

أنا وأنت على الطريق المرح والضحك دواء اجتماعي

" المرح دواء اجتماعي للأزمات الزوجية، اضحكي مع زوجك يا سيدتي فتبتدد مشاكلكما " كان هذا عنوان مقال قرأته مؤخرا في إحدى المجلات العربية التي تصدر في مصر. فتعالى سيدتي المستمعة نستمع إلى ما ينصح به المقال. حين كان طفلي السابعة يشرب الحليب وغص به فخرج من أنفه، ضحك أخوه الأصغر حتى وقع في مقعده فتلاشى خصامهما. وبعد عشرين عاما قام الصبي نفسه بوضع فرديتي الجورب فوق رأسه مقلدا الأرنب فضحكت زوجته ونسيت ضيقها منه بسبب الإهمال وبعثرة ملابسه المتسخة في كل مكان. هذه إذن هي قوة الضحك الذي بإمكانه أن يحول فورا لحظة الكدر إلى ساعة من السعادة أو يعبر شقة الخلاف بين الناس. يقلل الكثيرون منا من قيمة الضحك أو المرح كأصل من الأصول الثابتة في شركة العلاقة الزوجية لكنه بالفعل مهم جداً في علاقاتنا ويمكننا زرع المرح والتدريب عليه حتى نجني ثماراً هي في مصلحة الحياة الزوجية . والضحك أفضل دواء إيجابي لأن تأثيره لا يقع على الجسد فحسب بل يمتد إلى الذهن والروح أيضاً. فعندما تضحكين يذوب التقلص المعدي ، وسيرتاح ظهرك اذ يمنحك بعض المساجات. فترتخي العضلات التي تقلصت بسبب قلقك أو غضبك ويقلل الضحك من سريان المواد الكيماوية العضوية التي سرت في أجهزة جسمك بسبب التوتر. والمرح أساساً هو القدرة على رؤية الحياة بعيون مختلفة خصوصاً حين يكون الموقف الذي تجتازين فيه مؤلماً كخيبة أمل أو خوف أو أية مشكلة خطيرة. فالضحك سيشغل فكرك بشكل بناء وسيدفع بالأمك جانبا لوقت يكفي إلى إعادة دوران عجلة حياتك. وعادة تخرجين بأفضل الحلول المتاحة.

أما ما يفعله الضحك والمرح في الروح فهما يأخذان ضغوط الحياة من قلق وانزعاج وخوف وفشل وغيظ ويخففان من تأثيرهم. شاركى زوجك برؤية مرحة لما يواجهه من خيبة أمل لتحولي تجربته السلبية إلى لحظة سعادة وتقارب. إن أعلى درجات الفكاهة هي التي نتندر بها على أنفسنا.

ولكى تتمكنى سيدتي من فعل ذلك عليك التمكن من رؤية عيوبك ثم عدم اتخاذ موقف دفاعي وتبريري لها. لأنك لو فعلت ذلك لن تستطيعى إطلاق النكات عليها أو تقبل نكات الغير أيضاً. الضحك يا سيدتي على مشكلاتك الذاتية يكسبك مزيداً من القوة الإيجابية. اتفقي مع زوجك على أن تقولي له عن نقاط ضعفه. وأن يقول لك هو عن نقاط ضعفك. وعليكما أن تضحكا معا لأنكما تحبان الخير أحدهما للآخر. والأفضل يا سيدتي أن تتبادلي وزوجك الفكاهة مباشرة ووجهاً إلى وجهه. وتذكرى أيضاً أن التوقيت مهم جداً. فحين يكون زوجك منهمكاً في إصلاح السيارة مثلاً فإن النكات السخيفة لا تنفع. أسألي نفسك عن الأشياء التي تفتقرين فيها إلى الحس الفكاهي.

وأخيرا يختم التقرير ليقول عن الضحك: من السهل ان تشعرى بالضيق حين لا يتحلى زوجك بالحساسية الكافية تجاه ما يثيرك. ولكن التحدي الحقيقي لك هو أن تتعلمي كيف تضحكين من نفسك... إن اقتناص فرص الضحك معا سيبعث الدفاء في حياتك الزوجية. وتدرجيا ستضيء حياتك ببريق جديد من السعادة.

هل تعلمين يا سيدتي ماذا قال سليمان الحكيم والملك في القديم في هذا الصدد؟ قال وبوحي من روح الله القدوس هذه الكلمات: **القلب الفرحان يجعل الوجه طلقا وبحزن القلب تنسحق الروح.** (أمثال ١٥ : ١٣) . وفي مكان آخر يقول: **القلب الفرحان يطيب الجسم والروح المنسحقة تجفف العظم.** (أمثال ١٧ : ٢٢) إذن من الداخل ينبع الفرح إلى الخارج يا سيدتي. فإذا كان القلب فرحا يجعل الوجه طلقا والعكس أيضا هو صحيح. أتعلمين كيف يبقى الإنسان فرحا وليس في ساعات المرح والفرح والضحك فقط؟ هذا هو السر الذي نسعى وراءه جميعا وهو أن نكون فرحين وضاحكين ليس بشكل عابر أو مؤقت لكن بشكل دائم. لأن هذا هو الفرح الذي تكلم عنه النبي والملك سليمان حين قال القلب الفرحان يجعل الوجه طلقا. وأيضا القلب الفرحان يطيب الجسم... فكيف يفرح القلب يا ترى؟ وكيف يحافظ القلب على فرحه وسعادته في أي ظرف يمر به الإنسان؟ هنا يكمن بيت القصيدة.. أليس كذلك؟ قال النبي إشعياء أحد الأنبياء في القديم هذه الآية: **فرحا أفرح بالرب. تبتهج نفسي بالهي لأنه قد ألبسني ثياب الخلاص كساني رداء البر.** (أشعياء ٦١ : ١٠)

لماذا فرح أشعياء بالرب يا سيدتي؟ ولماذا تبتهج نفسه؟ يقول لأن الله سبحانه وتعالى ألبسه ثياب الخلاص وكساه رداء البر. ثياب الخلاص من خطاياه وآثامه، وكساه رداء البر الذي يغطي كل عيوبه أمام الله القدوس خالقنا وصانعنا. ورداء البر هذا متوفر لكل إنسان يا سيدتي على مر العصور والأجيال . فلقد صار متوفرا عن طريق موت الفادي يسوع المسيح نفسه على الصليب وهكذا كل من يؤمن به يحصل على هذا الغطاء الذي يستر كل عيوبه ويظهره بارا أي غير خاطئ أمام الله. فهل تؤمنين فتحصلين بالتالي على سر الفرح الحقيقي؟ الذي ينبع من الداخل وليس من الخارج؟
