

لغة الابتسامة



أ. تركي بن فائز الحقباني

العبيكان
Abekan

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحقباني، تركي فائز جريس

لغة الابداسامة / تركي فائز جريس الحقباني - الرياض، ١٤٣٣هـ.

١٧٦ص؛ ١٤ × ٢١سم

ردمك: ٥ - ٤٤٢ - ٥٠٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - الثقة بالنفس - ٢- النجاح - ٣- الفكاهات أ. العنوان

رقم الإيداع: ٩٩٧٣ / ١٤٣٣

ديوي: ١٥٨،١

الطبعة العربية الأولى

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: ٤٨٠٨٦٥٤ / فاكس: ٤٨٠٨٠٩٥ ص.ب: ٦٧٦٢٢ الرياض ١١٥١٧

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرياض ١١٥٩٥



تمهيد

جميل أن نرى الابتسامة على وجوه الآخرين

والأجمل أن نزرع تلك الابتسامة

التي تجعل منا أناساً نشعر بقيمة الحياة،

أهدي كتابي هذا إلى:

من حرمانا النظر إلى ابتسامته

وحرمانه متعة التلذذ بابتسامته

أتمنى لكم قراءة ممتعة وابتسامة دائمة.





إن الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه، قال ﷺ : (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

في هذا الحديث الشريف يتفوق العلم النبوي على العلم البشري، فالعلماء ينصحون بالابتسامة؛ لما لها من فوائد دنيوية، ورسولنا الكريم ينصحنا بالابتسامة؛ لما فيها من فوائد دنيوية وأخروية، فقال عنها: (صدقة) يحصل بها الأجر من الله، والأجر من البشر بالتقرب والتودد لهم، وهي صدقة عن البدن والنفس.

والقول النبوي حدد الابتسامة بكونها في الوجه؛ لما لها من تأثير قوي، وقد أكد العلماء حديثاً أن الطريقة المثلى هي أن تبسم وأنت تنظر للشخص المقابل لك؛ لأنك ستمنحه شعوراً قوياً بالعلمأئينة.

لذا، فقد جاء هذا الكتاب ليبين مفهوم الابتسامة من الجانب الديني والعلمي.

وقد حاولت جاهداً أن أرصد فيه بعض ما توصل إليه العرب والغرب من دراسات وأبحاث عن الابتسامة.

وبدأت بتعريف الابتسامة وماهية لغة الابتسامة وعلاقة الإسلام بالابتسامة (من خلال الأحاديث والمواقف النبوية) وحياة الأنبياء والشهداء مع الابتسامة وتأثيرها على المبتسم.

وبينت أبرز الدراسات العلمية التي تناولت أهمية الابتسامة، وسردت أنواع الابتسامة ونظرية دوشتينى وموقف علماء النفس من الابتسامة وفوائد الابتسامة وثمرتها.



ووضحت موقف المعادين للابتنسامة، وذكرت معلومت خاصة عن الابتنسامة وحقائق مثيرة عنها، وكيف للمرء أن يكتشف الابتنسامة الزائفة، ثم عرجت على وظائف الابتنسامة وابتسامة المرأة والرضيع، وكيف أن تكون الابتنسامة معدية.

ثم وضعت اختباراً وتمارين لمن لا يجيد فن الابتنسامة ونصائح تساعد الإنسان على الابتنسامة.

وبينت أن الابتنسامة سعادة وسلوك اجتماعي وثقافة خاصة، ووسيلة للاتصال وأن لها قوة خاصة، ووضحت نشأة شعار الابتنسامة وأسبابها ومناعتها النفسية، وفي نهاية الكتاب سرت بعضاً من أقوال المشاهير عن الابتنسامة.

كل هذا لكي نصل إلى لغة الابتنسامة التي قد نجهلها، ولكن ما نجهله نتعلمه، وما نتعلمه نطبقه، هكذا هي الحياة.

فلتكن الابتنسامة أرض الإنسان الناجح، وبيت الشخص الواثق، وباب المرء المتفائل، ونافذة الأمل المشرق لمستقبل يبدأ بابتسامة، وينتهي بابتسامة.





**مقدمة
عن
الابتسامه**

الابتسامه مفتاح سري للقلوب المغلقة، بها تكسب حب من حولك، وتحدد من خلالها مشاعرك، وترسم لهم شخصيتك وتطبق بها سنة نبيك.

تعدُّ الابتسامه إحدى لغات الجسد، ووسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن البشري، فالابتسامه سلاح قوي وفعال يستخدمه الإنسان منذ طفولته؛ للاقتراب والتودد للآخرين.

ويمكن القول: إن الابتسامه هي واحده من أهم العناصر في لغة الجسد التي نمتلكها، فالابتسامه الصادرة من القلب هي ما تنفرد به الكائنات البشرية عن غيرها من الكائنات.

تقول دراسة حديثة: إن شعور المرء بالسعادة يجنبه الإصابة بنوبات القلب وأمراضه وبالسكتة الدماغية والإصابة بداء السكري، بل بالبدانة أيضاً وأمراض العقل باختلاف أنواعها، وإنها تطيل عمر الإنسان بمقدار (١٢) سنة بعد مشيئة الله.

ويقول الأطباء: إن السبب وراء ذلك بسيط للغاية، فإن السعداء من الناس يفرزون كميات قليلة من هرمونين رئيسيين للتوتر المضر بالصحة والمسرّع لشيخوخة كل عضو في جسم الإنسان.

والابتسامه هي تعبير للوجه تتشكل من عضلات الوجه القريبه من طرفي الفم وحول العينين، وتعدّ دليلاً على السرور، والسعادة والتسلية، ويمكن أن تكون تعبيراً عن القلق غير الطوعي، والابتسامه أمر يفهمه



الجميع على الرغم من اختلاف الثقافات والأعراق والأديان؛ لأنها وسيلة اتصال بين جميع البشر.

والابتسامة سنة نبوية دعا إليها رسولنا الكريم، وطبقها، ولأنك مسلم فحري بك أن ترسم الابتسامة في وجه من تعرف، ومن لا تعرف لتطبق السنة النبوية.

فالابتسامة دليل على رضاك بما أعطاك الله إياه، وهي شعار انبثق من بيت النبوية؛ ليكون علامة فارقة للشخص المسلم .

فالعالم بمختلف عقائده وأفكاره يبتسم لعرفته بأهمية تلك البسمات، ونحن جزء من هذا العالم، وقبل هذا كله نحن من أمة الرسول المبتسم الذي أمرنا بالابتسامة، وجعل فيها الأجر والثوبة، ورسم لنا فيها الصحة والسعادة والعلاقة والمحبة.

فما أجمل الابتسامة إذا صدرت من قلب مؤمن بالله مطبق لتعاليم رسوله ﷺ.







تعريف الابتنسامة

• الابتنسامة صفة إيجابية تقودك إلى التغيير والإحساس بالسعادة، وتمنحك صحة جيدة وعلاقات مميزة مع الآخرين بحركات بسيطة تغنيك عن ألف كلمة، فهي لغة من لغات الجسد لا تعرف ثقافة ولا بلدًا.

تعريف الابتسامة:

تعرف الابتسامة عند الفسيولوجيين بأنها: (تعبير وجهي يتشكل من خلال ثني العضلات الأكثر وضوحاً التي تكون قريبة من طرفي الفم. الابتسامة توجد أيضاً حول العينين بين البشر، وتستعمل الابتسامة عادةً للتعبير عن المتعة، أو السعادة، أو التعجب، ولكن يمكن أن تكون تعبيراً لا إرادياً عن القلق، وفي هذه الحالة تُسمى تكشيرة. هناك كثير من الأدلة التي تؤكد أن الابتسامة هي ردة فعل طبيعية لمحضمعين ينتج بغض النظر عن الثقافة أو المجتمع، والسعادة هي عادة المحفز الذي يُنتج الابتسامة في غالب الأحيان ولدى الحيوانات، الكشف عن الأسنان الذي يمكن أن يعبر عن ابتسامة، يستعمل غالباً تهديداً أو علامة تحذير - المعروفة بالزمجرة - أو علامة خضوع لدى الشمبانزي، تعبر الابتسامة عن الخوف وعلم دراسة الابتسامة يشمل علومًا عدة منها: الفسيولوجيا وعلم اللغة).





ويصف الأستاذ خليفة المحرزي المبتسم بأنه: (شخص يشعر بالسعادة من أعماق داخله؛ لذا تظهر ابتسامته شفافة صادقة تبعد عنه، حيث إن هذه الابتسامة غالباً ما يشعر المرء بالسعادة، فتجنبه الإصابات بنوبات القلب وأمراضه وبالسكتة الدماغية والإصابة بداء السكري، بل بالبدانة أيضاً وأمراض العقل باختلاف أنواعها، وتطيل عمر الإنسان بمقدار (١٢) سنة، والسبب وراء ذلك بسيط للغاية، حيث السعداء من الناس يفرزون كميات قليلة من هرمونين رئيسيين للتوتر المضرب بالصحة تسارع بشيخوخة كل عضو في جسم الإنسان).

■ لغة الابتسامة: ■

يقول المهاتما غاندي:

(كن أنت التغيير الذي يريد أن يراه العالم)



وهناك أداة يمتلكها الشخص يمكنها أن تُحدث تغييراً إيجابياً هائلاً في حياته وحياة الآخرين، وهذه الأداة هي (الابتسامة).

وتعدُّ الابتسامة من لغة الجسد، وتسمى بالاتصال غير اللفظي، ويقصد بها الاتصال مع الآخرين الذي نحصل عليه بابتسامة.

والابتسامة: تعبير الوجه مع ملامح تصاعديّة في نهايات الفم، ومن الممكن جداً استخدام الابتسامة للتواصل مع الآخر تواصلًا يغني عن ألف كلمة، ولأن الابتسامة تصدر من خلال الوجه، فإن الوجه يُعدُّ من أهم الأجزاء التي تشكل هويتك، وهذا هو السبب وراء قدرة البشر الفريدة على التعرف على آلاف الوجوه، وتذكرها.

لغة

الابتسامة

■ وهناك نوعان من تعبيرات الوجه :

١- التعبيرات البطيئة أو المطولة، مثل التبسم والتجهم.

٢- التعبيرات المجهرية، وهي التعبيرات التي تمر سريعاً على الوجه ويصعب تحديد هذه التعبيرات المجهرية إلا في أفلام بطيئة الحركة، وذلك لأنها لا تبقى إلا لجزء من الثانية، أو ما يقرب من ذلك، إلا أن هذه التعبيرات تظهر المشاعر الحقيقية المضمرة وراء التعبيرات الظاهرة، وفي بعض الأحيان يمكنك ملاحظة تعبير سلبي يبدأ في الظهور على الوجه قد يكون بداية تجهم أو غضب، وإذا كان الشخص يضمّر مشاعره، فسيحاول التبسم لإخفاء هذه المشاعر، والتبسم هو أكثر الأقنعة التي تستخدم لإخفاء مشاعرنا الحقيقية.

• ولأن الابتسامة تصدر من الوجه، فإن للوجه ٢٨ عضلة تجعل منه وسيلة للتواصل غاية في المرونة وسرعة الحركة، والوجه بعد العينين هو أول أجزاء الجسد في إحداث التواصل غير اللفظي.

• والابتسامة أهم إشارة في لغة الجسد، فهي التي تؤثر في انطباعنا الأول، وهي إشارة معترف بها في كل بلد وثقافة.

ويقول دانيال ماكنيل :

(إن الابتسامة أمر فطري، وأول مراحل الابتسامة تظهر عند الساعات الأولى من ولادة الطفل من ساعتين إلى اثنتي عشرة ساعة).





والمرحلة الثانية تبدأ ما بين الأسبوع الخامس إلى الشهر الرابع، وتسمى بالابتسامة الاجتماعية، ومصدر الابتسامة في هاتين المرحلتين هو نظرات وجه الشخص المقابل للطفل.

والابتسامة تعد واحدة من التدريبات النفسية التي تقودنا إلى التغيير والإحساس بالسعادة، وإنها تُعدّ ممارسة للمواجهة مع الآخر، وتمنحك صحة جيدة وعلاقة مميزة ومزاجاً رائعاً وشعوراً بالأمل القادم.

يقول علماء البرمجة اللغوية العصبية: إن أحد أساليب النجاح الأقل كلفة هو الابتسامة، إن الإنسان الذي يتبسم في وجه من حوله يمنحهم شعوراً بالأطمئنان، ويزيل الحواجز بينه وبينهم، وبعبارة أخرى، فإن تكرار الابتسامة يكسب الآخرين الثقة بهذا الشخص المبتسم.

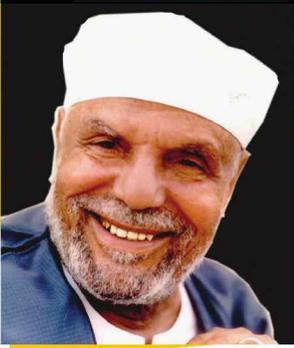






الإسلام والابتسامة

• الابتسامة شعار ديني، وفعل نبوي، وتطبيق صحابي، ومطلب اجتماعي يوضح لنا أن الدين الإسلامي منبر لنشر الابتسامة وباباً لدخوله وبيئاً للتعايش فيه، فالابتسامة سمة من سمات الشخصية المسلمة.



الابتسامه سمة من سمات المسلم، وقد جاءت الشريعة الإسلامية بمبدأ الابتسامه بوصفه أساساً في بناء الشخصية المسلمة، وحكمها سنة يجب الاقتداء بصاحبها صلوات الله وسلامه عليه، قال ﷺ: (عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدي، تمسكوا بها وعصوا عليها بالنواجذ، وإياكم ومحدثات الأمور، فإن كل بدعة ضلالة).

وتعد الابتسامه وسيلة كبرى من وسائل الدعوة إلى الله، قال تعالى:

﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴾ (سورة النحل، ١٢٥).

وهي أساس في بناء العلاقات الأخوية، ورمز من رموز التسامح في ديننا الإسلامي، فسيارة سيدنا محمد ﷺ عطرة بالابتسام مع أهله وأصحابه وفي خطبه وتعاليمه القولية والفعلية.

قال رسول الله ﷺ: (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم، فليسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق). رواه مسلم.

وقال ﷺ: (لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق) رواه الحاكم والبيهقي في شعب الإيمان.



حتى إن صحابة رسول الله لم يروا رسول الله ﷺ إلا والبسمة على محياه.

فعن جرير بن عبد الله قال: (ما حجبني النبي ﷺ، ولا رأني إلا تبسم في وجهي). رواه البخاري.

وقال ﷺ: (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

وان صحابة رسول الله قد أخذوا من رسولهم الابتسامة، واستنوا بسنته القولية والفعلية، فقد قيل لعمر ﷺ: هل كان أصحاب رسول الله ﷺ يضحكون؟ قال: نعم، والإيمان والله أثبت في قلوبهم من الجبال الرواسي.

وعن جابر بن سليم الهجيمي قال: قلت: يا رسول الله إنا قوم من أهل البادية، فعلمنا شيئاً ينفعنا الله تبارك وتعالى به. قال: (لا تحضرن من المعروف شيئاً، ولو أن تُفرغ من دلوك في إناء أُنسقي، ولو أن تُكلم أخاك ووجهك إليه مُنبسطٌ...). رواه أحمد، وصححه الألباني.

