الكلمة الطيبة .. وأعظم روشتة صحية ..

الضحكة الصحية ٧ ثوانٍ فقط

ألم تسأل نفسك بعد..

لماذا تحب أن يبتسم الآخرون فى وجهك ؟

وما هو سر ذلك المفعول السحرى للابتسامة .. التى تحيل غضبك لتسامح وضعفك لقوة .. وتمسح شقاءك وتغسل همومك ..؟!

فهناك ابتسامة تجلب لك الراحة والطمأنينة ..وغيرها مفتعلة تثير غضبك وانفعالاتك... وقد توصل العلماء لنتيجة هامة جدًا ..وهى أن الضحك مسألة جادة وهامة ويجب عدم الاستهانة بها !

فالضحك يزيل ويخفّف ويبتلع آلام الرأس خاصة الصداع .. وينظم ضغط الدم .. ويحول دون توتر الأعصاب والإجهاد العصبى.

وتأكيدا لذلك قام الأطباء بأخذ مجموعة من البائعين ..أصحاب الابتسامات المختلفة التجارية ..المفتعلة .. والطويلة .. القصيرة والصحية .. وتم قياس مدة الابتسامة لدى هؤلاء وفُحصت حالاتهم الصحية قبل وبعد وأثناء الضحك وتم تحليل الضحك الذى يتحول لأجسام وذرات دقيقة تنبعث لتصيب وتثير الآخرين بالمرح .

والنتيجة أنه اكتشف أن الابتسامة الصحية تتراوح ما بين ٥ و ٧ ثوانٍ ..!

وإذا لاحظت أن الوجه الضاحك دائمًا لا تصيبه التجاعيد حيث إن جسم الإنسان يحتوى على مئات العضلات، والوجه وحده يحتوى على ٣٦ وعندما يبتسم الإنسان يتحرك عدد قليل جدا من العضلات ما يقرب من ٥ عضلات فقط ..

أما فى حالة إجهاد الوجه (فى حالة النكد والحزن) فتتحرك كل عضلات الوجه مما يجهد الوجه ويؤدى لظهور التجاعيد فى أعمار مبكرة جدًا .. ومن هنا تجد الحقود النكدى دائما يصاب بالشيخوخة مبكرًا وتكثر التجاعيد فى وجهه ..أما الضاحك الباسم المتسامح فتجده دائمًا يبدو أصغر من عمره، واتضح أن الابتسامة الصحية تؤثر وتلعب دورًا مهمًا بالنسبة للدورة الدموية والتأثير على الهرمونات .

وأدى اكتشاف مركز للضحك فى المخ الموجود فى النصف الأيمن إلى إثبات تأثير الضحك على الحالة الصحية للإنسان خاصة أنه تزداد كمية الأدرينالين فى الدم فى حالة الضحك مما يؤكد على أن الإفراط فى الضحك يؤدى لارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب .

ويعدُّ الأدرينالين من الهرمونات التى تفرزها الغدة فوق كلوية التى تزداد كميتها لدينا فى حالات الخوف والقلق والإجهاد العصبى .. كما أنها تزيد من كمية الجلوكوز فى الدم .

وعلامات زيادة الأدرينالين فى الدم هى عرق الكعبين وأسفل القدمين فى حالة الإجهاد أو الخوف . فنحن نقول عند الخوف وجههُ أصفر أو أخذ العرق يتصبب منه، وما هو إلا زيادة إفراز الأدرينالين .كما أنه فى حالة الضحك تزداد كمية الأندورفينات فى المخ الموجودة لدينا طبيعياً، ومن حكمة الخالق أنها توجد وتعمل تلقائيًا فى حالة الطوارئ (الأزمات النفسية النكدية) لتخفّف عنا وتعيننا على الأيام السوداء .

انطلاقًا من ذلك قام العلماء (فى الخارج) بإدخال وسيلة جديدة للعلاج وهى العلاج بالضحك .. ففى بعض المستشفيات فى السويد توجد أجهزة مشحونة ..خاصة .. قابلة لإضحاك الإنسان .وتمر هذه الأجهزة على المرضى فى غرفهم ، ثم توسعت بعد ذلك هذه الطريقة نتيجة لتأثيرها الإيجابى على المرضى بأسلوب آخر ..هو أن يدخل المرضى فى غرفة خاصة للعلاج بالضحك، ويبدأ كل منهم يحكى للآخر بعض النكات والفكاهات والحكايات المضحكة .

