(تبســـــم)

بقلم : سندس حسن

جاء في وصف النبي صلى الله عليه وسلم فيما أخرجه البخاري أنه صلى الله عليه وسلم كان كثير التبسم . وقد حث على أن يتبسم المسلم في وجه أخيه المسلم ويبش في وجهه ، وعلى أن يلقاه بوجه ضاحك طليق ، وعدّ موسى عليه السلام هذا التبسم من الصدقات التي يُوجر عليها المسلم ويثاب ، فعن جابر رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « كل معروف صدقة ، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق « رواه أحمد والترمذي وقال حديث حسن صحيح .

وعن أبي ذر رضي الله عنه قال : قال رسولِ الله صلى الله عليه وسلم « ألا لا تحقرن من المعروف شيئًا ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق « رواه مسلم « .

ولقد أكدت الدراسة العلمية الحديث فوائد الابتسام والبشر وطلاقة الوجه وضحكه وعدم تجهمه ، وهذه سبع من تلك الفوائد .

أثبتت اختبارات أجرت في الولايات المتحدة أنه بمجرد توقع حدث سعيد بهيج قد يرفع مستويات الأندروفين والهرمونات الأخرى التي تحدث إحساسًا بالراحة والاسترخاء ويقلل إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر .

أكدت دراسة كندية أن السعداء أقل عرضة لنزلات البرد من التعساء وأن المتجهمين هم الأكثر عرضة للإصابة بتلك النزلات ، توجه الدراسة نصيحتها فتقول : « كل سعيد يبتعد عن نزلات البرد أكثر بكثير من الأشخاص المتجهمين طوال الوقت .

أكد استشاري الطب النفسي الدكتور فكري عبد العزيز أن الضحك من القلب يشعر الإنسان بالدفء ويضيف إلى نفسه حيوية تحميه من الاكتئاب والصداع والتوتر وارتفاع الضغط العصبي والإجهاد والأزمات .

وأوضح أن اكتشاف مركز الضحك في النصف الأيمن للمخ أدى إلى إثبات تأثيره في الحالة الصحية للإنسان ، خاصة وأن كمية الأدريتالين تزداد في الدم أثناء الضحك ، وبيّن أن هذا الابتسام الضاحك يبعث في نفس صاحبه الطمأنينة ، ويعوّده الصبر والتحمل وعدم المغالاة في التعامل مع الأزمات .

الضحك الباسم من أفضل الطرق المعتمدة للتخلص من الضغط النفسي ، كما تؤكد الباحثة لبزا وزتيرغ ، فقد نجح علماء في إثبات أن الضحك الباسم يساعد على تحرير ما تخزنه عادة من انفعالات كالحزن والخوف والقلق بطريقة سليمة ، ولهذا يلجأ كثير من المعالجين إلى تدريب مرضاهم على الضحك حتى في مواجهة الأمور العادية أو التافهة .

حتى الجنين تؤثر فيه الابتسامة التي ترسمها أمه على شفتيها ووجهها ، إذ يذكر الدكتور حسام ذكي عضو الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد ، أن تمتع الحامل بالتفاؤل والابتسام يمنح الراحة والطمأنينة للجنين داخل الرحم ، لأنه يشعر ويسمع ويتذوق ويلمس ... ولديه القدرة على الشم .

وفي دراسة بريطانية تبين أن النساء اللاتى يعانين من القلق أثناء فترة الحمل تتضاعف لديهن احتمالات ولادة أطفال يعانون من فرط النشاط .

وقال الخبراء : إن التفسير الوحيد لهذه الظاهرة هو أن الأمهات القلقات يفرزن ، كميات أكبر من هرمون الضغط النفسي (كورتوزول) الذي يخترق المشيمة ويؤثر في الجنين .

الابتسام الضاحك يحدث تغييرات في وضعية اليدين والرجلين ، كما أنه يؤدي إلى تنشيط خمس عشرة عضلة من عضلات الوجه . كما يزيد عدد الخلايا التي تسهم في محاربة بعض أنواع الفيروسات والأورام .