وقوله ﷺ: (مُنْبَسِطٌ) أي: منطلق بالسرور، والانشراح، قال حبيب بن ثابت: (من حسن خلق الرجل أن يحدث صاحبه وهو مقبل عليه بوجهه).

قال الإمام الغزالي -رحمه الله-: (فيه -أي هذا الحديث- رد على كل عالم أو عابد عبس وجهه، وقطب جبينه كأنه مستقذر للناس، أو غضبان عليهم، أو منزه عنهم، ولا يعلم المسكين أن الورع ليس في الجبهة حتى تقطب، ولا في الخد حتى يصعر، ولا في الظهر حتى ينحني، ولا في الرقبة حتى تطاطأ، ولا في الذيل حتى يضم، إنما الورع في القلب، أما الذي تلقاه ببشر، ويلقاك بعبوس؛ يئن عليك بعلمه؛ فلا أكثر الله في

المسلمين مثله، ولو كان الله يرضى بذلك ما قال لنبيه ﷺ: ﴿وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ ابْتَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾. (الشعراء: ٢١٥).

■ فالابتسامة شعار ديني، وفعل نبوي، وتطبيق صاحبي، ومطلب اجتماعي.

الابتسامة في حياة الرسول ﷺ:

لقد كانت حياة النبي ﷺ مليئة بالمواقف المؤلمة في بداياته وفي دعوته وهجرته وغزواته ومرضه، ومع هذا كله لم تفارقه الابتسامة، حتى مع أعدائه، فقد قال فضالة بن عمير الليثي: قدمت على النبي ﷺ عام الفتح، وهو يطوف بالكعبة، وكنت أريد قتله، فلما اقتربت من الرسول ﷺ قال لي: فضالة؟ قلت: نعم، فضالة يا رسول الله، قال: ماذا كنت تحدث نفسك؟ قلت: لا شيء، كنت أذكر الله، قال: فضحك النبي ﷺ ثم قال لي: استغفر الله، ثم وضع يده على صدري، فوالله ما رفعها حتى ما من خلق الله شيء أحب إليّ منه. (الإصابة في معرفة الصحابة لابن رجب).

وفي حياته الأسرية كان باسماً مع أهله وأصحابه، تقول عائشة رضي الله عنها: (ما رأيت رسول الله ﷺ ضاحكاً، حتى أرى منه لهواته - وهي اللحمية الموجودة في أعلى الحنجرة إنما كان يتبسم) متفق عليه.

وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه في وصف النبي ﷺ: (وكان جُلّ - أي معظم - ضحكه التبسم، يفتر عن مثل حب الغمام - يعني بذلك بياض أسنانه).



وحتى في وقت غضبه وعتابه، لم تغب عنه الابتسامة وفي قصة المتخلفين عن غزوة تبوك دليل على ذلك يقول كعب رضي الله عنه بعد أن ذكر اعتذار المنافقين وحلفهم الكاذب: فَجِئْتُهِ فَلَمَّا سَلَّمْتُ عَلَيْهِ تَبَسَّمَ تَبَسُّمَ الْمُغْضَبِ، ثُمَّ قَالَ: «تَعَالَ» فَجِئْتُ أَمْشِي حَتَّى جَلَسْتُ بَيْنَ يَدَيْهِ.

وقد كان الرسول باسمًا حتى في مجلسه، فقد قال خارجة بن زيد: كان النبي صلى الله عليه وسلم أوقر الناس في مجلسه لا يكاد يخرج شيئًا من أطرافه، وكان كثير السكوت لا يتكلم في غير حاجة يعرض عن تكلم من غير جميل، كان ضحكه تبسمًا وكلامه فصلاً لا فضول ولا تقصير، وكان ضحك أصحابه عنده التبسم توقيراً له واقتداءً به.

وكان يسمع أصحابه يتحدثون في أمور الجاهلية - وهم في المسجد - فيمر بهم، ويبتسم، حتى إن الابتسامة لم تفارق رسولنا الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم في آخر يوم من حياته، روى أنس بن مالك رضي الله عنه: أن المسلمين بينا هم في صلاة الفجر يوم الإثنين وأبو بكر رضي الله عنه يصلي بهم لم يفجأهم إلا رسول الله صلى الله عليه وسلم كشف ستر حجرة عائشة، فنظر إليهم وهم في صفوف الصلاة، ثم تبسم يضحك، فنكص أبو بكر على عقبه ليصل الصف، وظن أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يريد أن يخرج إلى الصلاة، فقال أنس: (وهم المسلمون أن يفتتنوا في صلاتهم فرحاً برسول الله صلى الله عليه وسلم فأشار إليهم بيده رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أتموا صلاتكم، ثم دخل الحجرة، وأرخى الستر).

فقد عاش النبي مبتسمًا ومات مبتسمًا بعد أن وضع للابتسامة قاعدة نبوية ينطلق منها المسلم؛ ليسعد نفسه ومن حوله.





■ أحاديث في البسمة والابتسامة :

وهذه أحاديث وردت عن رسول الله ﷺ تبين أن الابتسامة أساس في علاقاته، وعنصر في تعاليمه وقاعدة في حياته :

١- عن جرير بن عبد الله البجلي رضي الله عنه يقول: (ما رأي رسول الله ﷺ منذ أسلمت إلا تبسم في وجهي). رواه البخاري.

٢- يقول جابر بن سمرة رضي الله عنه في وصف النبي ﷺ: (كان لا يضحك إلا تبسماً). رواه الحاكم.

٣- عن عبد الله بن الحارث بن جزء رضي الله عنه: (ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله ﷺ). رواه الترمذي.

٤- عن سماك بن حرب قال: قلت لجابر بن سمرة: أكنت تجالس رسول الله ﷺ؟ قال: نعم، كثيراً، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلى فيه الصبح حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت قام، وكانوا يتحدثون، فيأخذون في أمر الجاهلية، فيضحكون، ويتبسم). رواه مسلم.

٥- عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه قال: (ما كان ضحك رسول الله ﷺ إلا تبسماً). رواه الترمذي.

٦- (كان النبي ﷺ كالرجل من رجالكم، إلا أنه كان أكرم الناس، وألين الناس ضحاكاً بساماً). مكارم الأخلاق لابن أبي الدنيا.

٧- قال رضي الله عنه: (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة). رواه الترمذي

٨- قال رضي الله عنه: (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم، فليسمعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق). رواه مسلم.

٩- عن عائشة رضي الله عنها قالت: (أصبحت أنا وحفصة صائمتين، فأهدي لنا طعام، فأكلنا منه، ودخل علينا النبي صلى الله عليه وسلم فابتدرتني حفصة، فقالت: يا رسول الله، أصبحنا صائمتين، فأهدي لنا طعام، فأكلنا منه، فتبسّم النبي صلى الله عليه وسلم وقال: صوما يوماً مكانه). رواه البيهقي.

■ يقول الإمام ابن حجر تعليقاً على ذلك:

(والذي يظهر من مجموع الأحاديث أنه صلى الله عليه وسلم كان لا يزيد في معظم أحواله عن التبسّم، وربما زاد على ذلك فضحك؛ والمكروه في ذلك إنما هو الإكثار من الضحك أو الإفراط؛ لأنه يُذهب الوقار).

وقد جمع الإمام البخاري أحاديث كثيرة للرسول صلى الله عليه وسلم في هذا المقام وجعلها في: (باب التبسّم والضحك) وهذا دليل واضح على أن الابتسامة لم تفارق رسول الله، وأنه كان حريصاً على زرعها بين أصحابه وأفراد أمته من بعده.

وفي صحيح الإمام مسلم أحاديث كثيرة عن الابتسامة بؤب لها الإمام النووي، فقال في كتاب الفضائل (باب تبسمه وحسن عشرته) وبؤب الشيخ الغماري الأحاديث التي فيها (ضحك النبي صلى الله عليه وسلم حتى بدت نواجذه) في مؤلف سماه (شوارق الأنوار المنيفة بظهور النواجذ الشريفة)، كل هذا وغيره بيان لجوانب تبسمه صلى الله عليه وسلم.

■ مواقف نبوية باسمه:

١- عن أنس رضي الله عنه قال: (أصاب أهل المدينة قحط على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فبينما هو يخطبنا يوم الجمعة، إذ قام رجل، فقال: يا رسول الله



هلك الكراع هلك الشاء، فادعُ الله أن يسقينا فمد يديه ودعا، قال أنس: وإن السماء لمثل الزجاجة فهاجت ريح، ثم أنشأت سحابة ثم اجتمعت ثم أرسلت السماء عزاليها، فخرجنا نخوض الماء حتى أتينا منازلنا، فلم يزل المطر إلى الجمعة الأخرى، فقام إليه ذلك الرجل أو غيره، فقال يا رسول الله تهدمت البيوت فادعُ الله أن يحبسه، فتبسم رسول الله ﷺ ثم قال: حوالينا ولا علينا، فنظرت إلى السحاب يتصدع حول المدينة كأنه إكليل). رواه أبو داود.

٢- عن صهيب رضي الله عنه قال: قدمت على النبي ﷺ وبين يديه خبز وتمر، فقال النبي ﷺ: ادنُ فكل، فأخذت أكل من التمر فقال النبي ﷺ: تأكل تمرًا وبك رمد، قال: فقلت: إني أمضغ من ناحية أخرى: فتبسم رسول الله ﷺ). رواه ابن ماجه.

٣- عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: (كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه رداء نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجذبه جذبة شديدة، قال أنس: فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جذبته، ثم قال: مُر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت فضحك ثم أمر له بعتاء). رواه البخاري.

٤- عن أنس بن مالك رضي الله عنه: أن المسلمين بينا هم في صلاة الفجر من يوم الإثنين وأبو بكر يصلي لهم لم يضجأهم إلا رسول الله ﷺ قد كشف ستر حجرة عائشة، فنظر إليهم وهم في صفوف الصلاة، ثم تبسم يضحك). رواه البخاري.

٥- عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: (كان رجل من المشركين قد أحرق المسلمين - في غزوة أحد - فقال لي النبي ﷺ: ارم فداك أبي وأمي، قال: فنزعت له بسهم له نصل، فأصبت جنبه، فسقط وانكشفت عورته، فضحك النبي ﷺ). رواه الطبراني في الكبير.

٦- عن عائشة رضي الله عنها قالت: (خرجت مع النبي ﷺ في بعض أسفاره، وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس: تقدموا، فتقدموا، ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقته، فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيبتُ خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقتني، فجعل يضحك وهو يقول هذه بتلك). رواه أحمد.





■ الأنبياء والابتسامه :

أثبت الله سبحانه وتعالى في كتابه أن الابتسامه صفة من صفات أنبيائه الكرام، وفي قصة نبي الله سليمان مع النمل أكبر دليل على تبسم أنبياء الله، قال تعالى: ﴿وَحِشْرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ، مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ ﴿٧﴾ حَتَّى إِذَا أَنْوَأَ عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسْكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٨﴾ فَنَبَسَّ ضَاحِكًا مِّنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾. (سورة النمل آية ١٧-١٩)

قال البغوي في تفسير هذه الآية: (وقوله عز وجل: ﴿فَنَبَسَّ ضَاحِكًا مِّنْ قَوْلِهَا﴾ قال الزجاج: أكثر ضحك الأنبياء التبسم، وقوله: ﴿ضَاحِكًا﴾ أي: متبسماً. قيل: كان أوله التبسم وآخره الضحك.

وقوله ﴿مِّنْ قَوْلِهَا﴾ أي: وقد سمعه من ثلاثة أميال حملته إليه الريح، فحبس جنده حين أشرف على واديهم حتى دخلوا بيوتهم، وكان جنده ركبانا ومشاة في هذا السير، قال مقاتل: كان ضحك سليمان من قول النملة تعجبا، لأن الإنسان إذا رأى ما لا عهد له به تعجب وضحك).

أخبرنا الله تعالى أن سليمان عليه السلام تبسم ضاحكا من قولها هذا، ومما يدل على أن ضحك الأنبياء تبسم قول عائشة رضي الله عنها قالت: (ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم مستجمعا قط ضاحكا حتى أرى منه لهواته، إنما كان يتبسم).



قال تعالى : ﴿ وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ ﴿١٦٩﴾ فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ- وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٧٠﴾ * يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلِهِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٧١﴾ الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٢﴾ الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿ آل عمران : ١٦٩-١٧١ ﴾ .



عن المقدام بن معدي كرب قال: قال رسول الله ﷺ: (لشاهد عند الله ست خصال: يغفر له في أول دفعة من دمه، ويرى مقعده من الجنة ويجار من عذاب القبر، ويأمن من الفزع الأكبر، ويوضع على رأسه تاج الوقار الياقوتة منها خير من الدنيا وما فيها، ويزوج اثنتين وسبعين زوجة من الحور العين، ويشفع في سبعين من أقاربه). رواه الترمذي وابن ماجه.

وقد كان الصحابي أبو حذيفة بن عتبة بن ربيعة يلقب بالشهيد ذي الابتسامه، ويعدُّ أبو حذيفة رضي الله عنه من السابقين إلى الإسلام، فقد أسلم قبل دخول المسلمين دار الأرقم بن أبي الأرقم، وهاجر مع امرأته سهلة بنت سهيل ابن عمرو إلى أرض الحبشة، وولدت له هناك ابنه محمد بن أبي حذيفة، ثم قدم على الرسول في مكة، فأقام بها حتى هاجر إلى المدينة، وشهد المشاهد والغزوات كلها مع النبي وكان أبو حذيفة يتمنى أن يستشهد في سبيل الله، فظل يجاهد حتى توفى الرسول، وفي عهد الخليفة أبي بكر رضي الله عنه، كان أبو حذيفة في أول صفوف الجيش الإسلامي المتجه إلى اليمامة لقتال مسيلمة الكذاب، وتحقق لأبي حذيفة ما كان يتمناه من الشهادة في سبيل الله فوقع شهيداً، وعلى وجهه ابتسامه لما رأى من منزلته عند ربه.

والشهيد يفارق الحياة بابتسامه الفرح لملاقاة ربه وابتسامه السعادة بنعيم الجنة.

فالابتسامه لا تختص بالأحياء فقط، فالشهداء يبسمون بعد موتهم ومن شاهد صور الشهداء سيعلم سر تلك الابتسامه على شفاههم (جعلنا الله وياكم من الشهداء).

■ الابتسامة ودخول الإسلام:

إن للابتسامة سرًا عظيمًا في كسب القلوب الغافلة، وببسمات مسلمة صادقة تتصدق بها على غير المسلم قد تحصل على صدقة خير لك من حمر النعم، قال ﷺ: (لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم).
رواه مسلم.

