

تلقيت هذا الأسبوع من ابنة أخي الأصغر «أماني» بعد أن عدت من دبي كتاباً رائعاً بعنوان: الشيخ محمد زكريات وانجازات، من خلال عدسة المصور الملكي نور علي راشد، ويتضمن الكتاب مقدمة بقلم الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ومقدمة بقلم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان. حبيبتي «أماني» شكراً لإثراء مكتبة عمك وفكره.

## الابتسامه



بقلم: يوسف عبد الرحمن

alamiyah@yahoo.com

من منا اليوم في هذه الدنيا ليس بحاجة الى ابتسامه ملء شذقيه؟ نعم، كلنا من البشر بحاجة الى هذه الابتسامه التي نشعرنا بالبهجة والارتياح والتفاؤل والأمل، ما أوجنا نحن بني الإنسان لهذه الضحكات في عصر انتسم على الإطلاق بالحروب والتوتر والقلق والكوارث وزادها الحسد والغيرة والحقد وغيرها. هل جريست أن تضحك وترى تأثير هذا الضحك على صحتك وطمانيتك؟ هل لاحظت مدى تأثيره على وسطك الإنساني في المنزل والمجتمع على نطاق الأسرة والأصدقاء والجيران؟ هل لاحظت مدى تأثيره على الأمراض إن كنت صاحب علة أو مرض ليصبح طريقك للعلاج؟

جميل أن تمارس الضحكة وتظهر أسنانك وحتى لوزيتك كتعبير عن وجدانيتك وشعورك المرفه لتقول للعالم أجمع: أنا متوافق مع نفسي وأضحك من كل قلبي.

استراحتنا اليوم عن الابتسامه فإن كنت من الميوزين الذين مادين البوز فحول الى صفحات أخرى.. وعلى بركة الله نبدا.

### طبيعة بشرية

الضحكة كانت ولا تزال وستبقى علامة فارقة بين بني الإنسان وغيره من الكائنات الأخرى واعتبرها لغة من لغات الجسد ووسيلة من وسائله للاتصال بالآخرين، فلنأخذ جربنا انه بالابتسامه تعبر قلوب الناس لأنها وسيلتك للتودد والتخاطب.

والدراسات تشير الى ان الابتسامه لها تأثيرها الإيجابي على الآخرين فالإنسان الذي يمارسها صبح في الزمن والوضع الطبيعي تحقق له نتائج طيبة لأن البشر اليوم قادرون على معرفة نوعية الابتسامه وأهدافها ومراميتها، فالإنسان السوي قادر على تمييز الابتسامه الصادقة والخجلي والمنافقة والغامضة والقلقة.

وهناك من عرفناهم بابتسامتهم البيضاء الصادقة مثل صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد، وأخرى صفراء مثل ابتسامه ياسر عرفات أو سوداء الملقبوه صدام حسين. والابتسامه تحرك كل عضلات الوجه والقم ولا تستجيب حركة هذه الضحكة إلا المشاعر الحقيقية والنفوس التي تصلها هالة وطاقة هذه الابتسامه التي تخرج من القلب لتصل الى القلب دونما وسيط. وانت في الحياة تستطيع بكل سهوله التعرف على الابتسامه إن كانت سوية أو خبيثة لأن الإنسان يمك ترمومترا وقرني استشعار لرصد الابتسامه.

### الابتسامه تاريخياً

أنا شخصياً لو أحببت أن أخوض في تاريخ الابتسامه فأول ما يتبادر الى ذهني ما قرأته واذكره من صفحات السيرة النبوية الشريفة المطهرة والتي تحدثنا عن ان الرسول ﷺ كان أشد الناس ابتساماً في وجه أصحابه وآله والناس أجمعين لأن الحبيب ﷺ جعل الابتسامه صدقة فقال: «تيسمك في وجه أخيك صدقة». وحدثنا التاريخ ان ملك بابل في العام 3500ق.م يوصي ابنه بأنه إذا أراد أن يعيش مرتاحاً سعيداً مطمئناً يجب أن يكون مبتسماً لخلق جو من النقاء والصفاء وطرد الملل من الحياة.

