الابتسامة قيمة رائعة، تسكن معها السعادة بيت الزوجين وتذوب الخلافات وتتلاشى الصراعات ويسهل حل المشكلات، بالابتسامة تسكن الروح وتطمئن النفس ويذهب الشك ويرسو الأمل.

ما أجمل أن يتجمل الزوجان بقيمة الابتسامة، ما أجمل أن يدخل الزوج بيته فيشرق البيت بابتسامته وضحكته وملاعبته ومداعبته لزوجته وأولاده، فيذهب عن زوجته متاعب النفس وآلام الجسد بابتسامة واحدة.

وما أجمل أن يدخل الرجل بيته فيجد زوجته تستقبله بالبسمة والابتهاج والفرحة والتفاؤل، فتطرد عنه الهموم والمتاعب التي لاقاها في عمله وتفتح له باب الأمل مع أول خطوة يخطوها في بيته بابتسامة واحدة.

ولكن العجب أن تجد الزوج الذي كانت تغمره البهجة والبسمة في فترة الخِطبة وأيام الزواج الأولى يتحول بعد ذلك إلى وحش كاسر وكأن بينه وبين البسمة عداء أو حرَب طاحنة شعواء.

مفاتيح القلوب:

إن البسمات مفاتيح القلوب، بها يستطيع أي إنسان أن يصل إلى قلب الآخر لذلك جعلها النبي صلى الله عليه وسلم أرضًا خصبة للحسنات والصدقات ومهارة فائقة لبناء العلاقات فقال صلى الله عليه وسلم: (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة) [صححه الألباني في صحيح سنن الترمذي، (1956)].

فابتسامة الزوج مفتاح لقلب زوجته، وابتسامة الزوجة مفتاح لقلب زوجها فعجبًا لنا نملك مفاتيح السعادة بأيدينا ثم نقف أمام الأبواب المغلقة عاجزين!

لقد نجح الصينيون في البيع والتجارة وغزو العالم بمنتجاتهم أتعرفون لماذا؟!

كانوا يملكون مثلًا شعبيًا بسيطًا ساد بينهم وكانوا يرددونه ليل نهار في الأسواق وفي كلمات الأشعار كانوا يعلمونه الكبار قبل الصغار، كانوا يقولون : "الذي لا يستطيع أن يبتسم لا يمكن أن يفتح متجرا".

براءة الأطفال:

لقد أدرك الأطفال الصغار قيمة الابتسامة قبل أن يدركها الكبار فلو أنك استقبلت طفلًا صغيرًا عمره سنة أو سنتان بوجه عبوس لا يبتسم لك بل ربما يخاف منك في حين أنك لو تبسمت في وجهه سيقبل عليك ويلعب معك كما لو كان يعرفك منذ زمن، إنها قيمة الابتسامة التي أدركها أصحاب الأسنان الصغيرة.

بل إن الكثير من المواد الدراسية التي نجد صعوبة في فهمها ودراستها كان السبب في إغلاق عقولنا نحوها معلم صاحب وجه عبوس مخيف، أما المواد التي درسها لنا مدرس مبتهج باسم نذكرها ونحفظها حتى بعد ظهور المشيب.

وإذا أراد الزوجان أن تغمر الابتسامة البيت فعليهما أولًا أن يكونا قدوة لأطفالهما ببسماتهما اللطيفة، فالرجل الذكي يخاطب زوجته بوجه مشرق مبتسم حتى وإن رأى منها ما يغضبه فهو يعلق عليه بمزاح وضحك، فلو زاد الملح مثلًا في الطعام لاعب زوجته وضحك معها وقال: يبدو أني سأحتاج برميلًا من الماء بعد هذا الطعام الجميل لأني سأموت من العطش، والمرأة الذكية كذلك تستخدم وجهها البسام كي تحصل على ما تريد من زوجها حتى وإن كانت غاضبة منه إذا لم يلب لها طلبًا أو أخلف لها وعدًا، هي لا تقابل الإساءة بوجه بائس بل تبتسم وتضحك لزوجها وتطلب منه ما تشاء بتدلل وتلطف لأن هذا الأسلوب أنجح بكثير من الأسلوب الآخر الذي يكرهه الرجال ويسمونه: "جين النكد عن

النساء".