■ ■ ومن القصص الدالة على فضل الابتسامة في نشر الإسلام:

القصة التي يرويها الشيخ نبيل العوضي عن أحد الدعاة يقول: كنت في أمريكا ألقى إحدى المحاضرات، وفي منتصف المحاضرة قام أحد الناس، وقطع عليّ حديثي، وقال: يا شيخ، لقن فلاناً الشهادتين، ويشير إلى شخص أمريكي بجواره، فقلت: الله أكبر، فاقترب الأمريكي مني



أمام الناس، فقلت له: ما الذي حببك في الإسلام، وأردت أن تدخله؟ فقال: أنا أملك ثروة هائلة، وعندي شركات وأموال، ولكني لم أشعر بالسعادة يوماً من الأيام، وكان عندي موظف هندي مسلم يعمل في شركتي، وكان راتبه قليلاً، وكلما دخلت عليه رأيته مبتسماً، وأنا صاحب الملايين لم أبتسم يوماً من الأيام، قلت في نفسي: أنا عندي الأموال وصاحب الشركة، والموظف الفقير يبتسم وأنا لا أبتسم، فجننته يوماً من الأيام، فقلت له: أريد الجلوس معك، وسألته عن ابتسامته الدائمة؟ فقال لي: لأنني مسلم أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمداً رسول الله، قلت له: هل يعني هذا أن المسلم طوال أيامه سعيد؟ قال: نعم، قلت: كيف ذلك؟ قال: لأننا سمعنا حديثاً عن النبي ﷺ يقول فيه:



(عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرء شكر فكان خيراً له)، وأمورنا كلها بين السراء والضراء، أما الضراء فهي صبر لله، وأما السراء فهي شكر لله، حياتنا كلها سعادة في سعادة، قلت له: أريد أن أدخل في هذا الدين، قال: أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله.

ويعود العوضي لحديث الشيخ الداعية قائلاً على لسانه: يقول الشيخ: قلت لهذا الأمريكي أمام الناس أشهد الشهادتين، فلقنته وقال أمام المأى: (أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله) ثم انفجر يبكي أمام الناس، فجاء من يريدون التحفيف عنه، فقلت لهم: دعوه يبكي، ولما انتهى من البكاء، قلت له: ما الذي أبكاك؟ قال: والله دخل في صدري فرح لم أشعر به منذ سنوات.







تأثير الابتسامة

• لكل إنسان ابتسامة خاصة، ولكل ابتسامة تأثيرات مختلفة فالابتسامة تدخل السرور لقلب الآخرين، وتوصل المعلومة بكل سهولة، وتبعد التوتر على موقف ما، وشفاء للمريض بتأثير ابتسامة الطبيب.

قام العلماء بدراسة تأثير الابتسامة على الآخرين، فوجدوا أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان! لقد وجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد، وأن كل ابتسامة تحمل تأثيرات مختلفة أيضاً، وعندما قاموا بتصوير هذه الابتسامات وعرضها بشكل بطيء وجدوا حركات محددة للوجه ترافق الابتسامة، وأن الإنسان نفسه قد يكون له أكثر من نوع من الابتسامة، وذلك حسب الحالة النفسية وحسب الحديث الذي يتكلمه والأشخاص الذين أمامه.

ومن النتائج المهمة لمثل هذه الأبحاث أن العلماء يتحدثون عن عطاء يمكن أن تقدمه للآخرين من خلال الابتسامة، فالابتسامة تفوق العطاء المادي لأسباب عدة :

١- يمكنك من خلال الابتسامة أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء، بل قد يكون أهمها؛ لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان إلى السرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً إلى الطعام والشراب، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.





٢- من خلال الابتسامه يمكنك أن توصل المعلومة بسهولة للآخرين؛ لأن الكلمات المحملة بابتسامه يكون لها تأثير أكبر على الدماغ، حيث بينت أجهزة المسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن تأثير العبارة يختلف كثيراً إذا كانت محملة بابتسامه، مع أن العبارة ذاتها إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامه التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة.

٣- بابتسامه لطيفه يمكنك أن تبعد جو التوتر الذي يخيم على موقف ما، وهذا ما لا يستطيع المال فعله، وهنا نجد أن الابتسامه أهم من المال، ولذلك فإن أقل ما تقدمه للآخرين هو صدقه الابتسامه.

٤- الابتسامه والشفاء؛ لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامه في الشفاء، ومن ثم بدأ بعض الباحثين يصرح بأن ابتسامه الطبيب تعد جزءاً من العلاج؛ إذن عندما تقدم ابتسامه لصديقك أو زوجتك أو جارك إنما تقدم له وصفه مجانيه للشفاء من دون أن تشعر، وهذا نوع من أنواع العطاء، من أجل هذه الأسباب وغيرها فإن الابتسامه هي نوع من أنواع العطاء والصدقه والكرم، وهذا مصداقاً لقول ﷺ: (وتبسمك في وجه أخيك صدقه).







أهمية الابتسامة

• أثبتت الدراسات العلمية أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان، وأنها تفوق العطاء، وحاجة الإنسان إلى السرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً إلى الطعام والشراب.

توصل أدريان وايت محلل علم النفس التحليلي الاجتماعي لوضع أول خريطة عالمية للسعادة شملت ٨٠ ألف شخص في كل أنحاء العالم، فجاءت الدنمارك على رأس القائمة يليها بفارق ضئيل سويسرا، فالنمسا، وجاءت بريطانيا في المركز الـ٤١، وفي ذيل القائمة زيمبابوي وبوروندي، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى السعادة والصحة.



• أظهرت إحدى الدراسات النفسية التي أجريت في جامعة ميشيغان أن الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد النفسي والتوتر المستمر والصدمات العاطفية أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب، وقد خرجت هذه الدراسة بأهمية الابتعاد عن الإجهاد النفسي والتوتر بقدر الإمكان وضرورة الضحك لما له من تأثير على تنشيط الأوعية الدموية وتنظيم ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم، كذلك يساعد الضحك على زيادة سعة الرئتين، وينشط الجهاز التنفسي، وينشط عضلات الكتفين والعنق والذراعين، خاصة عندما تكون الضحكة عميقة، ويهتز لها الجسم.

• أكدت دراسة جديدة قام بها فريق من العلماء البريطانيين، ونشرت في الجمعية الملكية أن الرجال ينجذبون للمرأة ذات الوجه المشرق والابتسامة العريضة، واعتبروا ذلك واحداً من أسرار الجاذبية وأفضل وسيلة لإقناع الشخص الآخر أن هذا الشخص ذا الابتسامة العريضة هو الشريك المناسب.

• يقول الدكتور سليغمان مؤسس علم النفس الإيجابي، الذي يوصف بأنه أبو علم النفس الإيجابي: إن المرء يصبح أكثر سعادة عندما يحاور نفسه، ويتحدى الأفكار السيئة ويحللها، ويقارنها بما يتمتع به من نعم ومزايا.





• دراسة أصدرها حديثاً عدد من علماء النفس الأمريكيين تبين أن المال والشهرة ليسا وسائل جلب السعادة، ويقول الخبراء: إن الثراء الفاحش والشهرة التي تترافق معها، وخصوصاً عند غير المعتادين عليها كمن يربح اليانصيب مثلاً، ليست بالضرورة مجلبة للسعادة، بل قد تكون منفرة لها إلا أن الشعور بالاستقلالية والاعتداد بالذات والرضا عن النفس فيما يفعله الإنسان، والتقارب مع الآخرين والثقة بالنفس، كلها أمور تسهم في الإحساس بالسعادة. وتشير الدراسة إلى أن الحاجات النفسية المطمئنة تدفع السعادة الشخصية للفرد إلى مستويات وأفاق جديدة، تماماً كما هو حال حاجة النبات لمكوناته الطبيعية التي لا غنى عنها في نموه واستمراره.

• أثبتت الدراسات العلمية أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان، وأنها تفوق العطاء، وحاجة الإنسان إلى السرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً إلى الطعام والشراب، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.







أنواع الابتسامة

• نستطيع أن نقسم الابتسامة إلى أقسام عدة كل على حسب هوى المبتسم ونفسيته وفكره، فالابتسامة مرتبطة بالشخصية وما يعترئها من تغيرات قد تتسبب في ظهور ابتسامة من نوع ما.

■ أنواع الابتسامه :

هناك نوعان رئيسان للابتسامه، وفي المقابل هناك كثير من الأقسام، خاصة :

١- الابتسامه الحقيقيه :

وهي الابتسامه التي تنطوي على كامل الوجه بما في ذلك العينان. وتكون في العينين أكثر من الفم، وهذه لا يمكن إتقانها إلا بابتسامه حقيقيه صادقه.

٢- الابتسامه القسريه :

وهي عادة ما تستخدم في مداراة الناس، وتكون الابتسامه المنتشرة في عضلات الوجه حول الفم فقط، وهي أقل عرضه لعرض أسنانهم. هذه الابتسامه قد تعني أن الشخص لا يقول الحقيقه كامله. ومن خلال هذين النوعين للابتسامه تتفرع ثلاثة أقسام، منها أقسام ثلاث :

■ القسم الأول - الابتسامه النبويه :

١- ابتسامه الرضا : وتتمثل في حادثه أن الرسول ﷺ لما اشتد المرض ودعا أبا بكر لإقامه الصلاه نيابة عنه ﷺ وكان بيته داخل المسجد، كما هو معروف، فلما رفع ستار غرفته، ورأى أبا بكر يصلي والصحابه وراءه، فابتسم ابتسامه الرضا عن أبي بكر بوصفه خليفه للمسلمين من بعده.

٢- ابتسامه الغضب : يقول كعب بن مالك رضي الله عنه في قصة تخلفه، وما كان من شأنه في غزوة تبوك : (فجئته - أي النبي ﷺ - فلما سلمت عليه تبسم تبسُّم الغضب) رواه البخاري .

٣- ابتسامه المتعجب : كما في قصة النملة مع نبي الله سليمان عليه السلام إذ يقول الله : ﴿ فَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا ﴾ . سورة النمل آية ١٩



٤- ابتسامة الملاطفة والترحيب والمضاحكة عند تسليية الناس ولقائهم:
يقول جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: (ما حجبني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت، ولا رأني إلا تبسم في وجهي) رواه البخاري.

٥- ابتسامة التفاؤل والأمل والبشارة: عن أم حرام بنت ملحان رضي الله عنها قالت:
نام رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً قريباً مني، ثم استيقظ يتبسم فقلت: ما أضحكك، قال:
أناسٌ من أمتي عرضوا عليّ يركبون هذا البحر الأخضر كالملوك على الأسرة،
قالت: فادعوا الله أن يجعلني منهم، فدعا لها) رواه البخاري.



■ القسم الثاني - الابتسامة النفسية :

١- ابتسامة المتعة :



وهي الابتسامة التي تعبر عن شعور الشخص بالمتعة الكبيرة، حيث ترتفع فيها زوايا الفم إلى أعلى، وتشد الوجنتان، ويشد الجلد حول جيوب العينين إلى الداخل، وكلما كانت العاطفة أقوى كانت الابتسامة أكثر وضوحاً.

٢- الابتسامة البسيطة :



وتحدث عندما يزمّ الفم إلى أعلى، وتبقى الشفتان مغلقتين، وترسم غالباً عندما لا يراقب أحد صاحب الابتسامة، وهي تدل على المتعة الخاصة.

٣- الابتسامة الزائفة :



وهي تبدو عديمة التناظر بدرجة أكبر من الابتسامة الحقيقية، وتهدف إلى خداع الآخرين وتضليلهم، وغالباً ما ترتسم على شفاه البائعين والموظفين الاجتماعيين وموظفي الاستقبال، وهي تستمر مدة أطول من الحقيقية، وتنتشر على صفحة الوجه بدرجة أبطأ.



٤- الابتسامة العريضة :



وهي تكشف عن صفى الأسنان العلوي والسفلي،
وتسبق عادةً الضحكة المسموعة، ولا يكون هناك
اتصال بين العيون.

٥- الابتسامة البائسة :



وهي الابتسامة الزوراء التي تظهر مرارة النفس، وتكون
لمنفعة الآخرين، وتعترف بالهزيمة والتعاسة. ويمكن
اكتشافها بسهولة من خلال شكلها الظاهري والمائل إلى
أحد الجانبين، وكأن نصف الفم يبتسم والنصف الآخر
تقطر منه المرارة.

٦- الابتسامة العلوية :



وهي تشمل كشف الصف العلوي من الأسنان، وتظهر
غالباً حينما يحيي الناس بعضهم بعضاً، ويكون هناك
اتصال تلقائي بين العيون.

وتوجد ابتسامات أخرى، لعل من أبرزها ابتسامة
الفتنة والإغراء، وابتسامة الرحمة والغدر، وابتسامة
اليأس والقنوط، وابتسامة الشماتة، وابتسامه الألم،
وابتسامة الفرح، وابتسامة السخرية، وابتسامة
النفاق، وابتسامة الخوف والقلق، وابتسامة الجنون،
وابتسامة المواقف المضحكة.

يشتمل هذا القسم على ١٧ نوعاً من أنواع الابتسامة :

١- الابتسامة الحلوة :

هي الابتسامة التي تذيب القلوب، وتجعل الشخص يقوم بالأمر المطلوب دون تردد.

٢- ابتسامة الحب :

هي الابتسامة الصادرة للمحبوب التي تعبر عن الحب النقي والصادق.

٣- الابتسامة الجميلة :

هي الابتسامة التي تلتقط بها الأنفاس بعد تعب وعناء.

٤- ابتسامة السعادة :

هي الابتسامة التي تعبر عن قلب سعيد ومبتهج.

٥- الابتسامة المدروسة :

وهي الابتسامة التي نستذكر بها ماضياً جميلاً.

٦- ابتسامة العلم :

وهي الابتسامة العالقة في الذاكرة من قصص ومواقف اكتسبها المبتسم من الحياة.





٧- ابتهامة العين:

وهي الابهامة الصاءرة من اءارة وااءشاف .

٨- ابتهامة البؤس:

وهي الابهامة المءلقة بأفكار اءغل صاءبها .

٩- ابتهامة الرظ:

وهي الابهامة الصاءرة من موقف اررر .

١٠- ابتهامة اءسلية:

وهي الابهامة الصاءرة من موقف مسل .

١١- ابتهامة الشقاء:

وهي الابهامة الصاءرة من موقف شقي (أاصة عند الأطفال).

١٢- ابتهامة الرضا:

وهي الابهامة الصاءرة من رضا المبهام بما ااصل عليه .

١٣- ابتهامة القناعة:

وهي الابهامة المساءمة من عالمك الأاررر بأألاف ابتهامة الرضا الصاءرة من عالمك الاءألر .



١٤- ابتسامة الثقة :

وهي الابتسامة الصادرة من ثقتك بنفسك ومن حولك.

١٥- ابتسامة الفخر :

هي الابتسامة الصادرة من عمل قد أقتنته، وتسمى ابتسامة الإنجاز.

١٦- ابتسامة العجز :

وهي ابتسامة طلب المساعدة.

١٧- ابتسامة الهلع :

هي ابتسامة رفع المعنويات.

وهناك ١٨ نوعاً من أنواع الابتسامات تم تحديدها، مثل الابتسامة الخجولة، الحرجة، الساخرة والمحبة. لكن هناك نوعين حازا اهتمام معظم البحوث، وهما الابتسامة العضوية (الفرح) والابتسامة الوهمية. والأولى تسمى ابتسامة (دوشين) التي تنطوي على مجموعتين من العضلات. واحدة تنسحب من زوايا الفم، وتثير ارتفاع الخدين، والأخرى تجعل العينين تغضان. ولقد اكتشف العلماء أن الابتسامة الحقيقية هي ابتسامة (دوشين) وهي علامة من السعادة الحقيقية. والابتسامة الوهمية تسمى أحياناً ابتسامة الطيران، وهي تستخدم فقط مجموعة العضلات الأولى، وتستخدم عادة بوصفها شكلاً من أشكال المجاملة.