الإيجابية فى الإسلام منهج حياة

الإيجابية صفة مهمة جدًا في حياة المسلم فقد دعا الإسلام إليها وأرادنا الله عز وجل أن نكون إيجابيين فأمرنا أن نعبده ولا نشرك به شيئًا وألا نتطير كما ورد عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال تفاءلوا الخير تجدوه فالإسلام لا يطلب المسلم المحبط لقوله صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير) والقوة النفسية نوع من أنواع القوة أيضا وأهمها(كما قال العلامة ابن تيمية أن بستاني في صدري) أي روح عالية تلك التي يمتلكها فتهون عليه نوائب الدهر فتلك الإيجابية التي نريد وقد قال تعالى لعباده :(وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها) فعندما تلتفت ذات اليمين وذات الشمال تجد نعمه تغرقك بحرًا وافرًا من العطايا نتقلب فيها بالغدو والآصال قال تعالى في النهي عن التفكير السلبي (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون) وقال تعالى حانيًا على عبيده ومواسيًا لهم :(إن مسكم قرح فقد مس القوم قرح مثلكم فإن تكونوا تألمون فإنهم يألمون كما تألمون ويرجون من الله ما لا يرجون) فيكون الرجاء هو مطية المسلم عند اليأس بل قبل اليأس وعلاجًا للنفوس.كذلك قال تعالى(لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحو بما أتاكم) فهنا الدعوة للوسطية والاتزان كذلك الرسول صلى الله عليه وسلم كان إيجابيًا في نظرته إلى الأمور والأشخاص أرهف السمع إليه وهو يمزح مع بلال رضي الله عنه حينما غطى عينيه قائلاً من يشتري العبد فقال يا رسول الله تجدني كاسدًا فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم لكنك عند الله لست بكاسد هكذا يبث المسلم الإيجابية في مجتمعه يقول علماء النفس إن الإيجابية معدية وكذا السلبية فالرسول صلى الله عليه وسلم هنا أراد أن يلفت نظره إلى جزء مشرق في شخصيته ما وجده في نفسه كذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم ينظر للصحابة بإيجابية وذلك عندما يسأل عن أحب الأعمال فتختلف الردود فيقول لأحدهم الجهاد ولآخر يقول بر الوالدين وفقًا لشخصية السائل مراعيًا الفروق الفردية ومنميًا للجانب الإيجابي في كل شخصية فكلٌ ميسر لما خلق له وأبواب الخيرات كثيرة فلا داعي للمقارنة مع الآخر فتلك إذًا الإيجابية أن تنظر لمن حولك من أكثر من زاوية وهنا تكمن جماليات فنون التعامل. فالإيمان يعمق في النفوس الإيجابية فالمؤمن نظرته بعيدة ففوات أمر صغير لا يعني له الكثير أثناء المسير قال الشاعر:

هي الدنيا فلا تحزن عليها
وأبشر إن تراخت في وصالك
فما فيها مهانٌ عند ربي
وما فيها يجر إلى المهالك
تذكر جنة الفردوس واعمل
ولا تنسَ نصيبك من حلالك
ولا تنسى جهنم حين تلهو
وتذكر خازن النيران مالك

فالإيجابية سعادة وعندما تكون إيجابيًا دومًا ستسعد وحينما تنظر إلى ذاتك بإيجابية ستستفيد من قدراتك وتنميها إلى الأفضل فالناجحون والسعداء أناس أمثالنا يمتلكون ما نملك وربما أقل لكن الفرق أنهم نظروا إلى الجزء المملوء من الكوب ولم يهتموا بالجزء الفارغ أي الأشياء التي تنقصهم.يقول علماء النفس إننا أقوى مما نتخيل وأقدر مما نستطيع وأذكى مما نتوقع وإن الإحصائيات تشير إلى أننا نستخدم ١٠٪فقط من قدراتنا الذهنية معلومات كهذه لا بد أن تؤثر على نظرتنا لأنفسنا نحتاج لأن نعرف عن أنفسنا الكثير فالمعرفة هي بوصلتنا إلى الاتجاه الصحيح دومًا في الحياة .

بقلم : مروة محمد عبد القادر

المســـاواة في الإســـلام

بقلم : صفاء منصور حسب الرسول

المساواة في القيم الإنسانية المشتركة : يقرر الإسلام أن الناس سواسية في هذه الناحية كأسنان المشط وأنه لا تفاضل بينهم في هذا الصدد إلا على أساس كفاياتهم وأعمالهم وما يقدمه كل منهم لربه ونفسه ووطنه والمجتمع الإنساني .

