

وأكد د.الظفيري إن ديننا الإسلامي جعل إدخال السرور عبادة، والابتسامة عبادة يتقرب بها العبد الى ربه عز وجل، وجعل لهذا المرح والترويح ضوابط، وآدابا تنضبط بآداب الإسلام. وبين ان هذه الضوابط مشروطة في ألا تكون مادة المزاح والضحك كذبا، فالمرح لا يسوغ لنا ان نقع في الكذب، قال ﷺ: «ويل للذي يحدث بالحديث ليضحك منه القوم فيكذب ويل له، ويل له» وكذلك ألا يكون فيه غيبة، فالإسلام يربأ بالمسلم ألا يتعرض لأخيه بالانتقاص والإهانة، قال تعالى: (ولا يغتب بعضكم بعضا) مع البعد عن السخرية والاستهزاء والتحقير والتطاول والشماتة، قال ﷺ: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى لا يلقي لها بالا، يهوي بها في جهنم».

تحذير

ونبه د.الظفيري من خطر الاستهزاء بالغير ولا نجعلهم مادة للمرح والترويح وان ذلك ليس من أخلاق المسلم، وعلى المسلم ان يحذر مما يشاع في الأوساط الاجتماعية من الرسائل الهاتفية التي يتبادل بها الاستهزاء والسخرية بالأسماء والعوائل والقبائل، وأكد ان ذلك ليس من أخلاق المسلم في شيء.

الاعتدال

ومازال د.الظفيري يذكر لنا ضوابط المرح والمزاح والضحك فيقول: لابد من التوازن والاعتدال بحيث أن تكون الحياة في كل المواقف جادة، وكذلك لا يكون المزاح هو الصفة الغالبة، وكما قيل المسلم يحتاج إلى الضحك والمرح بمقدار ما يحتاج الطعام إلى الملح مع عدم خلط الجد بالهزل، فلابد للمسلم أن يعرف حاله ويميز مقصده، حتى لا تختلط الامور وتنشأ المشاكل.

هش بش

الاستاذ بكلية الشريعة د.بسام الشطي يرى المسلم بطبيعته يحب المزاح المشروع والابتسامة. قال عز وجل عن سليمان (فتبسم ضاحكا من قولها) وقال الشاعر: مازح صديقك ما أحب مزاحا وتوق منه في المزاح حماما

فلربما فرح الصديق بمزحة كانت لباب عداوة مفتاحا

وبين د.الشطي ضوابط المزاح بأن يكون حقا وصدقا مع الاطفال ومحارم أهل البيت، ونادرا مع الاصدقاء ومع المسلم، وقال: الدعابة والمزاح والابتسامة بظهور الاسنان وعدم المبالغة بالقهقهة والسخرية والكذب لكي يضحك الآخرين، فهذا ليس من خلق المسلم. واضاف، ان المسلم بشر ربما يقف عن الضحك في موسم يرى كل قوى الشر تكالبت على الأمة الإسلامية، ويرى الإمساك عن الضحك في وسط لا يعرفهم أو يتوقف في الاسواق، وربما في وسط سفهاء أو في وسط نسائي أو في حديث جاد لا يحتمل الضحك. وأكد أن المسلم ليس عبوسا كما يقول البعض، فالله تعالى خلق الإنسان في أحسن تقويم، وعندما جاء هذا الدين القويم عرفه لنا الله تعالى بالدين الوسط فقال: (وكذلك جعلناكم أمة وسطا) حيث لا افراط ولا تفريط ولا تشدد ولا تنطع، فالمؤمن من صفاته كما وصفه لنا النبي ﷺ: «هش بش ألف مألوف يألف ويؤلف» وما كان عليه النبي ﷺ وصحابته الكرام انه لأكبر دليل على أن هذا الدين لا يدعو إلى عبوس الوجه ولا إلى التشدد الذي يضيق على الناس الخناق فمن يدع الى تشدد في هذا الدين فسيغلبه ذلك الدين لما صح عنه انه قال: «ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه».