وليتنا نستخدم هذه الروشتة المجانية ونتعلم كيف نضحك ونبتسم وكفانا همًا ونكدًا..وهذه واحدة من أسرار الكلمة الطيبة .. التى جاءت بها تعاليم الإسلام .. الديانة الوحيدة على وجه الأرض التى لم تدع أمراً من أمور الدنيا والحياة إلا وكفلته فكانت لنا مرشداً ومناراً فى كل الأمور ولكل العصور .. ولسحر ومفعول الكلمة الطيبة .. كانت صدقة .ولماذا كانت الكلمة الطيبة صدقة .. لأنها وحدها كفيلة بغسل الهموم والعداوة والبغضاء .

الحب .. أقوى مضاد حيوى !

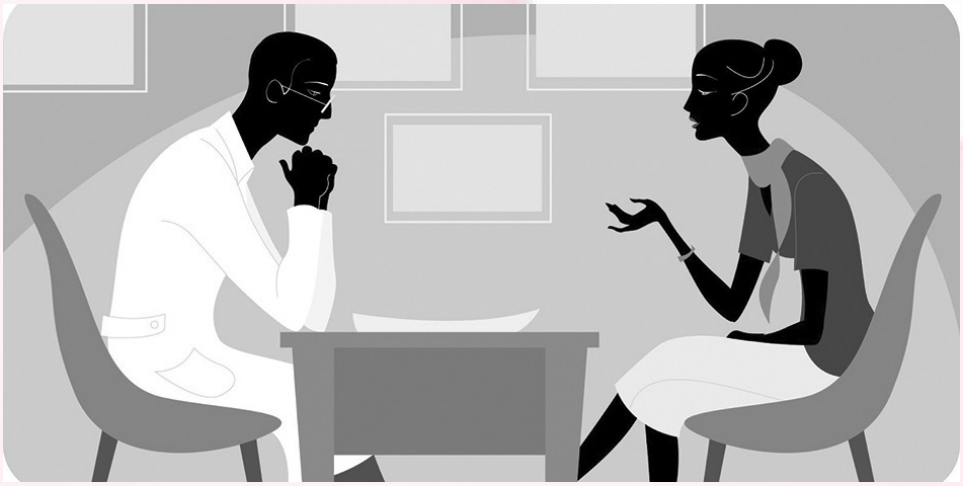
وقد يبتكر العلماء أقراصاً .. مهدئة .. منوّمة .. مسكّنة ..أو مخدّرة ..لكن !!! أن يبتكروا أقراصًا وعقاقير للحب والسعادة !! فمازال هذا أمراً مستحيلاً حتى الآن .. فقد اكتشف العلماء أن أكثر الناس قدرة على مقاومة الأمراض هو الإنسان المحب .. إذ إنه فى حالات الحب والسعادة يقوى جهاز المناعة وتصبح لدية قدرة فائقة على مقاومة الأمراض والظروف والمشاكل . **ومن يفشل ويصطدم ويحبط من كثرة نوائب الأيام ، يُصاب بأمراض لا حصر لها .. وكلها أمراض جسدية وكأنها متوطّنة داخله منذ زمن بعيد.**

لماذا ؟

لأن جهاز المناعة ضعف ولم يعد لديه الرغبة فى مقاومة أى شيء .. إنه فى حالة استسلام وخضوع .. فأصبح جسده مرتعًا خصبًا لأى مرض ما .. سواء على الكبد أو القولون العصبى أو القلب وغيرة .

روشتة عاطفية

فالحب هو الذى يمنحنا القدرة على مواجهة الحياة وتحمُّلها ولن نستطيع مقاومة أى شيء بدونه. والحقيقة أن الهرمونات تلعب دورًا رئيسيًا فى حالة الإنسان النفسية والفسيولوجية لسرعة استجابتها للظروف المحيطة سواء كانت ظروفا بيئية أو اجتماعية .. ففى حالة الأمان والاستقرار يُفرز هرمون معين وفى حالة الرغبة



وانفعالات الشوق واللهفة يُفرز هرمون آخر الذى يختفى بعد الزواج حيث يفرز هرمون آخر فى حالة الاطمئنان والهدوء ..

وأثناء الراحة النفسية وهدوء البال يفرز المخ مادة الفاليوم وهى مادة مهدئة تؤدى للاسترخاء والسكينة وزوال التوتر والقلق كما يفرز من المخ مادة تشبه الأفيون وتسكن الآلام .