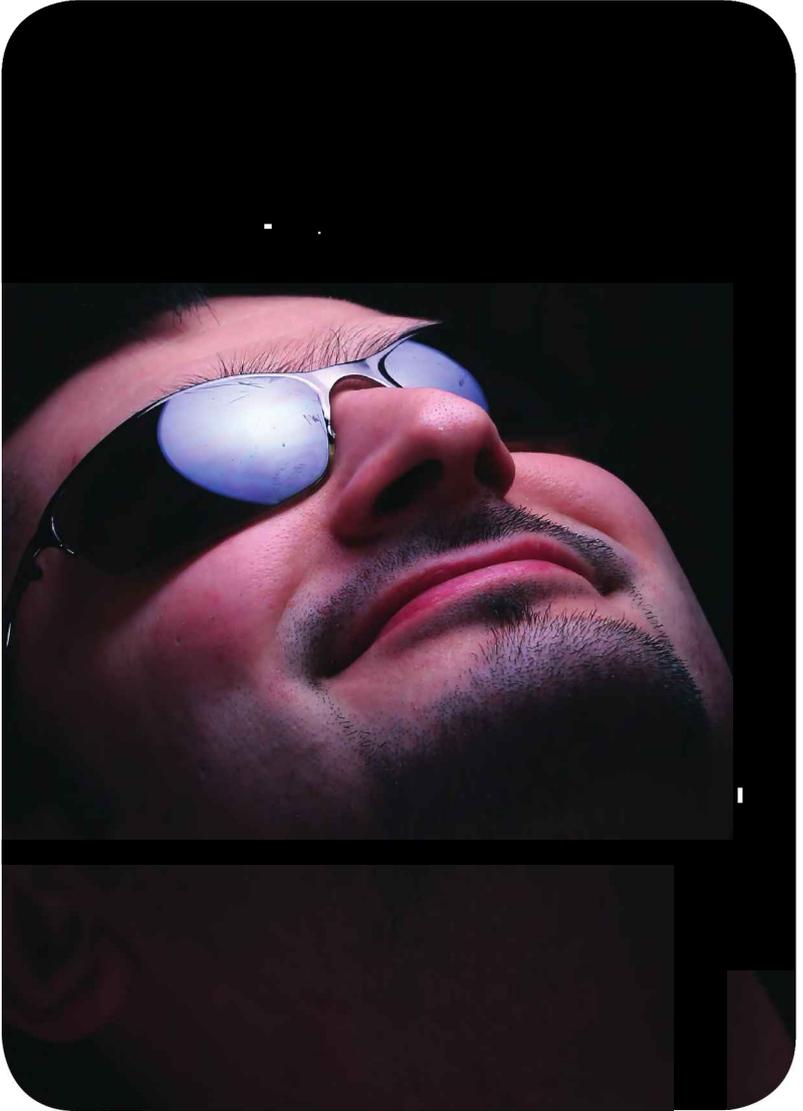


■ وهناك نوعان من أنواع الابتسامة ليس لهما طعم ولا لون:

١- ابتسامة النفاق والعياذ بالله: وهي أكثر ما يروج بين كثير من الناس اليوم إلا ما رحم ربي، فبيتسم هذا لهذا والقلوب في الغالب مليئة بنوع من البغضاء والشحناء والكراهية.

٢- ابتسامة السخرية والاستهزاء والشماتة بالمسلمين، وقد يصاحب البسمة صوت أو ضحك وقهقهة، كما حكى الله عن قوم موسى عليه الصلاة والسلام في معرض استهزائهم بآيات الله: ﴿فَلَمَّا جَاءَهُمْ بَيِّنَاتٌ إِذَا هُمْ مِّنْهَا يَضْحَكُونَ﴾. (الزخرف: ٤٧).







ابتسامة دوشين

• انطلق العلماء في اكتشاف الابتسامة وتحليلها من
نظرية دوشين الذي يعدّ قائدًا لوصف الابتسامة،
حيث توصل إلى أن الابتسامة الحقيقية تنجم عن
استخدام عضلات الفم والعينين .



يعدُّ غيوم دوشين الطبيب الفرنسي في علم وظائف الأعضاء هو المكتشف لابتسامة دوشين، حيث أجرى بحوثاً في علم وظائف الأعضاء عن تعابير الوجه في منتصف القرن ١٩، وقد حدد نوعين متميزين من الابتسامات:

١- ابتسامة (دوشين) التي تنطوي على تقلص العضلات الرئيسية على حد سواء الوجنية (الذي يثير زوايا الفم)، وعضلة مقلة دويري (مما يثير الخدين والقدمين أشكال الغراب حول العينين).

٢- ابتسامة غيوم دوشين تنطوي فقط على العضلة الوجنية الكبرى، وهو يعدُّ واحداً من المطورين لفسولوجيا الإلكتروميكانيكية



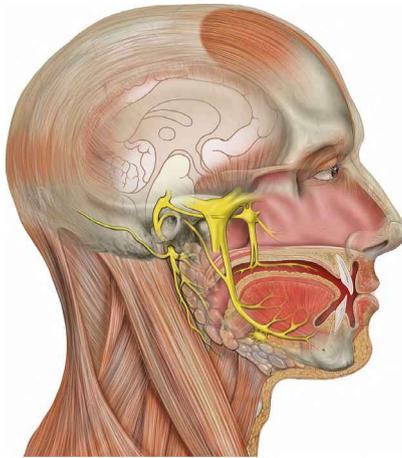
والكهربائية المداواة. بواسطة الكهرباء كان يحدد أن الابتسامة الناجمة عن السعادة الحقيقية لا تستخدم فقط عضلات الفم، ولكن أيضاً من عضلات العينين، وهذه تعرف باسم ابتسامة دوشين.

وقد توفيت في ١٥ سبتمبر ١٨٧٥ في باريس، وهو من مواليد ١٧ سبتمبر ١٨٠٦ في بولون سور مير).

ولإثبات نظرية دوشين استخدم دكتور الأعصاب ريتشارد ديفيدسون من جامعة ويسكونسن الأشعة للمخ، واتضح أن ابتسامة دوشين تنشيط بعض أجزاء الدماغ المرتبطة بالسرور والسعادة، على الرغم من أنه لا يتم تنشيط النمط الكامل المرتبط مع هذه المشاعر.



ووجد الباحثون أنه إذا تعلم الناس كيفية تنشيط عضلات الابتسامة دوشين، فإنها يمكن أن تنتج نشاطاً مماثلاً للدماغ.







علماء النفس والابتنسامة

• شبه أطباء النفس الابتنسامة بأنها كقيمة مليون دولار في رصيد الإنسان، وأن العبوس يجعل الإنسان لا يستفيد من الدولارات المتوافرة في حسابه الذاتي، فإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة والراحة فعليك باستعمال رصيدك الوافر بالمجان.

قدم عالم النفس الفرنسي (أرنست جونز) من جامعة لندن عام ١٩٧١م نتائج بحثه ودراساته عن الابتسامة التي دامت أكثر من ٢٥ سنة جاء فيها أن شكل ابتسامة الإنسان وجمالها وجاذبيتها يمكن أن تعطي الانطباع الأول عن حاملها في اللقاء الأول ما بين شخصين ليخزن هذا الانطباع في العقل الباطن لمدة سنتين .



وقد قال أحد علماء النفس، ويدعى (ديل كرنيجي) في كتابه (كيف تكسب الأصدقاء، وتؤثر علي الآخرين): إن ما يقال إن سر النجاح يكمن في العمل الجاد والكفاح، فلا أومن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة في البسمة اللطيفة).



وقد شبه أحد الأطباء النفسانيين الابتسامة بمليون دولار موجودة في الرصيد البنكي للإنسان، ولكن العبوس يتركه دون أن يستفيد منه، أو يستعمل دولاراً واحداً منه هذه الابتسامة التي تساوي أكثر من ذلك لو أن أحدنا جربها في حياته اليومية بشكل دائم لا ينقطع.. فسوف يرى ما سيعود عليه من الخير في صحته وحياته الأسرية والاجتماعية ومدى الحب الذي سيحظى به .

وقد أجرى عالم النفس الأمريكي (د. جيمس أريكسون) دراسة عن الابتسامة شملت نحو (٣٥٠٠ شخص) من مختلف الطبقات الاجتماعية.





وقد صنف الدكتور أريكسون هؤلاء الأشخاص إلى ثلاث مجموعات على النحو الآتي:

مجموعة الذين يبتسمون بصفه مستمرة، ومجموعة الذين يبتسمون في المناسبات أو عند الضرورة، ومجموعة الذين لا يبتسمون على الإطلاق.



وقد انتهى الدكتور أريكسون إلى الحقائق الآتية :

١- إن الأشخاص الذين لا يبتسمون أبداً والذين لا يبتسمون إلا في المناسبات فقط هم:

أكثر الناس تشاؤماً وشكوى من القلق والأرق والصداع الدائم.

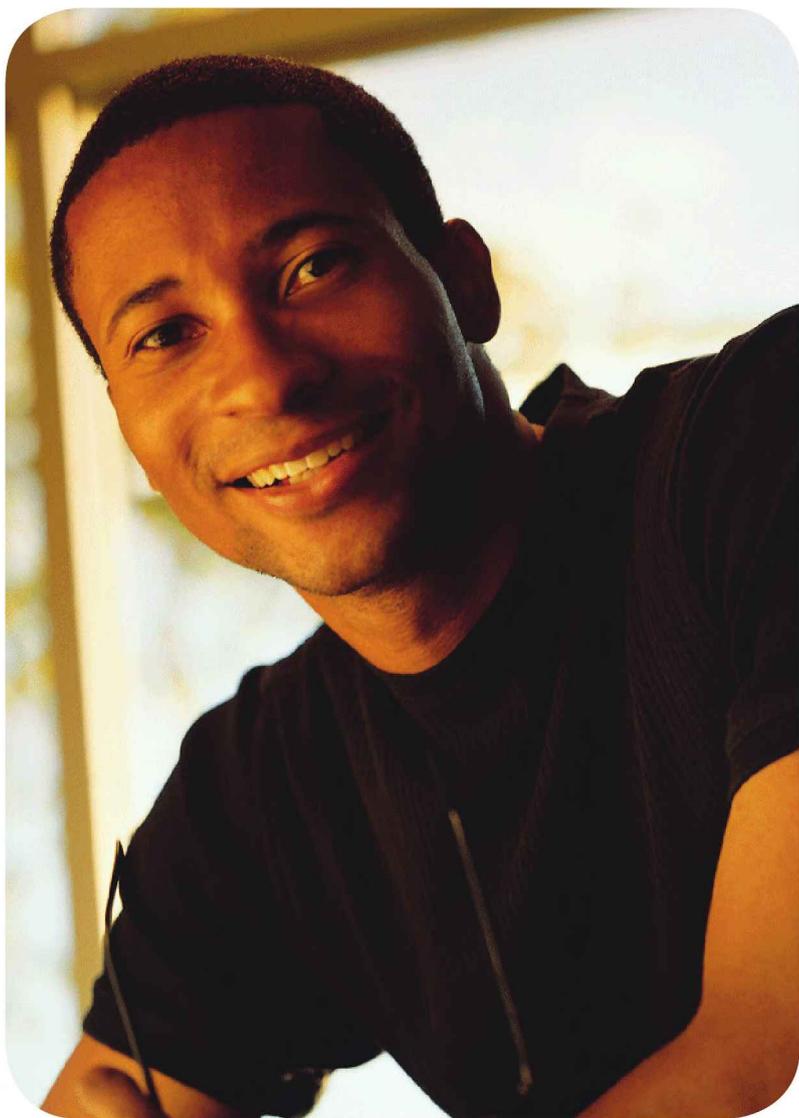
٢- إن الأشخاص الذين يبتسمون كثيراً هم:

أكثر جاذبية وقدرة علي إقناع الناس، وهم أكثر الناس ثقة بأنفسهم، وأكثر الناس نشاطاً وصحة، ولذلك تضم هذه المجموعة الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم العقلية والبدنية.

وقد فسر الدكتور أريكسون الابتسامة بأنها (سبب من أسباب السعادة والنجاح في الحياة ، وأنها نوع من العلاج الوقائي ضد أمراض العصر، يحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية) .

وقد أكد الأطباء أثر الابتسامة على الصحة البدنية للشخص، وقالوا: إن الشخص الذي يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومنتزن، وإن الابتسامة تساعد على تخفيف ضغط الدم عند الإنسان.







فوائد الابتسامة

• للابتسامة فوائد صحية للمبتسم، وللبشرة،
وللعقل، وتعد مدخلاً للدعوة إلى الدين الحنيف
وسبباً من أسباب السعادة والتربية الحسنة وكسباً
مالياً للتاجر المبتسم.

من المسلم به أن الابتسامة طريق الشفاء من الأمراض وعلاج لقلب الإنسان، فهي غذاء للنفس والروح، ولها فوائد متنوعة، فهي بيت الصحة وباب العقل ونافذة الدعوة إلى الله.

بها يحقق المبتسم مراده في الحياة من إبداع وتفكير، وتدخل في نفسه السعادة والسرور، وتزيد وجهه إشراقاً وحيوية ونشاطاً، ويمكن لنا أن نلخص تلك الفوائد في نقاط عدة :

١- فوائد الابتسامة الصحية :

- تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية.
- تساعد على تخفيف ضغط الدم.
- تنشط الدورة الدموية.
- تزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض والضغط النفسية والحياتية.
- تساعد المخ على الاحتفاظ بكمية كافية من الأوكسجين.
- لها آثار إيجابية على وظيفة القلب والبدن والمخ.
- يتمتع المبتسم بنبض سليم متزن.
- تسرب الهدوء والطمأنينة إلى داخل النفس.
- تزيد الوجه جمالاً وبهاءً.
- الابتسامة نوع من العلاج الوقائي لأمراض العصر.
- صمام أمان من القلق والكبت.
- تخفف من حموضة المعدة.
- تزيد إفرازات الغدد الصم، مثل غدة البنكرياس والغدد الكظرية والدرقية والنخامية.



- تساعد على إزالة التوتر العصبي.
- تعالج حالات كثيرة من الصداع.
- تريح الأعصاب وطريق إلى الراحة والارتخاء.
- تقهر الأرق والكآبة.
- تكرار الابتسامه يريح الإنسان، ويجعله أكثر استقراراً، بل إنهم وجدوا أن هذه الابتسامه تقلل من حالات الاكتئاب التي يمر بها الإنسان.
- يقول الأطباء: وتقيد الابتسامه والضحك الخفيف في تحسين القدرة الجنسية، فضلاً عن دورها في إرخاء العضلات وإبطاء إيقاع النبض القلبي وخفض التوتر الشرياني، وأخيراً بدأ العلماء في استخدامها أساساً لإستراتيجية علاجية حقيقية، تقوم على استخدام تقنيات الاسترخاء واليوجا من خلال تعلم منكسات تنفسية وتمارين خاصة.



٢- الابتسامة والتجاعيد:

أثبت بحث علمي في مصر أن تجهم الوجه (التكشير والتقطيب) يؤثر بشكل فعال في ظهور التجاعيد على الوجه، ولاسيما حول العينين. وأثبتت التجارب أن الابتسامة سلاح فعال ضد التجاعيد، أو على أقل تقدير تؤثر الابتسامة في تأخير، ظهور التجاعيد بسبب ارتخاء عضلات الوجه، في أثناء الابتسامة، ولذلك فإن العلماء يقدمون نصيحة ذهبية للناس، ولاسيما النساء، ومن المهم للمرأة أن تكون دائمة الابتسامة حتى تحقق راحة النفس والاستقرار.