قد يقول البعض إن ظروف الحياة الصعبة هي التي تطرد الابتسامة من بيوتنا، فكثير من البيوت تعاني مشاكل الفقر والبطالة ويكابد أفرادها الأمرين في سبيل توفير الحد الأدنى من أسباب المعيشة الكريمة!

ولهؤلاء أقول: هذا الكلام مردود عليه من كل وجه، فلو كانت السعادة بالأموال لما فكر الكثير من الأغنياء في الانتحار والتخلص من الحياة، لو كانت السعادة بالأموال لما عاش محمد صلى الله عليه وسلم سعيدًا بشوشًا وهو ينام على الحصير ويأكل الخبز والشعير ويركب البغل والبعير، لو كانت السعادة بالأموال لم يسعد أحد ولكن الحقيقة أن السعادة في طاعة الله سبحانه وفي العيش في كنفه ورضاه، كما قال سبحانه وتعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل: 97].

دراسة علمية: الابتسامة و الصحة النفسية.

للابتسامة أثر كبير على صحة الإنسان النفسية والبدنية، فلقد أثبتت الدراسات أن روح الدعابة والمرح وسيلة فعالة للتصدي للضغوطات والقلق الذي يتعرض له الإنسان ويقول علماء النفس أن الذين يضحكون يقللون من العدوانية في نفوسهم ويتغلبون على التوتر حتى أن الطبيب إذا أراد أن يعالج مرضاه يكون نصف العلاج هو بالابتسامة.

كما أكد علماء النفس أن الابتسامة تنتقل بالضرورة إلى الآخر فأنت حين تبتسم تنقل الابتسامة والفرح والسرور إلى الآخر.

وبلغ اهتمام الغرب بالضحك أن أعلنوا في أوروبا عن يوم عالمي للضحك وحددوا ساعة في هذا اليوم ليضحك فيها الناس جميعًا، فالحمد لله على نعمة الإسلام أن جعل الابتسامة سمة عامة يعرف بها المسلم في كل وقت.

زوج وزوجة: قصة واقعية:

(تقول الزوجة: دائمًا صامت واجم يقرأ صحيفته أو يشاهد التلفاز أو يهاتف صديقًا له، لا يشعر بوجودي، وإذا تكلم معي فكلامه عبارة عن جمل قصيرة أو أسئلة مقتضبة.

نظرت إلى نفسي فإذا بالشعر الأبيض بدأ يتسلل إلى رأسي لقد مر كل شيء بسرعة إنه لم يعد ذلك الشاب الذي يكافح ليبني نفسه، ولكنه على الرغم من ذلك فهو يتمتع بكامل شبابه وحيويته ناهيك عن المكانة الاجتماعية المرموقة التي تبؤها.

عدت بخيالي إلى تلك السنين التي ابتعدت خلالها عنه وتكون بيني وبينه حاجز أخذت الأيام تزيده صلابة وارتفاعًا تصورت لفرط جهلي أنني بصبري على ظروفه المادية في بداية حياتنا الزوجية وتفانيّ في تربية أبنائه سأقدم له برهانًا وزادًا يبقي نهر الحب بيننا دفّاقًا وأزهار المودة يانعة وجسور العاطفة قائمة وغاب عني أن أزهار الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة وتتفتح بالكلام الرقيق وتثمر بالمشاركة الوجدانية.

تذكرت العبارات السلبية التي طالما رددتها عليه عندما كان يشكو إليّ همومه أو يأخذ رأيي في شيء يخص عمله، أو يدعوني لقضاء بعض الوقت معه، كنت أردّ: أنا متعبة!! أنت لا تعرف كم أعاني في تربية الأولاد، نحن كبرنا على هذا الكلام!!