البشاشة

ويؤكد د.بدر الماص أن من أهم عوامل النجاح الاجتماعي ملاطفة الناس والرفق بهم، لأن الذي يترفق بالناس يحوز على حبهم، وعلى تقدير واحترام الجميع، فالرفق مرتبة انسانية عالية تعبر عن صفاء النفس وسموها ورفعتها وحبها للناس، وقال إن الابتسامة تصنع الكثير وتعد من أكبر الوصفات العلاجية لكثير من المشكلات والنزاعات الاجتماعية، ولفت د.الماص الى ان عبوس الوجه وتقطيب الجبين ليسا من صفات المسلمين والمؤمنين، فالمسلم الحق يبدو هشا بشا، طلق المحيا، تبدو على وجهه طلاقة الأسارير التي تدل على صفاء الشعور الإيماني، والأحاسيس الصادقة وليس الامر بظواهره فإن التعبس في وجوه الناس والشدة في التعامل والتكبر على الناس، كل ذلك يؤدي إلى ابتعاد الناس عنه.

ضرورة المزاح

وأكد د.الماص ان المزاح بين الاخوة مطلوب لأنه يشيع البهجة في النفس فيظهر أثره على الوجه فتنفرج أساريره وتكون الابتسامة والضحك الجميل فلماذا العبوس؟ موضحا ان آداب المزاح إذا حدث ما يستدعي الضحك فليكن الضحك تبسما دون صوت أو قهقهة، فذلك أحفظ للمهابة والوقار «فعن جابر بن سمرة أن رسول الله ﷺ كان لا يضحك إلا تبسما». وأشار إلى ضرورة أن يكون المزاح صادقا لا كذب فيه، ولا بأس بالتورية فيه بحيث يبقى لتأويلها وجه صدق، فقد داعب رسول الله ﷺ عجوزا فقال لها: انه لا تدخل الجنة عجوز، فقالت، ومالهن؟ وكانت تقرأ القرآن، فقال لها: أما تقرئين القرآن (إنا أنشأناهن إنشاء فجعلناهن أبكارا).

في القرآن والسنة

ويضيف الباحث الشرعي سامي العدواني موضحا أن الضحك ورد في القرآن الكريم 10 مرات في سور عدة، وأما الضحك في السنة الشريفة فكان تطبيقا للقرآن الكريم، فقد عرف النبي ﷺ بالبشر والابتسام في لحظات الغضب كان يبتسم ابتسامة المغضب، وكان ﷺ يضحك ويبتسم حتى تبدو نواجذه، ولكن ضحكه كان من غير قهقهة، وكان ﷺ يبتسم مع أصحابه ويلاطفهم ويستجيب مع طرائفهم، والسيرة النبوية الشريفة مليئة بالكثير من المواقف والأحداث التي تؤكد ذلك. وأشار العدواني الى ان المادة في القرآن الكريم جاءت معبرة عن أنواع الضحك، فإذا كان ضحك السخرية والاستهزاء فإنه تمثل في ضحك الكفار وأعداء الاسلام وهو ضحك باعثه الجهل والاستكبار والعناد، ضحك ينساق فيه الانسان دون تفكر، ومن هنا تكون عاقبته وخيمة. كما هددهم الله تعالى بقوله (فليضحكوا قليلا وليبكوا كثيرا جزاء بما كانوا يكسبون ـ التوبة 82) وفي المقابل نجد ضحك الفوز والنصر والفلاح حين يجد المؤمن ما وعده الله حقا وصدقا سواء في الدنيا أو الآخرة، وهو ضحك لا يستشعره غيره من أعمل عقله وأتعب نفسه في استقصاء الحق والمثابرة والمصابرة عليه (فاليوم الذين آمنوا من الكفار يضحكون).