المساواة أمام القانون والحقوق العامة .

فقد قرر الإسلام أن يعامل الناس جميعهم على قدم المساواة أمام القانون وفي الحقوق العامة بدون تفرقة بين مملوك وأمير ولا بين شريف ووضيع .

المساواة في شؤون الاقتصاد :

ولقد حرص الإسلام كذلك أيما حرص على تقرير المساواة بين الناس في شؤون الاقتصاد وذلك للعمل على تحقيق تكافؤ الفرص بينهم في هذه الشؤون وعلى تقليل الفروق بين الطبقات وتقريبها بعضها من بعض وتحقيق الاشتراكية المعتدلة في أحسن صورها فقد حرم الربا ووضع الميراث ووضع الزكاة وأوجب الإسلام على الأغنياء من الأقرباء الإنفاق على الفقراء والتصدق عليهم .

المساواة بين الرجل والمرأة :

قضى على مبدأ التفرقة بين الرجل والمرأة في القيمة الإنسانية المشتركة كما قضى على مبدأ التفرقة بينها .

أما القانون في الحقوق العامة وجعل المرأة مساوية للرجل في هذه الشؤون ، وهي مساواة الرجل في خصائص الإنسانية في الدنيا والآخرة وأباح الإسلام للمرأة التعلم بمختلف أنواعه ومراحله وللمرأة أن تطلع بأية وظيفة ولو في خارج منزلها ما دامت تؤدي ذلك في وقار وحشمة وفي صورة بعيدة عن مظان الفتنة ، وقد ساوى الإسلام بين الرجل والمرأة أمام القانون .

وفرق الإسلام بين الرجل والمرأة من حيث تدعو إلى هذه التفرقة مراعاة طبيعة كل من الجنسين وما يصلح له وكفالة الصالح العام وصالح الأسرة وصالح المرأة نفسها وأذكر منها بعض الأمور مثل الأعباء الاقتصادية ، الميراث ، القوامة على الأسرة الشهادة ، والطلاق .

هل صحيح أن المعاناة تولد الإبداع ؟

بقلم : بسمة علي بابكر

ربما تكون هذه العبارة صحيحة إلى حد بعيد إذ أن كثيرًا من الناس الذين يعانون من التعاسة ويسعدون غيرهم بطريقة أو بأخرى ربما لأنهم لا يريدون أن يرى الآخرون على وجوهم التعاسة لذا يحاولون أن يصنعوا لغيرهم الفرح مثلاً نجد أن كثيرًا من الأطباء المتخصصين في مجالات معينة قد تخصصوا في هذا المجال بالذات لأنهم عانوا من مرض ما في صغرهم مثل القلب والكلى وربما أصابت هذه الأمراض عزيزًا لهم فقرروا عندما يكبرون أن يدرسوا الطب حتى لا يشعر كل الأشخاص الذين يحبونهم بهذه الآلام أو نجد أن رجال الأعمال وخاصة الذين كونوا أنفسهم أو كما نسميهم عصاميين قد عانوا في صغرهم من الفقر لذا كافحوا حتى أصبحوا أغنياء لكي يوفروا لأنفسهم ولأبنائهم وأهلهم مستوى معيشيًا أفضل من الذي عاشوا فيه هم وهكذا فالأمثلة كثيرة فهنالك الكتاب والشعراء الذين يهبون الناس أجمل أنواع السعادة وهي السعادة المعنوية والتي تشكل مواساة لكل إنسان في الأمة وتعبر عن فرحه وحزنه وكثيرًا من الناس لا يجيدون التعبير عن ما يخالجهم فتعبر عنهم أغنية أو مقطع شعري أو أنهم يقرؤون رواية تعبر عن حياتهم بشكل أفضل لذا فإن الإبداع الذي يأتي في شكل عمل أدبي أو فني يكون مردوده أوسع لأن أثره يستمر أكثر من الإبداع المادي لأن الكلمة الجميلة تبقى جميلة مهما مرّ عليها الزمن وأيضًا هنالك الصور والرسوم التي يعبر بها الفنان التشكيلي أو المصور عن معاناته أو فرحه فينعكس على لوحاته أو صوره فيبحث بها عن كل من يراها حتى ولو كان لا يفهم فيها شيئًا فيقول لك مثلاً (إن هذه اللوحة أو الصورة تعبر عما بداخلي) والكلام كثير في هذا المجال ولكن الآن لا أجد أبيات تعبر عن معنى الإبداع وعلاقته بتبديد المعانة إلا هذه الأبيات الخالدة والتي يقول فيها الشاعر:

إن رمت عيشًا ناعمًا ورقيقًا
فاسلك إليه من الفنون طريقا
واجعل حياتك غضة بالشعر
والتمثيل والتصوير والموسيقا
أما المصور فهو فنان يرى
ما كان من صور الحياة دقيقا
وهي التي تجلو النفوس فتمتلئ
منها الوجوه تلألؤًا وبريقا

انتبهـــوا

د. محمد موسى البر

مدينة تنام على الترتيل وتصحو عليه (همشكوريب)

قال لي بعض أصحابي عندما هاتفته من مدينة همشكوريب : أظنك ذهبت إلى هنالك لتكون درويشًا وأردف قائلاً إذا كان الأمر كذلك ففي ولاية وسط الخرطوم والنيل الأبيض والنيل والأزرق الفرصة متاحة للدروشة ولها هنا عراقة وتأريخ فما عليك إلا أن تكتسي ثيابًا خضراء وتكون لك سبحة ألفية ونوبة تليق بالدرويش وهذا يضفي عليك لقب درويش من حملة الدكتوراة أو بورفيسر ... وأية طريقة سوف تحتفل بك وتقدمك لوسائل الإعلام وتكون حوارًا قادمًا لها من جامعة القرآن قلت له إن الذين يحترمون الدين من أمثالي ويحترمون أنفسهم لا سيما وأن الدين الإسلامي هو الوحيد الذي قدم الحلول لكافة مشاكل العالم في الماضي والحاضر وإني احترم نفسي ولا أزج بها في منعطف دين بعض الطرق الذي صار يمثل ما تقدم من الأشكال والأزياء وقد ذهبت إلى مدينة تنام على ترتيل القرآن وتصحو عليه .آلاف البشر في هذه المدينة لا هم لهم إلا الإمساك بالقرآن الكريم واللوح ولهم بالقرآن دوي كدوي النحل تسمعه من على بعد ولها رواد من جميع السودان ومن الدول الأفريقية المجاورة إن الإنسان المحترم الذي يقدم فيها على غيره هو الذي يحفظ القرآن في أقصر وقت ويعلمه.فهم يربون الأتباع على حفظ المصحف ونشره والقرآنية (محل كتابة القرآن) مليئة بالأتباع فتسمع أن هذا من تشاد وذاك من نيجريا ،وآخر من تنزانيا ... فهل ترى أن من يذهب إلى هذا المكان يريد أن يكون درويشاعلى نمط ولايات وسط السودان كما زعمت أيها المشفق عليّ من الدروشة.أود أن يحضر لزيارة هذه المدينة أهل العلم ليروا هنا خير الناس وينالوا من بركة القرآن ذلك لأن هؤلاء بعد التخرج ينفرون في الأرض لتأسيس خلاوى القرآن الكريم على نمط همشكوريب لعل السودان كله في يوم من الأيام يصحو على الترتيل وينام كما هو حال همشكوريب الآن . والآن خلاوى همشكوريب تنتشر في معظم أجزاء السودان فهم في الشرق كما هم في الغرب والوسط كما هم في تشاد وإريتريا هذه الخلاوى تحارب الأمية من ناحية اللغة العربية وتعلم القرآن وعلوم الشرع الإسلامي وذلك مصداقًا لقوله صلى الله عليه وسلم (خيركم من تعلم القرآن وعلمه)مع احترامي للطرق الصوفية فإن طريقة همشكوريب ليست صوفية وإنما هي قرآنية على منهج الكتاب والسنة كما أحسب ومدرسة لتعليم القرآن الكريم وحفظه ونشره وأود أن تكون في كل مدن السودان الكبرى خلاوى على نمط همشكوريب ،وبدعم سخي من الدولة وحكام الولايات ذلك إذا أردنا حقًا أن يكون لنا مجتمع قرآني ذلك المجتمع الذي نادى به رئيس الجمهورية ذلك لأن تعليم القرآن سيشيع الأمن والسلام والرخاء في السودان ذلك السودان الذي شتته السياسة التي لا تسير وفق هدي القرآن . قال تعالى (ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض...) الآية