٣- الابتسامة ونشاط العقل:

- أ- تزيد الابتسامة من نشاط الذهن .
- ب- تقوي القدرة على تثبيت الذكريات بتقوية الذاكرة.
- ج- توسيع ساحة الانتباه والتعمق الفكري.
- د- تزيد قدرة الفرد على التخيل والإبداع ودقة التفكير.
- هـ- تزيد من صفاء الذهن وعدم تشتته.
- و- تنمي من القدرات الإبداعية.



٤- فوائد الابتسامه الدعوية :

- أ- طريق مختصر لكسب القلوب.
- ب- صدقة تكسبها بكل سهولة.
- ج- تطوير للمهارات الدعوية.
- د- دليل على التربية الإسلامية السوية.
- هـ- تجعل الآخرين أكثر تقبلاً لفكرتك ومنهجك.
- و- مفتاح لهداية الكثيرين من الناس.
- ز- باب يوصلك إلى نفوس المخالفين لك.
- ح- تبسّمك في وجه الآخرين صدقة جارية إلى يوم القيامة.
- ط- سنة لرسول الله ﷺ.

٥- فوائد الابتسامه من الناحية الاجتماعية :

- الابتسامه سبب من أسباب السعادة والنجاح، يقول لنا اليوم علماء البرمجة اللغوية العصبية: إن أحد أساليب النجاح الأقل كلفة هو الابتسامه، ومن فوائدها الاجتماعية :
- أ- تبين البحوث أن صاحبات الابتسامه الحلوة يستمتعن بتربية الأطفال، وهن اجتماعيات ومرحات ويشعرن من حولهن بالدفاء الإنساني، ويعتقد أن السبب في ذلك أن الإنسان يكون رد فعله إيجابياً عندما نبتسم له.
 - ب- تختزل كثيراً من المفردات العاطفية التي يمكن أن نقولها للآخرين.
 - ج- يبقي ذكرها زمناً .
 - د- رمز المودة والمحبة.
 - هـ- رمز الود والدفاء.
 - و- يشرح أن يكون المبتسم سفيراً لحل النزاعات، وأن يكلف بالمهام الدبلوماسية.
 - ز- يساعد على امتصاص غضب الآخرين.



- ح- يساعد على التكلم بكل هدوء ووضوح.
- ط- يساعد على أن تفتح قلبك له.
- ي- موضع اعتماد الآخرين.
- ك- يساعد على التحدث للآخرين بلباقة.
- ل- دلالة على شخصية سوية ومتوازنة.
- م- عبارة عن تحية صامتة.
- ن- تزيل الابتسامة الأحقاد والتوترات والمشاحنات.
- س- ترسم في الذاكرة صورة إيجابية للمبتسم.
- ع- أكثر الأشخاص جاذبية وثقة بالنفس.
- ف- له قدرة على إقناع الآخرين.
- ص- يساعد على حل المشكلات بكل سهولة.
- ق- يبعث البهجة والسرور بين الناس.
- ر- يساعد على كسب أصدقاء جدد.
- ش- يرفع من الروح المعنوية.

٦- فوائد الابتسامة من الناحية الاقتصادية :

- أ- يقول مدير إحدى شركات الحديد والصلب: (لقد أكسبني ابتسامتي مليون دولار سنويا).
- ب- طلب عمال أحد المحال التجارية الكبيرة في باريس رفع أجورهم، فرفض صاحب المحل، فما كان من عماله إلا أن اتفقوا على ألا يبتسموا للزبائن، وذلك رد فعل على صاحب المحل، فأدى ذلك إلى انخفاض دخل المحل في الأسبوع الأول إلى نحو (٦٠%) عن متوسط دخله في الأسابيع السابقة.



ج- وحسب تقرير نشرته مجموعة مينتيل للأبحاث التسويقية، فقد شهدت مبيعات منتجات الأسنان من مواد تبييض وخيوط بسبب الابتسامة ارتفاعاً ملحوظاً من (١٧) مليون جنيه إسترليني عام (٢٠٠١) إلى (٣٧) مليون جنيه عام (٢٠٠٢).

- هل يمكن تصديق أن عمليات تجميل الأسنان باتت أعلى من عمليات تجميل أخرى؟ وما تتداوله الأوساط البريطانية حالياً أن مهنة تجميل الأسنان أصبحت من أكثر المهن التي تدر أرباحاً على ممارسيها، فكثير منهم كسبوا الملايين من ورائها، وكل ذلك بسبب الابتسامة وجاذبيتها، حيث إن لظهور الأسنان فيها دوراً بارزاً.

٧- الابتسامة ودورات التنمية :

المبادرة الجديدة التي أطلقوا عليها (مبادرة الابتسامة) أعدتها وزارة التنمية الإدارية المصرية بالاشتراك مع الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة، وحسب تصريحات الدكتور صفوت النحاس رئيس الجهاز، فإنها تعد الأولى من نوعها، وتهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء الخدمات الحكومية من خلال تدريب (٢٤) ألف موظف على الابتسام في وجه الجمهور، وقد تكلف الدورة الأولى وهي لنحو (٧٥٠) موظفاً نحو (٤٨٠) ألف جنيه مصري .







الفرق بين الابتسامة و الضحك

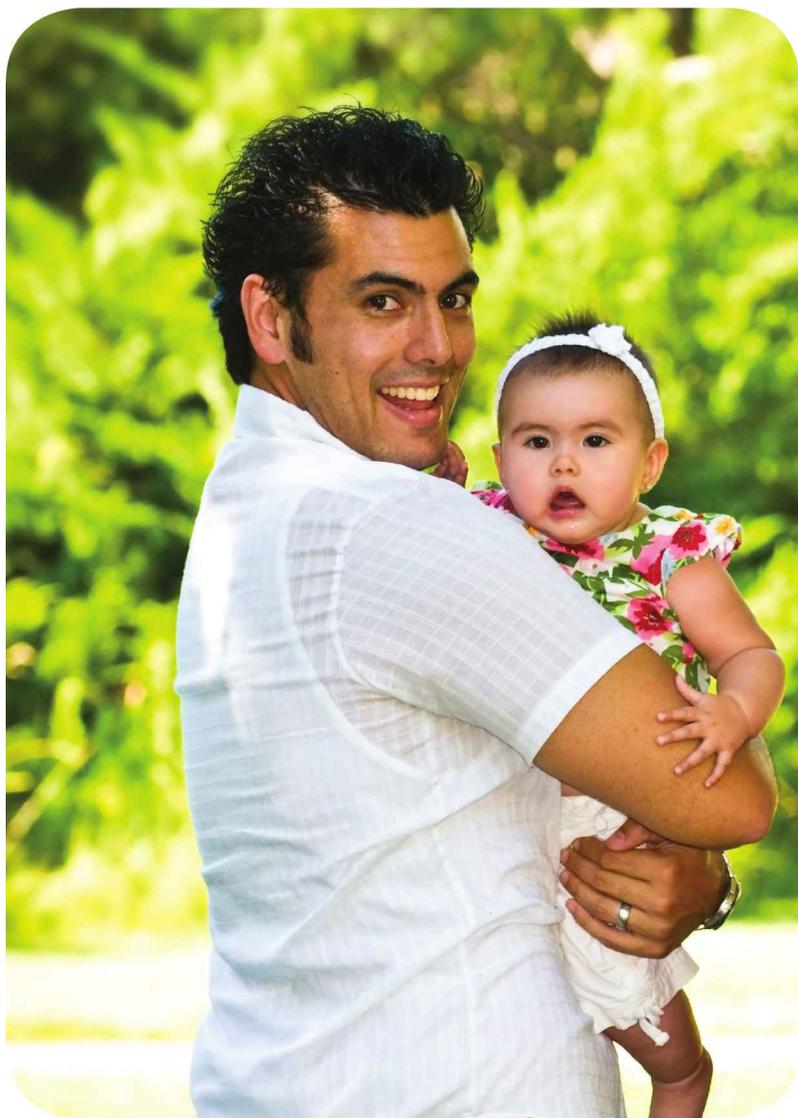
• الابتسامة أصعب من الضحك، إذ هي فعل إرادي
واقناع وقناعة أما الضحك فإنه ينفجر لحظة ثم
يختفي، والابتسامة أدب والضحك قد يصل بنا إلى
قلة أدب .

■ ■ الفرق بين الابتسامة والضحك :

- ١ - الابتسامة حالة دائمة (وهي نوع من الضحك اللطيف)، بينما الضحك حالة مؤقتة.
 - ٢ - الابتسامة رد فعل للسور، بينما الضحك قد يكون رد فعل للألم أيضاً.
 - ٣ - الابتسامة تأتي عن قناعة ورضا داخلي، بينما الضحك قد يأتي نتيجة لحالة مفاجئة طارئة.
 - ٤ - يبقى مفعول الابتسامة طويلاً، بينما الضحك لا يلبث أن يتلاشى.
 - ٥ - الابتسامة دليل التواضع، بينما يدل الضحك والقهقهة على الكبر.
 - ٦ - الابتسامة أصعب من الضحك؛ لأنها تشمل التعامل مع فئات متنوعة من البشر على اختلاف طبائعهم ومشاربهم، بينما الضحك يشمل فئات منسجمة مع بعضها ومتقاربة.
 - ٧ - في الابتسامة يراعي الأداب (حركة بسيطة تظهر فيها نواجذ الأسنان)، بينما الضحك قد يتجاوز إلى ظهور لسان المزمار في الحلق.
- والابتسامة أفضل وأصعب من الضحك؛ لأن الابتسامة هي رد فعل للسور، بينما الضحك هورد فعل للألم أحياناً، والابتسامة هي فعل إرادة واقتناع وقناعة ورضا، أما الضحكة فهي تتفجر لحظة أو لحظات، كما يتفجر البالون، وما تلبث أن تتلاشى .









ثمن الابتسامة

• الابتسامة سنارة مجانية نصطاد بها القلوب
والجيوب، وننال منها الأجر والمثوبة.
فابتسامة العشق ثمنها الحب، وابتسامة التاجر ثمنها
الكسب، وابتسامة من لا تعرف ثمنها الأجر الوفير.

في دراسة حديثة قدرت ثمن الابتسامه بأكثر بقليل من ثلث بنس (ريالين سعودي)؛ (هذه قيمة قليلة، ولكن تخيل أنك تتبادل من عشرة إلى عشرين ابتسامه خلال لقاء قصير، سوف تزيد القيمة بسرعة وتؤثر على حكمك الاجتماعي؛ لذا فالسيارة الجديدة قد تبدو صفقة جيدة لو ابتسم لك البائع ابتسامه صادقة).

هذا ما تقوله الباحثة دانيال شور طالبة الدكتوراه التي قادت الدراسة في جامعة بانجور البريطانية، لقياس القيمة الاقتصادية للابتسامه الصادقة بأسلوب علمي بهدف معرفة تأثيرها على قراراتنا؛ وجدت أن الناس مستعدون لدفع القليل من المال مقابل ابتسامه بائع، خصوصاً لو كانت ابتسامه صادقة).

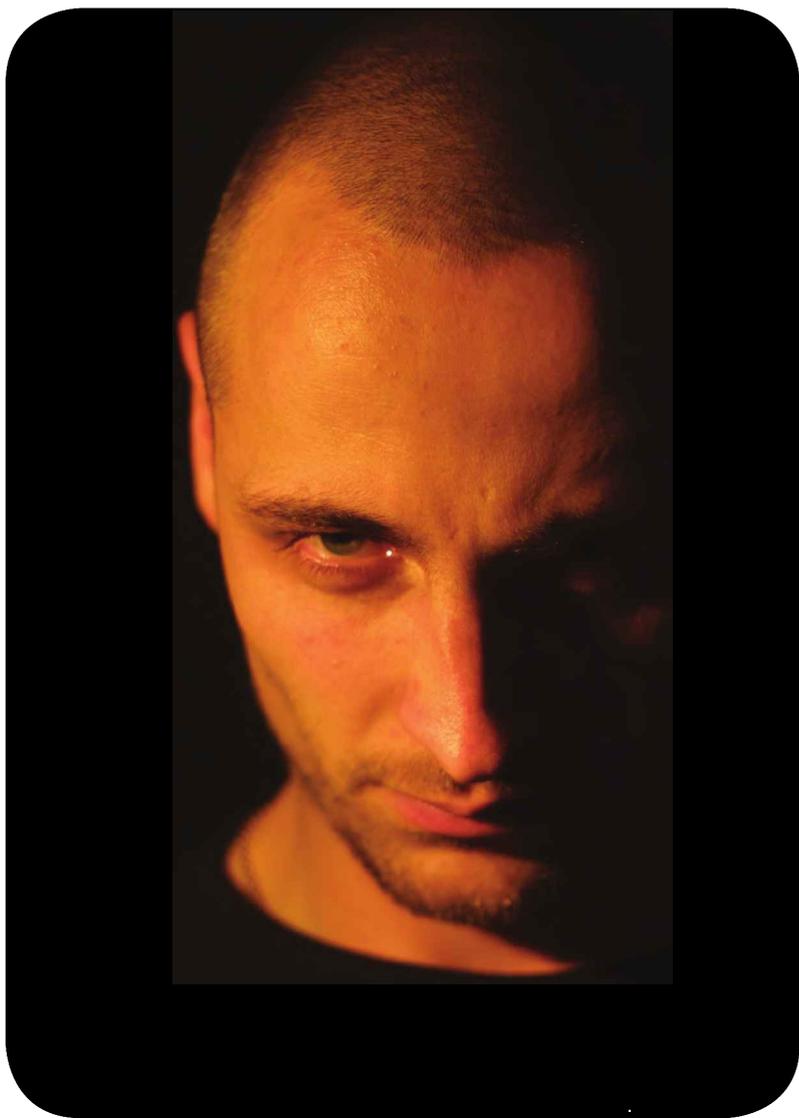
وفي إحدى التجارب عرض الباحثون على المشاركين لعبتين:

- الأولى كانت لعبة تحتوي على شخص يبتسم ابتسامه بسيطة، ومكافأة مالية عالية.
- والثانية كانت لعبة تحتوي على شخص يبتسم ابتسامه (صادقة) (الابتسامه التي تظهر فيها خطوط الضحك وتجاعيد صغيرة في طرف العين) ومكافأة مالية أقل من الأولى.

ومع أن المشاركين كانوا طلاباً يحفزهم المال بطبيعة الحال، اختار الأغلب اللعبة التي احتوت على شخص يبتسم ابتسامه صادقة.

فالابتسامه تكسبنا أشياء كثيرة مع أنها لا تكلفنا إلا شيئاً قليلاً من حركات الشفاه التي لا تقدر بثمن.







موانع الابتسامة

• الجدية والظروف البيئية والطبيعة العصبية
مانع للتمتع بالابتسامة التي تبني شخصية محبة
لنفسه ولمن حوله ولكن هناك أناس محرمون من
الابتسامة؛ لاعتقادهم أنها تفقد رجولتهم.