علاج نفسي

ويؤكد الاخصائي النفسي بجامعة الكويت د.صالح الشويت ان الابتسامة نوع من العلاج الوقائي لأمراض العصر، ويعتبر صمام امان من القلق والكبت ويساعد على إزالة التوتر العصبي ويقهر القلق والكآبة وبين ان تكرار الابتسامة يريح الانسان ويجعله اكثر استقرارا بل ان الابتسامة تقلل من حالات الاكتئاب التي يمر بها الانسان. وهل الضحك يخفض اسباب الضغوط النفسية؟ أجاب الشويت لا يخفض الضحك الضغوط النفسية ولكنه يخفض عملية الشعور بها، فهو قد يجعل الإنسان يتجاوز ازمة مؤقتة لو كان قد استسلم لها ربما ادت الى آثار سلبية، ومن ثم يتفاقم الشعور بالضغوط عليه، فالابتسامة والضحك بجانب فوائدهما الاجتماعية والنفسية فهما يعملان على استعادة توازن الانسان وتنشيط دورته الدموية ومقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية والجسدية. ولا ننسى ان الابتسامة في وجه الآخرين صدقة جارية الى يوم القيامة.

مهارات

د.موسى الجويسر يشير الى مهارات تستقطب قلوب الآخرين اهمها التوجيه النبوي الشريف الذي علمنا ان الابتسامة في وجه اخيك صدقة، وقال هناك وصفات سحرية تجعل الانسان محبوبا لدى الجميع، ويحسن معاشرتهم والتعامل معهم، وقال هل تعلم ان الابتسامة لها اثر ساحر على الناس، فقد علمنا النبي ﷺ أهمية الابتسامة في قوله: «تبسمك في وجه أخيك صدقة» فهذا التوجيه النبوي يعتبر من اهم النصائح لمن يريد ان يكسب الآخرين، فلو فكرنا فقط قليلا لرأينا ان القليل فينا يبتسم، فلو وقفت امام اي وزارة او إدارة ورأيت الداخل والخارج لرأيت القليل من الناس يبتسمون، فكيف اذا دخلت لتنجز معاملة ما؟ فسوف ترى فقط اقل القليل من الموظفين يبتسمون في وجه الناس، كيف يكون الحال لو انتشرت الابتسامة بين الناس؟ هل تتخيل الفرق؟ سيكون الحال سعيدا للغاية، وكذلك لو ابتسم الزوج والزوجة كل منهما للآخر، والطالب والمدرس وهكذا. وأخيرا اقول لك دائما: ابتسم من فضلك.

● ليلى الشافعي

آيات الضحك في القرآن الكريم

ورد الضحك في القرآن الكريم 10 مرات على النحو التالي:

1ـ (فليضحكوا قليلا وليبكوا كثيرا جزاء بما كانوا يكسبون)
2ـ (وامرأته قائمة فضحكت فبشرناها بإسحاق)
3ـ (وكنتم منهم تضحكون)
4ـ (فتبسم ضاحكا من قولها)
5ـ (فلما جاءهم بآياتنا إذا هم منها يضحكون)
6ـ (وانه هو أضحك وأبكى)
7ـ (أفمن هذا الحديث تعجبون وتضحكون ولا تبكون)
8ـ (وجوه يومئذ مسفرة ضاحكة مستبشرة)
9ـ (إن الذين أجرموا كانوا من الذين آمنوا يضحكون)
10ـ (فاليوم الذين آمنوا من الكفار يضحكون)

الأحاديث النبوية في المزاح والضحك

أولا: عن أبي هريرة رضي الله عنه قالوا يا رسول الله إنك تداعبنا، قال: «نعم غير أني لا أقول إلا حقا». وفي هذا يقول النبي ﷺ: «ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك به القوم ويل له ويل له»

ثانيا: البعد عن الإيذاء بالفعل: قال ﷺ: «إياكم والخذف فإنها تكسر السن وتفقأ العين ولاتنكي العدو»، الخذف: هو أن يأخذ العصاة والنواة بين السبابتين ويرمي بها، تنكي: تقتل.

ثالثا: تجنب الضحك فما يصدر عن الإنسان عفويا لقول جابر رضي الله عنه: نهى ﷺ عن الضحك من الضرطة».

رابعا: النهي عن التعدي على ممتلكات الغير: قال ﷺ: «لا يأخذ أحدكم متاع صاحبه لاعبا أو جادا».