واكتشف أن هناك خلايا فى المخ والغدة النخامية تصنع مواد تسمى ألفا وبيتا أندروفين (المخدرة)، وهذا يعنى أن الأفيون والمسكنات والعوامل المساعدة على الحب كلها تسبح داخلنا نحن ولسنا بحاجة لعقاقير أو أدوية.

وهناك هرمونات تحافظ على الحيوية والنشاط وتساعد على التأقلم البيئى، ومن الأبحاث التى أجريت على ضغط الدم فى الحالات العاطفية والمقصود هنا الحالات (باختلافها) الهادئة المطمئنة المستقرة، وجد أنه يرتفع وينخفض بطريقة مزعجة فى الحالات العادية أما فى الحالات العاطفية فوجد أنه يكاد يكون مثالياً ١٢٠/٨٠ .

والجلد والشعر أكثر تعبيراً عن حالات الإنسان الانفعالية وسقوط الشعر وظهور حب الشباب واصفرار الوجه وتغيير ضربات القلب كلها اضطرابات الهرمونات بشتى أنواعها .

والحب وحده هو القادر على تنظيمها وإعادة توازنها داخل الإنسان .

من هنا فكر العلماء فى صناعة هذه الهرمونات التى تعطى الإنسان إحساساً بالأمان والاستقرار والراحة .. باختصار بالسعادة .. غافلين أن الهرمونات تفرز نتيجة لانفعالات الإنسان العاطفية وليست سبباً .. من هنا عجزوا عن صناعة الأقراص السحرية لجلب المحبوب أو منح السعادة بالحقن والأدوية .

فالحب هو الشيء الوحيد الذى ينمو لدينا بطريقة فطرية دون قصد أو نية .. فهو الشىء الوحيد الذى لا نملك فيه اختيارًا .هو المستعمر الوحيد الذى يستقبله الإنسان برضا عذب وقبول حسن .. فهو يقتحمنا لأنه استعمار ذاتى وخاص للغاية.

ومما لاشك فيه أن الحب قيد ..لكنه قيد مريح .. وإذا قورن بالفضيلة .. فالفضيلة طريق

د. أميمة خفاجى

أستاذ مساعد الهندسة الوراثية

جامعة قناة السويس

اختيارى لا إجبار فيه .. حتى الصراط المستقيم والإيمان والدين أمر اختيارى كما قال الله تعالى فى كتابه الكريم :

« لا إكراه فى الدين » .[البقرة : ٢٥٦].

وقد يسهو الإنسان وينزلق ويخطئ عندما تفرض عليه الفضيلة..لكن عندما يملؤه الحب فلا يجد مكانًا لآخر .. بل من المستحيل أن يميل لحب ثانٍ ..لأنه ليس لديه مكان ما .. رغمًا عنه .. ورغم أنه مقيّد بلا حول أو قوة منه .. فإن إحساسه بالسعادة يجعله راضياً بهذا المستعمر .

القيد الوحيد الذى يعصمه من فتنة الآخرين ..وبالتالى يقبله الإنسان طوعًا منه لا كرهاً وبلا إرادة أو مقاومة .. وقد يكون هذا القيد حصنًا منيعًا وسدًا قويًا للرذائل بشتى أنواعها .

فالحب شفاء للقلوب والنفوس المريضة . المقصود هنا شتى أنواع الحب بدءا بحب الوطن الذى يعصم الإنسان من خيانة بلده وحب الأطفال والتضحية فى سبيلهم والأمومة وحب الأهل والمقربين، وأعلى درجات الحب هنا هو الحب الإلهى الذى يعصم المحب من فتنة الدنيا وما فيها بل إنه لا يجد لديه مكان لحب آخر ..

ومن هنا كان سر الكلمة الطيبة وما تصنعه الحسنة من قلب الأمور فيصبح العدو وليا حميما كما قال الله تعالى فى كتابه الحكيم :

« **ادْفَعْ بِالَّتِى هِى أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِى حَمِيمٌ** »

.[فصلت - ٣٤].

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World lslamic Associa For Mental Health

الاشتراك فى المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس المطمئنة وبياناتى كالتالى

الاسم: .....

الجنسية:.....

العنوان بالتفصيل.....

.....

تليفون السكن:.....

تليفون العمل:.....

فاكس:.....

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر ٣٠ جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد

تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً

يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو داخل مظروف موصى عليه أو بشيك باسم الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.