كما ان كتب الحكمة القديمة في الصين تذكر قبل 4000 عام ان هناك حكمة بليغة تقول: «إن الرجل الذي لا يعرف كيف يتبسم لا ينبغي أن يفتح متجرًا..» كدليل على أهمية الابتسامه في مسيرة التاريخ الإنساني وأزاهها قاعدة تسويقية ذهبية.

وأعود للسيرة النبوية المباركة، عندما تصف السيدة عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها ما حدث بعد أن ودع رسول الله ﷺ أصحابه بابتسامته ثم عاد الى حجرته، وكانت تلك اللحظات الأخيرة من حياته.

قال ابن كثير رحمه الله: «وكانت ابتسامته هذه – ﷺ – آخر ابتسامه أشرق بها وجهه على أصحابه» ويعلق على هذه الابتسامه المؤثرة الإمام ابن كثير في «البداية والنهاية» فيقول: ثم بدا لهم وجهه الكريم صبيحة الاثنين فودعهم بنظرة كادوا يفتنون بها، ثم كان ذلك آخر عهد جمهورهم به ولسان حالهم يقول كما قال بعضهم: وكنت أرى كالموت من بين ساعة

فكيف يبين كان موعده الحشر الذي يقرأ نصوص السيرة النبوية الشريفة يعي ويفهم ويستنتج ان رسول الله ﷺ استخدم الابتسامه ليخفف عن أصحابه وآل بيته الأطهار والمحبين له والمتعلقين بجنابه، وطاة فراقه وشدة فقده وآلم موته.. صلى الله عليه وسلم وجعلنا الله ممن كتب لهم مرافقته في الجنة.

### الابتسامه شعراً وشعراء

تضم دواوين الشعر مواقف الشعراء من الابتسامه، فهذا الشاعر الفارس العربي أبو فراس الحمداني يصف الابتسامه الجميلة بالؤلؤ المنضود ليقول:

الؤلؤ المنضود في فمك جميل فيه السعادة للشقي وللعليل

أما شاعرنا المعاصر ايليا أبو ماضي فيصف الابتسامه علاجاً لمحاربة اليأس وأسلوباً للتفاؤل والأمل يقول:

قال.. السماء كئيبة ونجهما قلت.. ابتسم كيف التجهم في السما

قال: الصبا ولي! فقلت له ابتسم لن يرجع الأسف الصبا المتصرما

قال: التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الغرام جهنما

خانت عهودي بعدما ملكتها قلبي فكيف أطبق ان اتبسما

قلت ابتسم يكفك أنك لم تزل حيا ولست من الاحبة معدما

ومن يستعرض كتب الشعراء قديما وحديثا نجد للابتسامه مساحة كبيرة من أشعارهم، لأن الحقيقة الباقية ان هذه الضحكة علامة جودة في عالمنا الكئيب فلا تحرم نفسك أقرأ واستمتع واضحك مع أشعارهم لترتج عن قلبك المهوم كدر الحياة، وابتسم فاليسمة هي التي تهزم حالة اليأس والحنوط وتعطيك اكسير الحياة لترفعك من عالم المكتئبين الى عالم الضاحكين ومن غير أفرط ولا تفريط، فالابتسامه وصفة النبلاء ومعين الشعراء.

### قواعد وقوانين البسمه

ليس من المعقول ان تدخل العزاء وانت مبتسم؟ وليس من الحكمة ان تضحك في وجه محزون أو مجروح؟ مواقف كثيرة في الحياة تصادفنا تكون جميلة وتستحق الابتسامه والضحكة المعقولة والتي تترك أثرا ايجابيا فيسعد بها الجميع وتنتشر المودة والمحبة في الأرجاء.

وهناك من يضحك في الدواوين والمجالس بدون اسباب مبررة، فيكون هزءا ويتنقد ويلام واحيانا تكون الابتسامه والضحكة العالية في غير مواطنها «قلة أدب واحترام» وقد يطرد صاحبها من المجلس أو المكان الذي هو فيه لعظم جسارته، فليس من المعقول ان يضحك عاقل في صلاة جمعة أو محاضرة جادة أو درس في قاعة العلم أو عسكريا أثناء تادية القسم والقيام بالواجب وقس على ذلك أمثلة لا حصر لها.