■ ■ موانع الابتسامه :

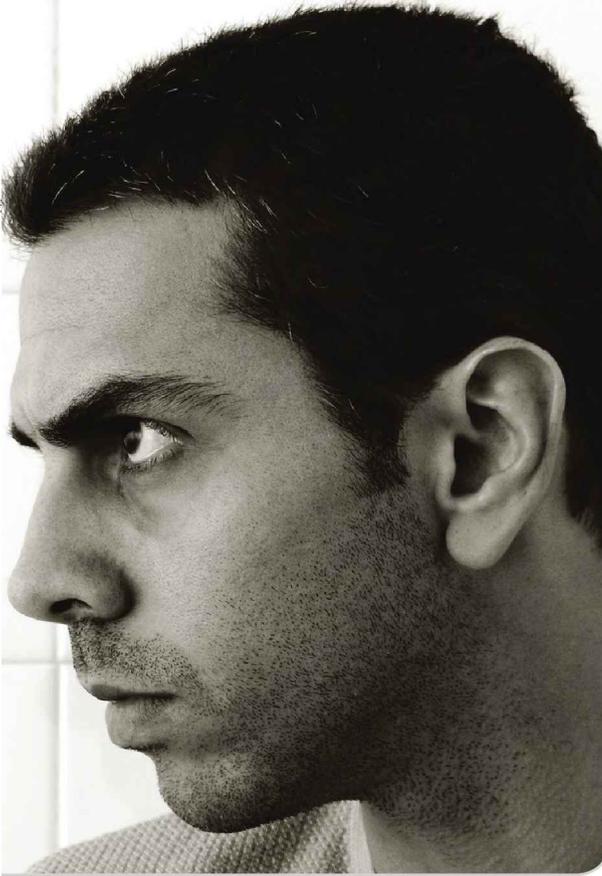
كثير من الناس لا يبتسم، ويحرم نفسه من متعة الحياة والتلذذ بها، فالابتسامه مهارة قلما تجد أحداً يتقنها، وهؤلاء المحرومون لهم وجهه نظر في عدم الابتسامه :

- ١- أن عدم الابتسامه جزء من الجديه التي لا بد منها في شخصيه الإنسان.
- ٢- أن الإكثار من الضحك يميت القلوب.
- ٣- الظروف البيئيه التي تحيط بالعباس تفقده الابتسامه.
- ٤- طبيعه الإنسان العصبية ، وكثرة سوء الظن عنده.
- ٥- الاعتقاد أن الابتسامه تنتقص من مظاهر الرجوله.

و في قول ابن القيم رُدُّ على مجهزي الابتسامه :

(إن الناس ينضرون من الكثيف، ولو بلغ في الدين ما بلغ، ولله ما يجلب اللطف والظرف من القلوب، فليس الثقلاء بخواص الأولياء، وما ثقل أحد على قلوب الصادقين المخلصين إلا من آفة هناك، وإلا فهذه الطريق تكسو العبد حلاوة ولطافة وظرفاً، فترى الصادق فيها من أحبى الناس وألطفهم، وقد زالت عنه ثقالة النفس وكدورة الطبع).









معلومات عن الابتسامة

• الابتسامة الحقيقية تحتاج إلى مجموعتين من العضلات: المجموعة الأولى موجودة حول الفم وبالإمكان تحريكها إرادياً والمجموعة الثانية موجودة حول العينين، ولا تستجيب بحركاتها إلا للمشاعر الحقيقية.

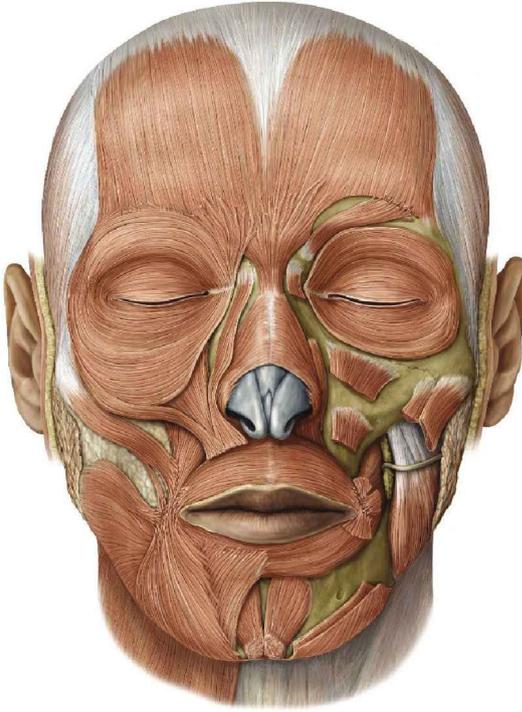
■ ■ معلومات عن الابتسامة :



- عندما يبتسم الإنسان تتحرك من (٥-١٧) عضلة في الوجه، خاصة العصب السابع الذي يسيطر على عضلات الوجه .
- عندما يكون المرء في حالة تجهم وعبوس تنقبض (٤٧) عضلة تكون واضحة على الوجه
- إذا كانت المشاعر زائفة فإن حركة عضلات الجانب الأيسر من الوجه تفضح الإحساس الكاذب، لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر تعبيراً من عضلات الجانب الأيمن .
- الابتسامة الحقيقية تحتاج إلى مجموعتين من العضلات : المجموعة الأولى موجودة حول الفم، وبالإمكان تحريكها إرادياً، والمجموعة الثانية موجودة حول العينين، ولا تستجيب بحركتها إلا للمشاعر الحقيقية .
- ويؤكد الباحثون وجود (١٨) نوعاً من الابتسامة، ومن بين هذه الأنواع المختلفة هناك نوع واحد فقط حقيقي ودافئ هو الابتسامة الصادقة .
- تحتوي الابتسامة على أنواع ومعانٍ، فهناك الابتسامة الصادقة، والزائفة، والرجلى، والمنافقة، والغامضة والقلقة وغيرها، وإن الابتسامة تحتوي مجازاً على ألوان، فهناك الابتسامة البيضاء (الصادقة، والصفراء، والزائفة، والسوداء اليائسة)، وغيرها .
- وتعتمد الابتسامات بأنواعها على عضلات الوجه، وتؤثر (المشاعر الحقيقية) على عضلات جانبي الوجه بالتساوي، أما إذا كانت (المشاعر زائفة) فإن حركة عضلات الجانب الأيسر من الوجه تفضح الإحساس الكاذب؛ لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر تعبيراً من عضلات الجانب الأيمن .



● وهذه الابتسامة تكون قصيرة، ذلك أن أكثر الابتسامات إخلاصاً والصادرة من القلب نادراً ما تلبث ظاهرة أكثر من أربع ثوانٍ، وقد تدوم نحو ثلثي الثانية، أما الابتسامة الزائفة فهي ابتسامة غير متناسقة، غير متنسقة، وكأن بعض الوجه يبتسم وبعض آخر لا يبتسم، فهي مضللة عن عمد، وتدوم أطول من النوع الحقيقي، وهي أبطأ بالنسبة إلى الانتشار عبر الوجه.







حقائق مثيرة عن الابتسامة

- إذا كان مزاجك سيئاً، يمكنك رفع معنوياتك على الفور عن طريق إجبار نفسك على الابتسام.
- والابتسامة تحسن من صحتك، وتمنح القوة لجهازك المناعي، وستشعر بالاسترخاء والراحة.

■ ■ حقائق مثيرة عن الابتسامة :

- إن إجبار نفسك على الابتسام يغيّر مزاجك، فقد ذكر علماء النفس أن الشخص، وإن كان مزاجه سيئاً يمكن أن يرفع من معنوياته على الفور عن طريق إجبار نفسه على الابتسام.
- إن الابتسامة تعزز من جهازك المناعي، وتحسن صحتك البدنية، وتمنح القوة لجهازك المناعي، وتستشعر بالاسترخاء والراحة.
- إن الابتسامة معدية، فعندما تبتسم سيبتسم من حولك من تلقاء نفسه.
- الابتسامة تخفف الإجهاد، حيث إن جسمك في حال الابتسامة يرسل نشرات من الأندورفين الذي يجعل مزاجك ومشاعرك أفضل.
- اكتشف العلماء أن جسمك يجهد، ويستخدم أكثر العضلات في حال العبوس.
- الابتسامة علامة عالمية للسعادة ومعروفة في جميع أنحاء العالم وفي جميع الثقافات بوصفها علامة على السعادة والقبول.
- الابتسامة تكون أكثر نشاطاً في العمل من المنزل ففي دراسة بحثية تبين أن ٣٠% يبتسمون في المنزل خمس إلى ٢٠ مرة في اليوم، و٢٨% يبتسمون في العمل لأكثر من ٢٠ مرة في اليوم الواحد.
- الأطفال يولدون مع القدرة على الابتسام.
- الأطفال العمي يملكون الابتسامة.
- الابتسامة تساعدك على الحصول على ترقية؛ لأنها تجعل منك أكثر جاذبية وثقة.
- الابتسامة هي الأكثر تميزاً من بين تعابير الوجه، حيث يستطيع الناس التعرف على ابتسامتك على بعد ٣٠٠ متر.
- المرأة تبتسم أكثر من الرجل.
- الابتسامة أكثر جاذبية من المكياج؛ فقد أثبتت دراسة بحثية أجرتها أوربت أن ٦٩% من الناس يجدون أن المرأة تكون أكثر جاذبية، عندما تبتسم دون مساحيق تجميل.



- ابتسامة المواليد تبدأ منذ ولادتهم، وتكون عند نومهم، وتظهر جلية في سن أربعة إلى ستة أسابيع.
- العابس يستخدم أكثر من أربعين عضلة في الوجه، بينما الابتسم لا يحتاج إلا إلى خمس عضلات من عضلات الوجه.
- نشرت دراسة في مجلة النجاح الأمريكية عن علاقة الأطفال بالابتسامة، وذكر فيها أن الأطفال يبتسمون، ويضحكون ٤٠٠ مرة في اليوم. ومقارنة بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون ١٤ مرة فقط في اليوم.
- يعدّ العبوس سبباً لظهور التجاعيد مبكراً.
- الابتسامة في وجه المريض لها أهمية كبرى في الشفاء، وخاصة لمرضى القلب والسرطان. ويجب أن تكون ابتسامة صافية، بريئة وعريضة، مفعمة بالحب والعطف والحنان؛ لأنها تعدّ في تلك اللحظة المفتاح الأول، وضوء الأمل بزوال المرض، والتمسك بالحياة، على الرغم من صعوبة تلك الأمراض.

● تزيد الابتسامة من نشاط الذهن، وتقوي القدرة على تثبيت الذكريات وتوسيع ساحة الانتباه والتعمق الفكري، ومن ثم يصبح المرء أقدر على التخيل والإبداع ودقة التفكير، وتبعث الابتسامة فينا السعادة الداخلية، وبناءً عليه تزداد إشراقة الوجه من جديد بالحيوية والنشاط.

● المرأة لديها مواد كيميائية خاصة تفرزها أجهزة الجسم، عندما تتعرض للخوف أو الحزن أو الكآبة أو القلق، وتتميز بالقدرة على اصطناع الابتسامات أكثر من الرجل بنحو ٧ أضعاف.



● أكدت دراسة بريطانية حديثة أن ابتسامة المرأة هي مفتاح جذب الرجل الذي يعشق الوجه المشرق والنظرة المباشرة والابتسامة العريضة التي تنسيه وقوفه على الأرض، فالابتسامة سلاح المرأة، ووسيلة من وسائلها غير اللفظية للاتصال بالآخرين وإحدى لغات جسدها التي

عرفت منذ القدم بمدى قوتها وفعاليتها، فقد أكد علماء النفس أن ٦٠% من حالات التخاطب والتواصل بين الرجال والنساء تتم بصورة غير شفوية أي عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز، لا عن طريق الكلام، لذا تعدّ الابتسامة ذات تأثير قوي، أقوى بعشر مرات من تأثير الكلمات.

● لوحظت الحقائق الآتية عن الابتسامة :

● ٧٢% من الناس يعتقدون أن الابتسامة في كثير من الأحيان تجعلهم أكثر ثقة ونجاحاً.

● ٨٦% من الناس يقولون: إنهم أكثر عرضة لخوض المحادثات مع الغرباء وقت ابتسامتهم.



- أرباب العمل هم أكثر عرضة بنسبة ١٢% لتشجيع الناس على الابتسامة.
- تبين البحوث أن ٦٥% من الاتصالات تكون غير لفظية تشمل تعبيرات الوجه، وحركة العين، والإيماءات، والموقف، وسائر التعبيرات الجسدية وفي المقام الأول علامات الوجه.
- إن للابتسامة تأثيراً قوياً، بحيث إن لها نتائج إيجابية حتى على الهاتف.
- عندما يأتي شخص ما إلى مجموعة من الحاضرين يستطيع أن يلقي عليهم تحية حارة بابتسامته.
- تظهر الدراسات أن السعادة هي نتيجة ثانوية من الابتسامة، وليست وسيلة كما يفترض معظم الناس.
- تبين البحوث أنه عندما يتحدث شخصان باستخدام النوع نفسه من حركات الجسم والإيماءات (كالابتسامة)، فإنها سوف تشهد المزيد من التعاطف مع بعضها بعضاً، التي قد لا تلاحظ حتى بوعي.







كثيف الابتسامة الزائفة

• الابتسامة الزائفة هي الأكثر شيوعاً بين الناس،
ولأن الابتسامة الزائفة أو الصفراء هي الرائجة
فإن أكبر إفشاء غير مقصود للتعرف على ابتسامة
زائفة يكون من خلال: عضلات الوجه والعينين
والضم وزمن الابتسامة.

■ ■ كشف الابتسامة الزائفة :

كيف نفرق بين الابتسامة الصادقة والزائفة :
يقدر الخبراء أن الابتسامة الزائفة هي الأكثر شيوعاً بين الناس، ولأن
الابتسامة الزائفة أو الصفراء هي الرائجة فكيف لك أن تتعرف عليها؟
إن أكبر إفشاء غير مقصود للتعرف على ابتسامة زائفة يكون من خلال :

أولاً: عضلات الوجه.

تعتمد الابتسامات بأنواعها على عضلات جانبي الوجه بالتساوي، أما
إذا كانت المشاعر زائفة، فإن حركة عضلات الجانب الأيسر من الوجه
تفصح الإحساس الكاذب؛ لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر
تعبيراً من عضلات الجانب الأيمن وسبب صعوبة تزييف الابتسامة يعود
إلى أن عضلات الوجه ذات العلاقة بالابتسامة ليست تحت سيطرة
الإنسان الواعية.

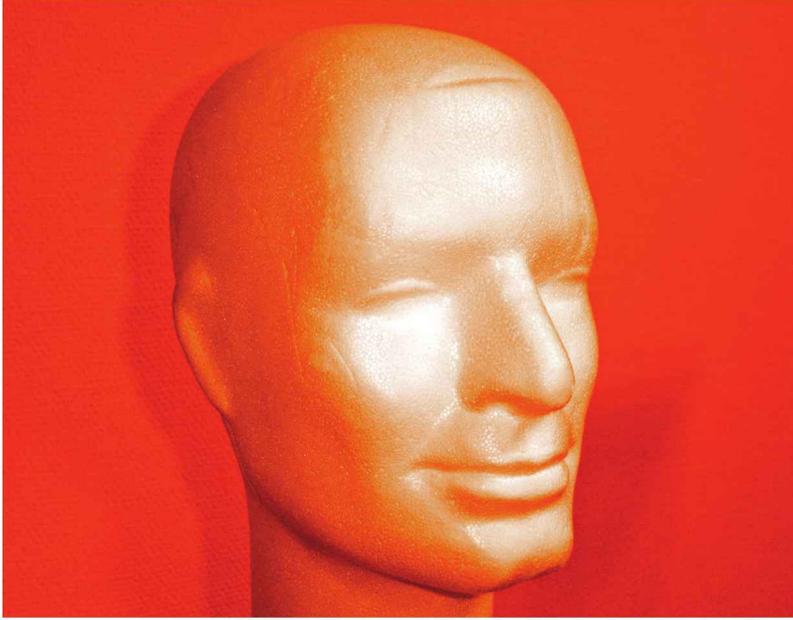
والابتسامة تحتاج إلى مجموعتين من العضلات: المجموعة الأولى
موجودة حول الفم، وبالإمكان تحريكها إرادياً والمجموعة الثانية
موجودة حول العينين، ولا تستجيب بحركتها إلا للمشاعر الحقيقية.

