الكلمة الطيبة.. الابتسامة الصحية .. وأعظم روشتة صحية

مستحيل أن نترك كل ما هو بيننا يضيع.. مستحيل.. لكن.. هل يستطيع من يعيش وسط تلك الكوارث والمصائب التى تهل علينا أن يفرق بين ما هو طيب وخبيث..؟؟! ونتساءل لماذا لم يعد بين الناس سوى انتشار البغض والكراهية والحقد..! ولم يعد فى الأكل والانفاق الطيب من الرزق.. حتى البلد.. لم تعد طيبة..! لابد أن نبحث عن أسباب هذا الضياع.. لكن..!! هل هناك متسع من الوقت للبحث والإصلاح..؟!

قطعا مازال فى الوقت بقية لنرجع إلى صوابنا.. ليهدينا الله إلى القول الطيب والذرية الطيبة والرزق الطيب والأكل الطيب. لابد من مواجهة الحقيقة ومعرفة من المسئول عن انتشار الفوضى والفساد والتلوث فى البلاد..؟! من المسئول عن تفشى المرض والفقر والجهل..؟!

كلنا يعرف أن المسئول هو نحن ولا أحد سوانا.. كما قال الله تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (الروم: ٤١).

وكما قال الله جل شأنه أيضا: ﴿وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾ (الشورى: ٣٠)

لقد جاءت تعاليم الإسلام بكل ما هو طيب.. الديانة الوحيدة على وجه الأرض التى لم تدع أمرا من أمور الدنيا والحياة إلا وكفلته فكانت لنا مرشدا ومنارا فى كل الأمور ولكل العصور.. ولسحر ومفعول الكلمة الطيبة.. كانت صدقة.. ولماذا كانت الكلمة الطيبة صدقة.. هل لأنها وحدها كفيلة بغسل الهموم والقضاء على العداوة والبغضاء..؟!كم نحن بحاجة ماسة الآن إلى الكلمة الطيبة.. وكلما بعد الناس عن سبيل الله والصراط المستقيم حرموا نعم الله من القول الطيب والرزق الطيب والذرية الطيبة. حتى الكلمة الطيبة والقول الحسن نحن بحاجة فيه إلى هداية الله.. كما قال عز وجل فى كتابه الكريم: ﴿وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهُدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ﴾ (الحج ٢٤).

ولمفعول الكلمة الطيبة وأثرها على النفس قال الله تعالى فى كتابه الحكيم:

﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (فصلت ـ ٣٤)

ومن هنا كان سر الكلمة الطيبة وما تصنعه تلك الكلمة التى عدها رسول الله من الصدقات ولما لها من قلب الأمور فيصبح العدو وليا حميما. وصفه «الطيبة» لم تتوقف على الكلمة وحسب بل شملت كل شىء فى حياتنا في اختيارنا كما قال تعالى:

﴿قُل لاَّ يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ﴾ (المائدة: ١٠٠)

وفى دعاء زكريا بالذرية الطيبة: ﴿قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ (آل عمران: ٣٨)

حتى الأموال التى ننفقها أمرنا الله تعالى بإنفاق الطيبات منها فقط فقال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنفِقُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ﴾ (البقرة ٢٦٧)

وفى الطعام أمرنا بأكل الطيب فقط فقال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (البقرة : ١٧٢)

وعندما كثر سؤال المؤمنين لرسول ﷺ عن الحلال والحرام أمره الله تعالى بإيجاز:

﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ﴾ (المائدة: ٤)

وعن الأزواج قال تعالى: ﴿الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ﴾ (النور: ٢٦)

كما فرق الله عز وجل البلاد فمنها الطيب ومنها الخبيث فى قوله تعالى:

﴿وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرُجُ نَبَاتُهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبُثَ لاَ يَخْرُجُ إِلاَّ نَكِدًا﴾ (الأعراف: ٥٨)

والنباتات التى تخرج بإذن ربنا لابد أن تكون طيبة.. وغير فاسدة وملوثة ومريضة.

●●●

حتى الابتسامة أصبح منها ما هو طيب وخبيث.. وكم نحن الآن بحاجة ماسة إلى الابتسامة الصافية الطيبة.. هل تعرف ما هو سر ذلك المفعول السحرى للابتسامة.. التى تحيل غضبك إلى تسامح وضعفك إلى قوة وتمسح شقاءك وتغسل همومك..؟! هل تعرف لماذا تجلب لك الابتسامة الطيبة الراحة والطمأنينة، وغيرها المفتعلة برغم كونها ابتسامة أيضا إلا أنها تثير غضبك وانفعالاتك..؟!

لقد توصل العلماء إلى نتيجة هامة جدا.. وهى أن الضحك مسألة جادة وهامة ولا يجب الاستهانة بها.!

كلنا يعرف أن هناك أنواعا مختلفة من الابتسامات .. فالضحكة الصحية تزيل وتخفف وتبتلع آلام الرأس خاصة الصداع.. وتنظم ضغط الدم.. وتحول دون توتر الأعصاب والإجهاد العصبى.

وتأكيدا لذلك قام الأطباء بأخذ مجموعة من التجار والدبلوماسيين وأصحاب الأمراض النفسية.. من أصحاب الابتسامات المختلفة التجارية، المفتعلة.. والطويلة.. والقصيرة وأخيرا الخبيثة، وغيرها لأصحاب الابتسامة الصحية البريئة الفطرية للأطفال.. وتم قياس مدة الابتسامة لدى هؤلاء جميعا وفحصت حالاتهم الصحية قبل وبعد وأثناء الضحك وتم تحليل الضحك الذى يتحول إلى أجسام

د.أميمة خفاجى
أستاذ مساعد الهندسة الوراثية
جامعة قناة السويس

وذرات دقيقة تبعث لتصيب وتثير الآخرين بالمرح.. والنتيجة أنه اكتشف أن الابتسامة الصحية تتراوح ما بين خمسة وسبعة ثوان فقط.