نحن جميعا مع الضحكة والابتسامه الجميلة التي تمحو العيوس

عن وجه صاحبها وتجعله مقبولا من الجميع.

ان للضحكة والابتسامه قوانين غير مكتوبة انما أنماط سلوكية واخلاقية يتعارف عليها المجتمع وتصبح دستورا بين الناس وهي سهلة ولا تكلف كثيرا، وعليه أرجو من كل أب وأم ان يدرّبوا اولادهم عليها منذ نعومة أظفارهم، فالابتسامه تجعل الانسان سعيدا في حياته لأنها ضابط للنفس البشرية.

### الابتسامه في الشريعة

أرجو من يقرأ هذه الفقرة ان يتوقف قليلا ويتأمل ما يقرأ، فعن أم الدرداء قالت: كان أبو الدرداء رضي الله عنه لا يحدث بحديث الا ابتسم فيه. فقلت له: اني أخشى ان يحمك الناس، فقال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم

لا يحدث بحديث الا ابتسم. رواه الإمام احمد في مسنده.

والله بيننا الحنيف دين عظيم وشريعتنا معين لا ينضب ومصدر عظيم يستطيع كل كاتب وقارئ أن يجد لبرا لا ساحل له من الوقفات التي تستلزم منا جميعا البحث الدقيق لقضية العيوس والتجهم باسم الدين، وبيننا بريء من هذه المثلثة، ففي حياة رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم ابتسامات كثيرة لمرويات التبسم، مما يعني استفادتنا في حياتنا من هذه الابتسامات في احياء الشامل المحمدية.

ويجب ان نفرق بين الابتسامه التي قرأنا عنها في السيرة وتاريخ الانبياء مثل تبسم سليمان عليه السلام من كلام النملة والضحكة التي تصل الى القهقهة وأنا وغيري مع الابتسامه الضاحكة التي تجعلك رجلا ميسما أو امرأة ميسامة، لأن التبسم هو أقل الضحك وأحسنه، وفي التنزيل: (فتبسم ضاحكا من قولها) - سورة النمل 19.

### معوقات الابتسامه

شبخنا عبدالحميد البلالى رئيس جمعية بشائر الخير يجيب عن كيفية التغلب على موانع الابتسام فيقول: لابد ان تكون لنا ارادة قوية تتعالى على الهم والمصيبة، ولنتذكر أننا لم نغير شيئا مما قدره الله تعالى علينا بغضينا وهمنا وعبوسنا، واننا سنخسر الكثير من صحتنا عندما نغضب ونخسر الآخرين عندما نعيس وقد نخسر الدين عندما يتجاوز الهم والغضب الى الاحتجاج على قدر الله تعالى. ولنستعن دائما بالقاعدة التي اخبرنا بها رسولنا صلى الله عليه وسلم «انما العلم بالتعلم وانما الحلم بالتحكم» فإذا لم تكن البشاشة من طبعنا فلنتعلم كيف نتبسم ولنحاول ان يكون ذلك من طبيعتنا بعد أن نتذكر ثمار الابتسام والضحك.

# استراحة



لتصغر وتنجلي لأن الله جعل لكل شيء قدرا فدع عنك الأحزان وابتسم.

### الابتسامه سر السعادة الزوجية

نحن في الكويت وفي ظل تزايد حالات الطلاق والانفصال والمشاحنات الزوجية ندعو من خلال هذه المساحة لجعل الابتسامه تحل أو لا محل التجهم والعبوس (ومدة البوز) فالكل يعرف ان الحياة الزوجية لا تخلو من المشاحنات والزعل وتكدير خاطر وليس لسدي إحصائية غير اننا في الكويت نتيجة المماحات السياسية الجارية بين الفريق الحكومي والفريق البرلماني تحولنا لاتعس الناس، فالأخبار خلال السنتين الماضيتين تضيّق الخلق، فقد غابت الابتسامه عن البيت الكويتي نتيجة أمور كثيرة من الكارثة الاقتصادية لذا أرى ان الأسرة الكويتية اليوم بحاجة الى الابتسامه كي تكسر الملل والفتور، فعلماء النفس يقولون: ان الحياة الزوجية تحتاج الى دعائم لاستمرارها وان البعض يعتبر الحياة الزوجية أمر خطيرا كثير الجدية ومليئة بالهموم والواجبات حتى نسوا الضحكات فذب الملل في حياتهم.