ثانياً: العينين.

إن أكبر إفشاء غير مقصود للتعرف على ابتسامة زائفة هو العينان،
فالعينان اللتان تضيقان عندما تكون الابتسامة من القلب إنما تبقيان غير
متأثرتين، عندما يقوم الشخص بابتسامة زائفة لا مشاعر فيها؛ لذلك
تفحص العينين من أجل التعرف على خطوط الابتسامة وحرارة التعبير.

ثالثاً: الفم.

يعدّ الفم هو الإفشاء الثالث للتعرف على نوعية الابتسامة بعد مراقبة
عضلات الوجه والعينين.



انظر إلى الفم، عندما تكون الشفة العليا مرتفعة بطريقة مبالغ فيها، بينما الشفة السفلى مربعة دونما أي حركة في الفك تأكد عندها أنها ابتسامة زائفة.

رابعاً: زمن الابتسامة.

إن أكثر الابتسامات إخلاصاً والصادرة من القلب تكون قصيرة، ولا تلبث من الوقت أكثر من أربع ثوانٍ، أما الابتسامة الزائفة فهي ابتسامة غير متناسقة، وكان بعض الوجه يبتسم وبعضه الآخر لا يبتسم، فهي مضللة عن عمد، وإنها تدوم أطول من الابتسامة الصادقة، وهي أبطأ بالنسبة إلى الانتشار بالوجه.







وظائف الابتنسامة

• تتلخص وظائف الابتنسامة في الحياة الزوجية في حل النزاعات وفي بناء حوار هادئ، وترفع الروح المعنوية، وتنشر المشاعر الدافئة، وتجذب الزوجين لبعضهما، وتذكرهما بمواقفهما الجميلة.

للإبتساماة وظائف متعددة، منها وظيفة نيل الحسنات بصدقة الإبتساماة، ووظيفة تحقيق التقارب بين أفراد المجتمع، ووظيفة حصد العلاقات والكسب المادي والمعنوي.

وان هناك وظائف خاصة للإبتساماة في الحياة الزوجية، ففي مقابلة مع عدد من الأشخاص في مجلة إماراتية حدد كل شخص الوظيفة التي منحها الإبتساماة في حياتهم الزوجية، وهذه الوظائف هي :

- ١- إن الإبتساماة تحل النزاعات بين الزوجين، وتساعد على الحوار بهدوء، وترفع الروح المعنوية.
- ٢- تعدّ الإبتساماة صكاً للسعادة بين الزوجين، وتنشر مشاعر الدفء بينهما.
- ٣- تُسري الشفاء في جسدك، وتجذب الزوجين لبعضهما بعضاً.
- ٤- الإبتساماة طريق مختصر للتجاذب بين القلوب، وسر من أسرار الجاذبية.
- ٥- تستطيع الإبتساماة أن تذكر الزوجين بمواقفهما الجميلة.
- ٦- تتميز الإبتساماة بالاستقرار والحيوية، وأنها ذات تأثير مباشر على الجوانب العاطفية والنفسية بين الزوجين.





٧- الابتسامة تذيب الجليد.

٨- الابتسامة جمال يخترق القلوب.

٩- للابتسامة وظيفة أساسية في تنمية الحب بين الزوجين.

وتقول دراسة بريطانية حديثة : إن ابتسامة الزوجة لزوجها هي مفتاح جذب الرجل الذي يعشق الوجه المشرق والنظرة المباشرة والابتسامة العريضة التي تنسيه وقوفه على الأرض، فالابتسامة سلاح المرأة، ووسيلة من وسائلها غير اللفظية للاتصال بالآخرين، واحدى لغات جسدها التي عرفت منذ القدم بمدى قوتها وفعاليتها.

وقد أكد علماء النفس أن ٦٠% من حالات التخاطب والتواصل بين الأزواج تتم بصورة غير شفوية، أي عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز، لا عن طريق الكلام، لذا تعدّ الابتسامة ذات تأثير قوى، أقوى بعشر مرات من تأثير الكلمات.



لغة

الابتسامة







ابتسامة المرأة

• ابتسامة المرأة تشكل جزءاً من سحرها وجمالها
وأنوحتها وتستغل الابتسامة لتهدئة اندفاع الرجل
وتلجأ إلى الابتسامة بوصفها وسيلة لتخفيف
حدة كلامها وتميز المرأة بالقدررة على اصطناع
الابتسامات أكثر من الرجل.

أظهرت الدراسات أن المرأة تبتسم أكثر من الرجل، ذلك أنها تتخذ الابتسامة وسيلة للتهدئة أو الاعتذار. فالنات علمياً أن المرأة تعتذر أكثر بكثير من الرجل، ويصحب دائماً هذا الاعتذار ابتسامة رقيقة (لغة الوجه) ويقال: إن المرأة تميل إلى التأكيد على بعض الجمل في حديثها مستعملة الابتسامة بوصفها أداة تأكيد، فنسمعها تقول مثلاً وهي مبتسمة: (إنها ليلة جميلة أليس كذلك؟).

وتفسر الدراسات النفسية هذه النظرية بأن الفتاة منذ نعومة أظفارها تتلقى تشجيعاً كبيراً على الابتسام نتيجة الاعتقاد أن الأنوثة تعني الدلال، في حين أن الرجولة تعني الحزم والجدية، وإن هذا التشجيع يأتي نتيجة الاعتقاد السائد بأن ابتسامة المرأة تشكل جزءاً من سحرها وجمالها وأنوثتها.

ويقال: إن المرأة تستغل الابتسامة بوصفها وسيلة لتهدئة اندفاع الرجل وغضبه، وإن المرأة الذكية تعتقد أن الابتسامة يمكن أن تحل في بعض الأحيان محل الإجابات، فتؤكد إحدى ملكات جمال العالم في كتاب نشرته على أهمية الابتسامة بقولها: (لقد تعلمت أن أبتسم إذا لم أعرف الإجابة عن السؤال المطروح، وبالفعل نجحت بفضل هذه الوسيلة).

الابتسامة تزيد من سحر المرأة، لكن يجب عليها اختيار الوقت المناسب لهذه الابتسامة، ولوحظ أن بعض النساء اللاتي يملن إلى التحدث بحدة وعصبية يلجأن إلى الابتسامة بوصفها وسيلة للتخفيف من حدة كلامهن.

أما الفتيات اللاتي في أوائل العشرينيات فنادرًا ما يبتسمن في محاولة منهن للظهور بمظهر أكثر جدية و أكبر سنًا، ما يفقدن كثيرًا من جمالهن وجاذبيتهن.



وفي دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي ألبرت ميهرا بين عن طرق التواصل بين الأزواج، فاكشف أن ٧% فقط من الاتصال يكون بالكلمات و٣٨% بنبرة الصوت و٥٥% بلغة الجسد، ومن الأخطاء الجسيمة التي يقع فيها معظم الأزواج هو عدم فهم الابتسامات التي تطلقها الزوجة للتعبير عن المواقف والمشاعر، فكل ابتسامة تحمل رسالة لا يفهمها الرجل في الغالب؛ لأنه يتجاهل هذه اللغة، ويهمل الإيماءات، ويركز فقط في تحليل الكلمات التي قيلت له من دون أن يدرك مغزاها.



يقول الأستاذ خليفة المحرزي: (إن الكائنات البشرية تنفرد عن غيرها بالابتسامة الصادرة من القلب، فالابتسامة التي قد تبدو سلوكاً إنسانياً بسيطاً ما هي إلا سلوك معقد يحتوي على أنواع ومعان، فالمرأة لديها مواد كيميائية خاصة تفرزها أجهزة الجسم، عندما تتعرض للخوف أو الحزن أو الكآبة أو القلق، وإنها تتميز بالقدرة على اصطناع الابتسامات أكثر من الرجل بنحو ٧ أضعاف.







ابتنسامة الررضيع

- الطفل يبتسم لكل شخص يقترب منه، ويحاول مداعبته، ولبتنسامة الطفل تأثر كبير على نفس الأم والأب؛ لإدراكهما أن الصغير يبتسم لهما لأنه يعرفهما، وابتسامة الطفل أياً كان نوعها فإن لها فعل السحر، حيث إنها تنير وجهه.

■ ■ ■ ابتسامة الرضيع :



أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة أن ابتسامة الطفل الرضيع لها معنى ومغزى، حيث قسمها المحللون النفسيون إلى ثلاثة أنواع، كل نوع يعبر عن شيء في نفس الطفل.

١- الابتسامة العامة: وهي ابتسامة مميزة جداً تبدأ في الظهور بعد أربعة أسابيع من الولادة، وتستمر لمدة طويلة، وغالباً ما تكون ممزوجة بتعبير المرح الذي يكاد يشع من عين الطفل، وتظهر هذه الابتسامة عندما يرى الطفل أي وجه يداعبه، ويلطفه، أو يبتسم له، وفي هذه الحالة يعتقد الآباء والأمهات أن طفلهم يخصهم بالابتسامات العريضة اعتقاداً منهم أنه يعرفهم، ولكن الحقيقة أن الطفل في هذه المرحلة يبتسم لكل شخص يقترب منه، ويحاول مداعبته.

٢- الابتسامة الخاصة: وهذه الابتسامة تبدأ في الظهور على وجه الطفل في مرحلة ما بين خمسة وسبعة أشهر، وهي قريبة الشبه بالابتسامة العامة، ولكنها تختلف عنها في كونها موجهة للأهل والمعارف المقربين فقط، وهذه الابتسامة الخاصة لها أثر كبير في نفس الأم والأب؛ لإدراكهما أن الصغير يبتسم لهما لأنه يعرفهما.

٣- الابتسامة الانطباعية: وهي التي ترسم على وجه الرضيع قبل أن يبلغ يومه الثالث أو الرابع، وتظل مستمرة معه طوال الشهر الأول، وهي شبه ابتسامة؛ لأنها تبدو لمن يراها، وكأن الطفل متردد في أن يبتسم، ومع ذلك يمكن اعتبارها تمهيداً لابتسامة عريضة ترسم على ملامح وجهه الطفولي، المهم أن ابتسامة الصغير أياً كانت نوعها لها فعل السحر، حيث أنها تنير وجهه.







الابتنامة وطول العمر

• الابتنامة الحقيقية هي التي ترتسم على الوجوه
من دون تصنع، وتعكس سعادة صاحبها ونجاحه في
حياته الدراسية والمنزلية ورضاه عن ذاته، وانها
تمنحه عمراً مديداً بعد مشيئة الله وقدره.

الابتسامة العريضة التي تشع سعادة في الصور التي تلتقط لك تمنحك عمراً مديداً، هذا آخر ما توصل إليه باحثون أمريكيون بعد دراسة صور لـ ٢٣٠ لاعباً شاركوا في رابطة البيسبول الأمريكية، وبدؤوا في ممارستها عام ١٩٥٠.

ومن خلال الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة واين ستايت يونيفرستي في مدينة ديترويت الأمريكية، اتضح أن اللاعبين الذين كانت بسمااتهم عريضة عاشوا مدة أطول من نظرائهم الذين كانت بسمااتهم عادية.

وأوضح أرنست أيبيل الأستاذ في أمراض النساء والتوليد وعلم النفس في الجامعة، أن الابتسامة العريضة مؤشر على السعادة وعلى الموقف الإيجابي لصاحبها، موضحاً أنه من (الصعب تصنع السعادة عندما نبتسم).



وجمع الباحثون معلومات عن اللاعبين لمعرفة السبب الذي جعل بعضهم يعيش مدة أطول من غيره، فاطلعوا على سجلاتهم الجامعية وأوضاعهم العائلية والاجتماعية وأعمارهم وطولهم، وما إذا كانوا يميلون إلى النحافة أو البدانة وفق مقاييس مؤشر كتلة الجسم.

وطلب من مجموعة من المتطوعين شاركوا في الدراسة من دون أن يطلعوهم على أهدافها تقرير ما إذا كانت ابتسامات اللاعبين التي وضعت أمامهم تستحق درجة أولى نزولاً إلى الرقم ٣ معرفة الارتباط



بين السعادة التي تظهر على وجوههم من خلال بسماتهم أو ضحكاتهم وطول أعمارهم أو قصرها.

ولاحظ الباحثون أنه في الأول من يونيو عام (٢٠٠٩) مات جميع اللاعبين باستثناء (٤٦) فربطوا بين تلك الابتسامات التي كانت تشع عند التقاط صورهم خلال المباريات وبين طول أعمارهم.

وأكد العلماء أن البسمة الحقيقية أو المثالية التي ترسم على الوجوه من دون تصنع هي بسمة (دوشيني).

وربطت دراسات سابقة بين الابتسامة الطبيعية التي تعكس سعادة صاحبها وبين نجاحه في حياته الدراسية والمنزلية ورضاه عن حياته.

وقالت مؤلفة كتاب (كيف نكون سعداء)، سونجا ليمبوميرسكي، وهي أستاذة في علم النفس من جامعة كاليفورنيا: (إن الابتسامة على الأرجح تعكس سعادة اللاعبين) مضيضة: (إن البسمات تعكس السعادة والتفاؤل أو المرونة في الحياة).







علم وظائف الأعضاء في الابتسامة

• إذا كنت لا تجيد الابتسامة فإن هناك تمارين تساعدك على كيفية تطبيق الابتسامة التي تجعلك تشعر بالسعادة والراحة مع الآخرين وعند القيام بهذه التمارين فإن عضلات وجهك ستعمل بشكل طبيعي وسليم ما يجعلك تنعم بابتسامة صافية.

■ علم وظائف الأعضاء في الابتسامة :

كل عضلة من جسم الإنسان لها وظائف خاصة، والابتسامة تصدر من خلال عضلات الوجه، فلها وظيفة بنشر الأندورفين في الجسم، وبدورها ترسل رسالة إلى الدماغ الذي يجعلك تشعر بالسعادة والثقة والرضا. فعندما تبتسم لشخص ما، فإنها تميل إلى الوراثة في ابتسامة لك (جزئياً) دون وعي بسبب الأندورفين في الجسم، وسيظهر لك في عقلك اللاواعي أن هذا الشخص جعلك تشعر بأنك في حالة جيدة بسبب الابتسامة.

■ اختبار الابتسامة :

استخدم خيالك بضع ثوانٍ قبل أن تقترب من شخص ما ، وتخيل اللحظات والمواقف الجميلة مع ذلك الشخص، حينها ستذكرك مشاعرك، وتبتسم على الفور.

