الاستماع

الضحك خير علاج

يعكسُ الضّحكُ من الناحيتين النفسية والاجتماعية الشعورَ براحةِ البالِ والثّقةِ بالنّفسِ، وكما أنَّ تعبيراتِ العبوسِ تؤثرُ سلباً في الفردِ ومَن حولهُ؛ فإنَّ الابتسامَ والضّحكَ ينشرانِ الإحساسَ بالسّعادةِ والبهجةِ بين من نتعاملُ مَعَهم.

ولا يقتصرُ تأثيرُ الضّحِكِ الإيجابيّ على الحالة النفسيةِ للإنسانِ، بل يمتدُّ إلى وظائفِ الجسمِ الداخليّةِ، إذ إنَّهُ يُساعدُ على زيادة (الأوكسجينَ) الذي يصلُ إلى الرئتينِ، وينشِّطُ الدّورةَ الدّمويةَ، فيتولدُ إحساسٌ بدفءِ الأطرافِ، وربّما كانَ هوَ السببُ في احمرارِ الوجهِ حينَ نستغرقُ في الضّحكِ.

يرى بعضُ النّاسِ أنَّ الضحكَ ظاهرةٌ تجمعُ بين اللهوِ والحركةِ واللعبِ، حتى يُنظرُ إليهِ على أنَّهُ تمرينٌ رياضيٌّ، وقد يكونُ وسيلةً لإطلاقِ طاقةٍ مختزنةٍ في داخلنا ندّخرُها لمواجهة المواقفِ الجادّةِ في حياتنا.

غيرَ أنَّ الفُكاهةَ ينبغي أن تقفَ على حدودٍ تحفظُ للفردِ كرامتهُ، ومن ذلك عدمُ تحقيرِ الإنسانِ إنساناً آخرَ، وعدمُ وضعِ الجِدِّ موضع الهزلِ، أو الهزلِ موضعَ الجدِّ، والضّحكُ من غير سببٍ، وعدم الإفراطِ في الضّحكِ الذي يخرجُ عن الحدِّ المعقولِ؛ لأن كثرةَ الضّحكِ تميتُ القلبَ، وهي أيضاً دلالةٌ على الخفّةِ وقلّةِ التهذيبِ. وبهذا المسلكِ السويِّ يحققُ الضحكُ هدفهُ، ويصبحُ لهُ آثارٌ سحريةٌ وصحيّةٌ في حياتنا أفراداً وجماعاتٍ.

أسئلة النص:

1- ما الّذي يَعْكِسُهُ الضَّحِكُ منَ النّاحيَتَيْنِ: الاجتماعيَّةِ والنَّفسيَّةِ؟

يعكس الضحك الشعور براحة البال والثقة بالنفس.

2- علِّلْ ما يأْتي:

أ- الإحساسُ بِدِفْءِ الأَطرافِ عندَ الضَّحِكِ.

يساعدُ الضحكِ على زيادةِ (الأوكسجينَ) الّذي يصلُ إلى الرّئتَيْنِ، وينشِّطُ الدّورةَ الدّمويَّةَ، فيتولَّدُ إِحساسٌ بدفْءِ الأَطرافِ.

ب- الفُكاهَةُ يجِبُ أَنْ تقِفَ على حُدودٍ.

لتُحفظ كرامة المرء، فلا يحقّر إنساناً آخر.

3- لم يُنظرُ إلى الضحكِ على أنّهُ تمرينٌ رياضيٌّ؟

يُنظرُ إلى الضحكِ على أنّهُ تمرينٌ رياضيٌّ؛ لأنه يحركُ عضلاتِ الوجهِ والجسمِ.

4- عَدِّدْ ثلاثًا منْ فوائدِ الضَّحِكِ.

- يمنح الإنسان شعوراً بالثقة وراحة البال.
- يؤثر على وظائف الجسم الداخلية فيتولد إحساسٌ بدفء الأطراف.
- احمرار الوجه.
- يرفعُ عنِ النَّفسِ الكآبةَ، ويدفعُ عنها الملَلَ.

5- متى يحقِّقُ الضَّحِكُ هَدَفَهُ، وتُصْبِحُ آثارُهُ سحريَّةً وصحّيَّةً على الإِنسانِ؟

إذا وقف عند حدود، ولم يكن من دون سبب، ولم يخرج عن الحد المعقول إلى حيث الطيش وقلة التهذيب.

6- هلْ يتعارضُ الابتسامُ والضَّحِكُ مَعَ كَوْنِ الإِنسانِ جادًّا؟ دلِّلْ على ذلكَ مِنَ النَّصِّ.

لا، فقد ضحِكَ العربُ القدماءُ ما استطاعوا أَنْ يضحَكوا، مَعَ ما اتَّصفوا بهِ منَ الجِدِّ، فكانوا إِذا مدحوا أَحدًا قالوا: هوَ ضحوكُ السِّنِّ والوجهِ، بسّامُ الثَّنايا.

7- وَرَدَ في النَّصِّ حديثٌ شريفٌ يؤَكِّدُ على ضرورة الابتسامِ والتفاؤلِ. اذكرْهُ.

قال صلّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ: "تبسُّمُكَ في وجهِ أَخيكَ صدقةٌ".