بهذه العبارات فقدت مشاعر زوجي بعد أن بنيت جدارًا من الامبالاه والجفاء ذبل به ربيع حياتي.

قررت تحطيم ذلك الجدار بيدي هاتين، كما سبق أن بنيته بإهمالي وعدم مشاركتي لزوجي همومه ونجاحاته وأفكاره

وطموحاته وتطلعاته وعزمت جادة على تحطيم ذلك الجدار وجعلت تغييري لنفسي نقطة البداية، وتذكرت الآية الكريمة: إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم

بدأت بقراءة الكتب التي تعالج المشاكل الزوجية والعلاقة بين الزوجين، وأخذت منها ما يناسبني كامرأة مسلمة ويناسب ثقافتي وديني، لاحظ زوجي التغيير في منزلي وتجملي وتزييني له وأجزم أيضًا أنه لاحظ الكلمات الحانية التي أقولها له وتلك العطور التي تفوح من كل ركن من أركان المنزل، لاحظ ذلك كله.

لكنه بقي على صمته وعدم مبالاته وأضاف إليها نظرات ساخرة وكأنه يقول: لقد كبرت على هذه الأشياء أو يقول: الآن بعد تلك السنين؟!!

أدركت في قرارة نفسي أنه لن يعود كل شيء كسابق عهده وتعود الليالي الخوالي بهذه السرعة التي تمنيتها، ولكن لابد أن أتحمل كل تلك النظرات الساخرة أحيانًا والمتعجبة أحيانًا أخرى وعرفت أن قلب زوجي مليء بمشاعر سلبية لابد أن تخرج وهي الآن تخرج بهذه العبارات الساخرة والنظرات المستفزة.

وعلى هذا الأساس عزمت على مواصلة المشوار حتى النهاية بالصبر والمثابرة والوقوف بجانب زوجي والسؤال عن أحواله في العمل وتعبيري له عن مدى اشتياقي لرجوعه للمنزل، وإصراري على التحاور معه في كل ما يخصه ويخص حياتنا وتأكيدي له أنه أهم وأكبر شيء في حياتي بعد مرضاة الله عز وجل وأنه كان وما زال على رأس أولوياتي واهتماماتي.

وأخيرًا تكلّم ولكن بكلمات ملؤها العتاب اللوم على كل تلك السنين السابقة وتغلبتُ على كل هذا بمشاعر الحب والود والاعتراف بالتقصير ونجحت في اختراق جدار الصمت) [المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية – نبيل بن محمد محمود – ص(862-272)].

استراحة زوجين: حديث الابتسامة:

تفنن الأدباء في الحديث عن الابتسامة فمنهم من قال:

أكثر ما يعجبني في الإنسان طلاقة وجهه، وأجمل ما في المرأة بنظري ابتسامتها، وأفضل لغة يتداولها البشر فيما بينهم هي لغة الابتسام.

وقال آخر: أمّا ابتسامة المرأة، فعنوان من عناوين جمالها، وسبب من أسباب جاذبّيتها، وسر من أسرار جمالها، فيها تجذب المحبِين، وتغري العاشقين، فإذا أردنا أن نصف وجهًا بالجمال، نقول : الضحّاك .

إن(انفجار الإنسان بضحكة يجري في عروقه الدم، ولذلك يحمرّ وجهه، وتتفتّح عروقه .وفوق هذا كله فللضحكة فعل سحريّ في شفاء الناس، وكشف الغمّ، وإعادة الحياة والنشاط للروح والبدن.

لذلك كان حاتم الطائي يستخدم لغة الابتسامة ليكرم بها ضيفه قبل أن يضع الطعام والشراب ويقول:

أُضاحك ضيفي قبل إنزال رَحـــــله ويخصب عندي والمحل جديب
و مالخِصبُ للأضيافِ أن يكثر القرى ولكنّما وَجه الكـريـم خصـــيب) [أروع ما قيل في الابتسامة، إميل ناصف].

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 28/04/2012
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com