بينما يقول الأطباء النفسيون: ان الأزواج لو اقتطعوا وقتا خاصا بهم لكان أنفع للأولاد الذين يهيمهم صمود نواة الزواج مع ضرورة التخلص من الإحساس بالذنب بأن الأولاد أحق بالوقت كاملا أو بتلك الزهرة التي جمعتك بزواج لتحررا من الرسميات والقيود ولتنطلق ضحكاتكم التي اختفت خلف الهموم والمشاحنات حتى لزم العيوس وسكن في وجوه الأطفال والأبناء للأسف.

### الوصايا والمواعظ الذهبية في الإسلام والجاهلية

د.المستشار عبيد مجول العجمي في كتابه الرائع «الوصايا والمواعظ الذهبية في الإسلام والجاهلية» خدم المكتبة الإنسانية بهذا الإصدار الأكثر من رائع، شخص الوصايا كدكتور متمرس، وحدد المواعظ بخبرة المستشار الذي شهدت له قاعات المحاكم، وعرض بلغة الشاعر البليغ للعبارة والمعنى، وبكل تواضع المستشار العالم يقول: أقدم هذا العمل المتواضع، قاصدا به وجه الله وإن يتقبله مني، ومرشده وواعظه والده طيب الله ثراه، ووالدته، وأنا أقول: من أراد الوصايا والمواعظ الذهبية في الإسلام والجاهلية يطليها من أبي محمد وأنا مع ضرورة الطبعة الثانية ولأن الأولى طبعت عام 1997 ويشرفنا أن نقوم بذلك عن طيب خاطر.. كتاب مرجع عام.

### «جوده» في خيال راكان

من المضحكات الميكيات ان الفارس الشاعر البطل راكان بن حثلين التفت وهو مقيد لحارسه حمزة أثناء نقله لاسطنبول بعد أن رأى برقا فقال:

كما مزنة نشت على الجوف واسبلت غشا سيلها يملا الحقن من نفودها

واخرى على جوده غشاها لثنه صرايم زرع في ليال حصودها

قصيدة لشاعر ذكري «جوده» وقرسانها من آل ضاعن ولهم مني سلام.

### نصحتني إلى من جاوز الأربعين

أرجو من كل من جاوز الأربعين أن يقرأ هذه الرسالة القصيرة قراءة فاحصة وليتدبرها وليعمل بما فيها مما يراه نافعا له ومناسبا، وليقدم على الحياة باسمًا متفانلاً وليدرك ان مهما بلغ المؤمن من السن فإنه لايزال يستطيع التقديم والعطاء، وان مثله كمثل النخلة كلما قدم غرسها جاد عطاؤها، وارتفعت في الهواء وحسن منظرها، وكملت معها الهيئة، وقوي منها العود وعظم اليها المرتقى، وان المؤمن لايزال نافعاً معطاء عاملاً حتى يلقي الله تعالى همما تقدم به العمر وبلغت به السنون ومصداقاً هذا في قول الله تعالى (واعبد ربك حتى يأتيك اليقين – الحجر:99) أي (الموت).

كانت هذه كلمات د.محمد موسى الشريف في كتابه جدد حياتك (Renew your life).

وكلنا يذكر شبخنا فضيلة د.محمد الغزالي – طيب الله ثراه – ورسالته القديمة «جدد حياتك» التي قارن فيها بين ما جاء في كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» وما جاء في كتاب الله تعالى وستة رسوله صلى الله عليه وسلم والدعوة لكم من الكتاب.. ابتسموا وجددوا حياتكم.