خامسا: قال ابن قدامه المقدسي رحمه الله: فقد اتفق في مزاحه ﷺ ثلاثة أشياء: أحدها: كونه حقا، والثاني: كونه مع النساء والصبيان ومن يحتاج إلى تأديبه من ضعفاء الرجال، والثالث: كونه نادرا، فلا ينبغي أن يحتج به من يريد الدوام عليه فإن حكم النادر ليس كحكم الدائم. قال الشاعر:

أفد طبعك المكدود بالجد راحة
تجم وعلله بشيء من المزح
ولكن إذا أعطيته المزح فليكن
بمقدار ما يعطى الطعام من الملح

سادسا: والمزاح المباح بلسم لحياة الإنسان المسلم وتخفيف عن مصاعب الحياة ولو بطلاقة الوجه أو حسن الكلام، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إنكم لا تسعون الناس بأموالكم ولكن يسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق».

قال سبحانه وتعالى لنبيه: (ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك) أي لو كان النبي ﷺ شديدا جافا مع أصحابه آمرا لهم ناهيا على الدوام لكان حالهم أنهم تركوه ودعوته ولكنه كان مثالا يحتذى في كل أحواله ومعاملاته وسلوكه ﷺ .

سابعا: وما القصد بمزاحه ﷺ إلا أن يقرب أصحابه إليه ويستميل قلوبهم فيحفظوا عنه ما يقول ويفهموا كل ما يريد ولكل مقام عنده مقال وما أحسن الجد في موعظة وما أجمل المزاح الذي لا تقع به إلا الألفة ولا يحصل به إلا الإيناس.

ثامنا: كان ﷺ: «طويل الصمت قليل الضحك».

تاسعا: كان أصحابه رضوان الله عليهم أجمعين يعرفون مزحه وسروره من طلاقة وجهه وسمو روحه، فعن كعب بن مالك رضي الله عنه قال: «كان ﷺ إذا سر استنار وجهه كأنه قطعة قمر».

عاشرا: كان ﷺ يقول: «لا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب».

الحادي عشر: كان جل ضحكه التبسم، فعن عبدالله بن الحارث بن جزء رضي الله عنه أنه قال: «ما رأيت أحدا أكثر تبسما من رسول الله ﷺ»، قال أبو ذر: فلقد رأيت رسول الله ﷺ ضحك حتى بدت نواجذه».

وعن جرير بن عبدالله رضي الله عنه قال: «ما حجبني رسول الله ﷺ مند أسلمت ولا رآني إلا ضحك «وفي رواية «إلا تبسم «وكان يقول: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

الثاني عشر: ليس المقصود أن كل حياة النبي ﷺ مرح وضحك ومزاح، بل كان يبكي كثيرا ويضحك قليلا ويقول: «والله لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلا ولبكيتم كثيرا».

الثالث عشر: بعضا من مزاحه ﷺ:

1 ـ مع أهله:

● عن عائشة رضي الله عنها قالت قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو خيبر وفي سهوتها ستر فهبت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة لعب فقال «ما هذا يا عائشة». قالت بناتي ورأى بينهن فرسا له جناحان من رقاع فقال «ما هذا الذي أرى وسطهن «قالت فرس. قال: «وما هذا الذي عليه «قالت: جناحان قال: «فرس له جناحان» قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلا لها أجنحة قالت فضحك حتى رأيت نواجذه. السهوة: تشبه الرف أو الخزانة الصغيرة يوضع فيها الشيء.

● عن عائشة قالت رجع إلي رسول الله ﷺ ذات يوم من جنازة بالبقيع وأنا أجد صداعا في رأسي وأنا أقول وارأساه.قال «بل أنا وارأساه «قال وما ضرك لو مت قبلي فغسلتك وكفنتك ثم صليت عليك ودفنتك» قلت لكني أو لكأني بك والله لو فعلت ذلك لقد رجعت إلى بيتي فأعرست فيه ببعض نسائك.

قالت فتبسم رسول الله ﷺ ثم بدئ بوجعه الذي مات فيه.