وإذا لاحظت تجد أن الوجه الضاحك دائما لا تصيبه التجاعيد، حيث إن جسم الإنسان يحتوى على مئات العضلات والوجه وحده يحتوى على عشرات العضلات وعندما يبتسم الانسان يتحرك عدد قليل جدا من العضلات ما يقرب من خمس عضلات فقط.. أما فى حالة إجهاد الوجه فى حالات الغضب والحقد والغل والحسد فتتحرك كل عضلات الوجه مما يجهد الوجه ويؤدى إلى ظهور التجاعيد فى أعمار مبكرة جدا.. ومن هنا تجد الحقود النكدى دائما يصاب بالشيخوخة مبكرا وتكثر التجاعيد فى وجهه. واتضح أن الابتسامة الصحية تؤثر وتلعب دورا مهما بالنسبة للدورة الدموية والتأثير على الهرمونات.

ولأهمية استحسان رؤية الابتسامة الطبيعية الفطرية البريئة وما تبعثه في النفس من السرور والبهجة ولتأثير من إذا نظرت إليه سرك.. فكان من أهم صفات الزوجة الصالحة أنها كما قال رسول الله ﷺ : **إذا نظرت إليها سرتك**.

وأدى اكتشاف مركز للضحك فى المخ الموجود فى النصف الأيمن إلى إثبات تأثير الضحك على الحالة الصحية للإنسان خاصة أنه تزداد كمية هرمون الإدرينالين فى الدم فى حالة الضحك مما يؤكد أن الإفراط فى الضحك يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب. كما أنه فى حالة الضحك تزداد كمية الأندورفينات فى المخ الموجودة لدينا طبيعيا ومن حكمة الخالق أنها توجد وتعمل تلقائيا فى حالة الطوارىء (الأزمات النفسية والأحزان) لتخفف عنا وتعيننا على الأيام السوداء. وليتنا نستخدم هذه الروشتة المجانية ونتعلم كيف نضحك ونبتسم وكفانا هما ونكدا.. وحقدا وغلا:﴿ **ربنا ولا تجعل في قلوبنا غلاً للذين آمنوا**﴾ (الحشر : ١٠).

●●●

وجميع العلاقات الإنسانية بحاجة إلى الود والحب والسلام.. كلها بحاجة للابتسامة الطيبة غير المفتعلة.. لأن براءة تلك الابتسامة إشارة جذابة بالرضا وقبول الآخر.. ولذلك يقال نظرة فابتسامة ف..... وقد يبتكر العلماء أقراصا مهدئة، منومة، مسكنة، أو مخدرة..

لكن.. أن يبتكروا أقراصا وعقاقير للحب والسعادة!! فمازال

الابتسامة الطيبة تجلب لك الراحة والطمأنينة

الافراط فى الضحك يؤدى الى ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب

هذا أمرا مستحيلا 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 لديه قدرة فائقة على مقاومة الأمراض والظروف والمشاكل.. ومن يصطدم ويحبط من كثرة نوائب الأيام، ويصاب بأمراض لا حصر لها.. وكلها أمراض جسدية وكأنها متوطنة داخله منذ زمن بعيد.

لماذا؟ لأن جهاز المناعة ضعف ولم يعد لديه الرغبة في مقاومة أى شىء.. إنه فى حالة استسلام وخضوع.. فأصبح جسده مرتعا خصبا لأى مرض ما.. 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 في المخ والغدة النخامية تصنع مواد تسمى ألفا وبيتا اندروفين (المخدر) 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 مثاليا 120 / 80 .

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

فالحب هو الشىء الوحيد الذى ينمو لدينا بطريقة فطرية دون قصد أو نية.. فهو الشىء الوحيد الذى لا نملك له اختيارا. هو المستعمر الوحيد الذي يستقبله الانسان برضا عذب وقبول حسن.. ومما لا شك فيه أن الحب قيد.. لكنه قيد مريح.. عندما يملأ الانسان الحب فلا يجد مكانا لآخر.. وبرغم أنه مقيد بلا حول أو قوة منه.. فإن إحساسه بالسعادة يجعله راضيا بهذا المستعمر .. القيد الوحيد الذى يعصمه من فتنة الآخرين.. وبالتالى يقبله الانسان طوعا منه لا كرها وبلا إرادة أو مقاومة.. وقد يكون هذا القيد حصنا منيعا وسدا قويا للرذائل بشتى أنواعها. ولأن الحب شفاء للقلوب والنفوس المريضة. قال الرسول ﷺ : «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه».

والحب يجعلك لا ترى إلا كل ما هو جميل وتتغاضى عن كل قبيح فيقول الشاعر:

«عين الرضا عن كل عيب كليلة.. وعين السخط تبدى كل المساوىء».

والمقصود بالحب شتى أنواعه 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 انه لا يجد لديه مكانا لحب آخر.. ولذلك فالله تعالى ينزع من قلوب أهل الجنة (قطعا قبل دخولهم الجنة) الغل الذى يتسم به الكثير من أهل الدنيا فيقول عز وجل: ﴿ **ونزعنا ما في صدورهم من غل تجري من تحتهم الأنهار**﴾ (الأعراف: ٤٣)

﴿ **ونزعنا ما في صدورهم من غل إخوانا على سرر متقابلين**﴾ (الحجر: ٤٧).