● ليلى الشافعي

أطباء لـ «الأنباء»: الضحك المعتدل يقوي جهاز المناعة ويقي من الفيروسات

حذر بعض الاطباء من الضحك العنيف موجهين نصائحهم لبعض النساء اللاتي تعانين من امراض سلس البول وسقوط الرحم حيث يتسبب الضحك في رفع ضغط البطن، في حين أوصى أطباء آخرون بالضحك المعتدل لما له من مفعول ساحر للمصابين بالاكتئاب النفسي خاصة المرأة الحامل والمرضع فهو بمنزلة وقاية وعلاج للحالات النفسية للمرأة، وثبت علميا على حد قول الأطباء ان الضحك يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان ويقلل من حدوث الجلطات وتقلل الإصابة بالفيروسات لدى الشخص المرتفع المعنويات وبذلك ان معظم الأطباء يؤيدون الضحك وذلك لأهميته بالنسبة للإنسان شرط ان يكون معتدلا بغير عنف أو إسراف.

من جانبه أكد استشاري أمراض النساء والتوليد ومساعدة الإنجاب د.عمرو الصياد أن الضحك على المستوى العضوي ان كان عنيفا يمكن أن يتسبب في نزول قطرات البول لبعض النساء اللاتي تعانين سقوط في الرحم، وقد يؤدي الى سلس البول، كذلك بعض النساء اللاتي تعانين من الإجهاض المنذر غير محبذ لهن أي مؤثر أو ضغط يتسبب في رفع ضغط البطن ومنها الضحك العنيف.

د. جاسم الهاشل

الصياد: الضحك العنيف خطر على المرأة التي تعاني من سلس البول أو سقوط الرحم

الهاشل: مفيد لمن يعاني من القلق والتوتر والضغوط ويقي من حدوث الجلطات

د.عمرو الصياد

مفعول الابتسامة

واستدرك أن الضحك العادي المعتدل والابتسامة والتي لها مفعول السحر لأنها مضادة للاكتئاب، خاصة أن الكثيرين يصابون بالاكتئاب النفسي والذي يصاحب فترات الحمل والولادة والإرضاع وهي من الحالات المعروفة، وكلما كانت الفرصة متاحة للضحك والابتسام كلما كانت وقاية وعلاج لهذه الحالة النفسية

وقاية من الأمراض

وبدوره أيده رئيس قسم الأعصاب بمستشفى بن سينا د.جاسم الهاشل مبينا أن هناك بعض الأمراض التي ثبت أن الضحك يعد مساعدا للعلاج بها ومن المفضل لها، كما أنه لا توجد سلبيات للضحك إلا أن كان في الجانب الاجتماعي فقط، بينما ثبت علميا أن الضحك يقوي من جهاز المناعة وبذلك فانه يقلل من بعض الأمراض خاصة حال حدوث الجلطات والأمراض التي يكون سببها الانسداد في الشرايين مثل جلطات الرأس وغيرها، وتقاس بالمقابل ان من يعاني المشاكل والضغوط والقلق وغيرها ترتبط هذه العملية لديهم بالجهاز المناعي ومتى ما قل الجهاز المناعي يحدث به اضطراب. وزادت الأمراض التي ترتبط بالجهاز المناعي مثل مرض«ام اس» والذي ان كان المريض يعاني من ضغوط ومشاكل يحدث له انتكاسات بالمرض، وفي المقابل فإن الأشخاص الذين لديهم نمط حياة مستقر ومقبلين على الحياة بانشراح وسعادة وضحك لا يكونون عرضة للاصابة بالأمراض ، ولهذا فان الجهاز النفسي مرتبط ارتباط وطيد بالجهاز المناعي بالجسم، حيث الشخص المرتفع المعنويات لا تصيبه الفيروسات بكثرة، بينما على النقيض من يعاني المعنويات المنخفضة.

كذلك النوم يرتبط أيضا به فنجد من يعاني من الحالة النفسية غير الجيدة لا يمكنه النوم بشكل منتظم، وان اختل النوم فان المراحل الأساسية لتقوية جهاز المناعة تختل وهكذا يصاب بالأمراض، فوظيفة النوم تعديل الذاكرة وترسيخها وتقوية جهاز المناعة.

● حنان عبد المعبود