■ تمرين كشف الابتسامة :

يمكن أن نجري تمريناً بسيطاً، ونسجل ما يمكن أن يشعر به الآخرون. التمرين على مرحلتين: المرحلة الأولى أن ننظر في المرآة بوجه عابس، والمرحلة الثانية ننظر إلى المرآة بوجه مبتسم، وبالتأكيد إن ما سجلته في المرحلة الأولى من مشاعر للآخرين تختلف تماماً عن مشاعر التجربة الثانية.

إن المشاعر الإيجابية للوجه المبتسم لا بد أنها تترك في نفسك راحة وأماناً وانسجاماً وثقة وشجاعة ، بينما المشاعر السلبية للوجه العابس تترك في نفسك ضيقاً وشعوراً غير مريح من الخوف والشك .



■ تمارين الحصول على الابتسامة :

إذا كنت لا تجيد الابتسامة، فإن هناك تمارين تساعدك على كيفية تطبيق الابتسامة التي تجعلك تشعر بالسعادة والراحة مع الآخرين، وعند القيام بهذه التمارين، فإن عضلات وجهك ستعمل بشكل طبيعي وسليم ما يجعلك تنعم بابتسامة صافية.

■ وهناك أربعة تمارين:

١- التمرين الأول:

يمكن أن يكون هذا التمرين صعباً، ولكنه مهم حيث إنه يساعد الشفاء العليا على أن تكون رقيقه، ويكمن التمرين في محاولة لمس الأنف مع الشفاء العليا مدة خمس ثوانٍ، ثم تكرر تلك المحاولة ثلاث مرات، والهدف منه تدريب الشفاء على الحركة.



٢- التمرين الثاني:

مماثل للتمرين السابق على أن تضع قلم رصاص بين شفتك العليا، والأنف، مدة خمس ثوانٍ كرر ذلك ثلاث مرات.

٣- التمرين الثالث:

مد شفتيك بشكل واسع على ألا تظهر أسنانك، ويمكنك أن تكون أمام مرآة؛ ليساعدك على أداء التمرين بشكل سليم مدة خمس ثوانٍ، تفعل ذلك ثلاث مرات.

٤- التمرين الرابع:

أرخ شفتيك على أن تكونا محايدتين تماماً، ثم اضغط خديك تجاه الشفتين، وسترى في المرآة أن خديك تتحرك، استمر مدة خمس ثوانٍ، ثم استرخ، وكرر ذلك التمرين ثلاث مرات.

والهدف منه الحصول على خدين وشفتين ممدودتين لتصبح أكثر صحة، وسيتدفق الدم في خديك، والغاية من تلك التمارين الأربع هي تعويد نفسك على عمل الابتسامة وكيفية الحصول عليها؛ لأنها السبيل الوحيد لكي تجعلك إنساناً مبتسماً.

■ قل لي كيف تبتسم أقل لك من أنت:

١- ابتسامة الشفاه مغلقة (ابتسامة مزيضة).

أنت: شخص مهذب أو أنك تستحي من أسنانك (وهذا ينطبق على كثير من الناس أكثر مما قد يتصور البعض).



- ٢- ابتسامة الوجه كله (ابتسامة حقيقة).
أنت صادق ومنفتح مع الآخرين .
- ٣- تغطية الفم (أو أجزاء من الوجه).
أنت متفاجئ مما قاله المتحدث أو غير مرتاح معه.
- ٤- ابتسامة الشفاه بأنواعها.
- أ- إذا كانت الشفاه مجعدة : فأنت تتذوق شيئاً حامضاً، أو أنك تشعر بشعور مماثل للمتحدث.
- ب- إذا كانت الشفاه مزمومة : فأنت قلق أو مستنكر.
- ج- إذا كانت الشفاه محفوفة عند الحديث: فأنت مستمع بعناية أو تفكر فيما سيقل.
- د- إذا كانت الشفاه معضوضة : فأنت شخص عصبي أو معرض للقلق أو غاضب.
- هـ- إذا كانت الشفاه مطبقة : فأنت شخص مسيطر، وتكثر عند الرجال.
- و- إذا كانت الشفاه مائلة : فأنت شخص لديك اعتزاز كبير بنفسك.
- ز- إذا كانت الشفاه مضغوطة : فأنت شخص فخور.
- ٥- إذا ابتسمت، وأنت فاتح فمك: فهذه ابتسامة تسلية.
- ٦- إذا ابتسمت، وكان حاجباك مرفوعين والفم مفتوحاً: فأنت في حالة رهبة.







الابتسامة معدية

• الابتسامة فيروس صحي ينتقل بالعدوى، ويصاب بها من حولك، وتستطيع من تلك العدوى بناء علاقات اجتماعية مثمرة ببسمات صادقة.

وكما أن للابتسامة مزايا تخص المبتسم (صحية وعقلية ونفسية) فإنها أيضاً علاج معدّي تصيب به من حولك.



فقد نشرت المجلة الطبية البريطانية دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة هارفارد وجامعة كاليفورنيا، وثائق في كيفية نشر السعادة من خلال الشبكات الاجتماعية.

وجد الباحثون أن الشخص عندما يكون سعيداً مبتسماً مع صديق مقرب، فإن لدى الصديق فرصة (٢٥%) ليصبح سعيداً، وإذا كانت بين الزوجين فإنها تعدي الآخر بنسبة (٣٤%).



(لدينا كل يوم تفاعلات معدية من حيث السعادة)، كما يقول نيكولاس كريستاكيس، وهو أستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد ومؤلف الدراسة.



وما يثير الدهشة في هذه الدراسة كما يقول كريستاكيس؛ إن تأثير السعادة والابتسامة من ناحية العدوى للقريب أنها تصل إلى ثلاثة أصدقاء في وقت واحد.

بمعنى أن ابتسامة شخص واحد أمام مجموعة من الأصدقاء قد يؤثر فيهم ويعديهم بالابتسامة.

ووفقاً لباحث من جامعة لوند في السويد؛ إن محاكاة الشخص الجسدية، أو تعبير الوجه هي من أسباب الاستجابات الجسدية في جسم المتلقي التي هي مماثلة لتلك الموجودة في المرسل، فعند تنشيط المجموعات العضلية التي تصل إلى العواطف المحددة، ستكون ردة فعل الجسم كما لو كانت تعاني حقاً تلك العواطف، فإذا كنت تجعد الأنف، وتضيق عينيك فإن جسمك سوف يفرز بعض الأدرينالين، ومعدل ضربات القلب قد تسرع كما لو كنت غاضباً، وإذا كنت تقلد الابتسامة برفع الطويات من شفئك وتحديق عينيك، فإن جسمك سوف يفرز السيروتونين، والدوبامين وغيرها من (الشعور الجيد).

ومن خلال تلك الدراسات يتضح أن للعدوى الابتسامية دوراً في تغيير حالة الإنسان النفسية.







نصائح لإحضار الابتسامَة

• لإحضار ابتسامتك المفقودة عليك بأكل الشوكولاتة
واللعب مع الأطفال والاسترخاء والاعتناء بالضم
والعناية بالشفاه والتفكير الإيجابي ومشاهدة
الكوميديا وجلسة تأمل، فإنها نصائح لك للحصول
على ابتسامة صحية.

قد لا يستطيع أحد أن يبتسم، وبدخله حاجة ماسه لممارسة الابتسامة وإحضارها في كل وقت؛ لذا فإن هناك نصائح نستطيع من خلالها إحضار الابتسامة المفقودة وتفعيلها بشكل سليم؛ لنعيش في عالم كله ابتسامة.

ومن تلك النصائح :

- ١- أكل الشوكولاتة؛ لأنها تحتوي على قلويدات مثل الثيوبرومين والفينيثيلامين، فهي تعدل المزاج، وتساعدك على الراحة والإحساس بالسعادة الجالبة للابتسامة.
- ٢- اللعب مع الأطفال، فالأطفال الصغار يضحكون على متوسط (٣٠٠) مرة بالمقارنة مع (١٥) مرة للشخص البالغ يومياً ومن ثم إذا كنت تريد أن تكون سعيداً، فيجب عليك التعلم من الخبراء الأطفال.
- ٣- المشي في الحديقة والقرب من الطبيعة العلاجية فقط والتنفس في الهواء الطلق، مع مشاهدة الأشجار المتمايلة والشعور بنسيم لطيف يشعر الإنسان بأنه أفضل بعد نزهة في الحديقة.
- ٤- الاستماع إلى ما يشعرك بالراحة.
- ٥- الاسترخاء بأن تأخذ نفساً عميقاً إذا لزم الأمر، وتذبذب الفك؛ حتى تسترخي ويسترخي وجهك.
- ٦- الاعتناء بالضم، فصحة الأسنان تمنحك ابتسامة صحية مفعمة بالثقة والراحة.
- ٧- العناية بالشفاه باستخدام مرهم الشفاه؛ للحفاظ على ليونتها وتجنبها من التشقق الذي لا يرسم لك ابتسامة صحية.
- ٨- التفكير الإيجابي، حيث يمكنك رسم ابتسامة طبيعية في أي وقت كنت في حاجة إليها.

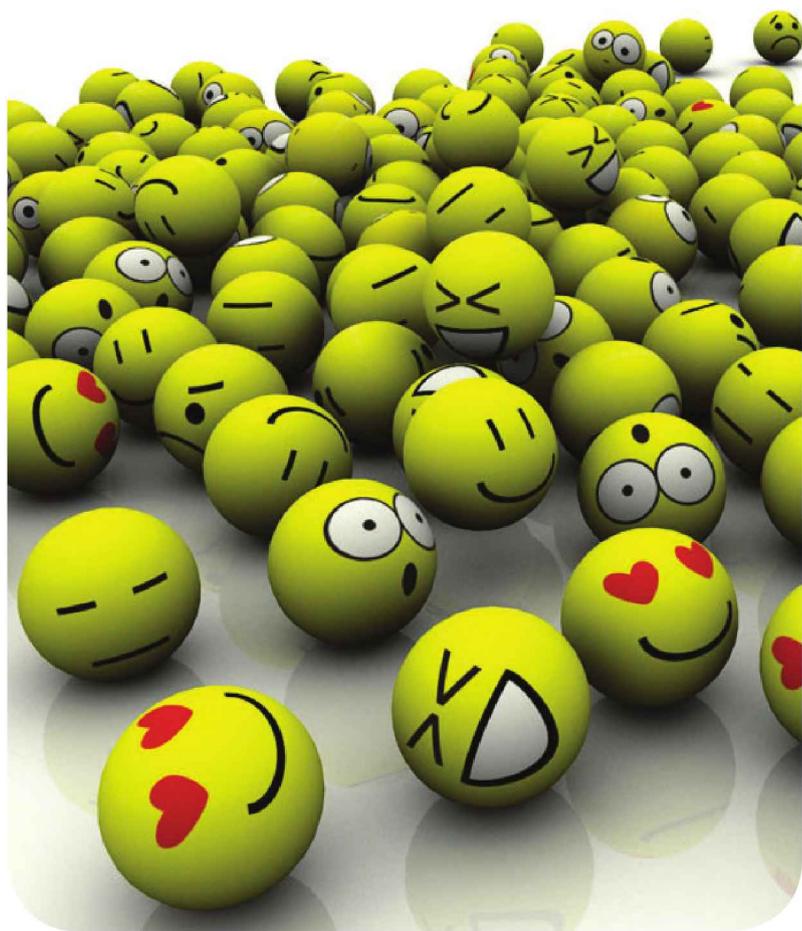


٩- مشاهدة الكوميديا.

١٠- السباحة، فاندفاع المياه في أثناء السباحة مهدئ جيد للعقل.

١١- جلسة التأمل، إذ الفرح يطرح نفسه من الداخل، وليس من حافز خارجي.







لماذا نبتسم؟

- الابتسامة مرآة لشخصيتك وعلامة لعقليتك
وسلاح لصحتك ومزيل لهماومك وكاسب لأصدقائك
ومطبق لسنة نبيك، وتمنحك تواصلاً مع من حولك،
وتجعلك أكثر لطافة وجاذبية.

■ ■ لماذا نبتمسم؟

- تنفيذ لتعاليم ديننا الإحنيف، وتطبيق لفعل نبينا محمد ﷺ.
- نشر السعادة فيمن حولك.
- جعلك أكثر لطافه وجاذبية.
- حماية لأجسادنا من الأمراض.
- التعريف بشخصيتك.
- تذيب الهموم والأحزان، وتوقظ السعادة من سباتها.
- تزيح الهم.
- تعيش بشخصية متفائلة.
- كسب المزيد من الأصدقاء.
- مفتاح للقلوب المغلقة.
- نتواصل مع العالم من دون ترجمة.

يقول عالم النفس الدكتور ديفيد لويس: (رؤية الشخص المبتسم يُوجد ما يسمى في واقع الأمر (هالو)، حيث تساعدنا على تذكر أحداث سعيدة أخرى بصورة أكثر وضوحًا، وتشعرنا بتفاؤل أكثر، وإيجابية أعلى).









السعادة هي في ابتسامتك

• السعادة هي في ابتسامتك النفسية، وتتركز على تعابير الوجه، فمعظم اتصالاتنا سواء اللفظي وغير اللفظي تأتي من وجوهنا، والناس عبر الثقافات فهموا قيمة الابتسامة وتعابير الوجه التي تشير في اتجاه العاطفة والتي تسمى (السعادة).

■ ■ السعادة هي في ابتسامتك :

ركز علماء النفس والباحثون على الجانب السلبي للبشرية، فوجدوا أن الأشياء التي تجلب الخلل في حياتنا هي: الاكتئاب والحزن والقلق. وقد بدأ علماء النفس فهم أفضل لقيمة المشاعر الإيجابية، وقد أدى هذا الفهم في حقل جديد للبحث يسمى (علم النفس الإيجابي) أو (أبحاث السعادة).

كيف لنا إذن أن نتعرف على المشاعر الإيجابية (الابتسامة).

السعادة هي في ابتسامتك النفسية والبحوث في مجال السعادة، في معظمها تتركز على تعابير الوجه، فلا عجب أن معظم اتصالاتنا، سواء اللفظي وغير اللفظي تأتي من وجوهنا، والناس عبر الثقافات فهموا قيمة الابتسامة وتعابير الوجه التي تشير في اتجاه العاطفة والتي تسمى (سعيدة) أو السعادة، ونحن نعلم أن الابتسامة نفسها يمكن أن تساعد في زيادة إيجابية، والسلوكيات الاجتماعية للمحترفين.

■ ■ الابتسامة والسلوك الاجتماعي :

اتجهت الشركات الأمريكية منذ عام ١٩٠٠م إلى ما يسمى بـ (الخدمة مع ابتسامة) التي تهدف إلى نشر الابتسامة لكسب أكثر.

وقد حققت زيادة جاذبية وإعجاب بين البشر، وتسمى هذه الابتسامة (تأثير الهالة) والفائدة منها بناء ثقة زائدة وعائدات مالية أكبر وزيادة التعاون مع الآخرين، وفي هذا العصر ومع الضغوط العالية بسبب التخفيضات، والديون العالية، وزيادة قضايا الأسرة، أصبحت الابتسامة في وجه العميل مطلباً لمواجهة الغضب والعدوانية الصادرة من العميل.



■ سلوك الابتسامة في التسلسل الهرمي الاجتماعي:

يرتبط سلوك الابتسامة بالسلوك الاجتماعي الهرمي ارتباطاً وثيقاً، فتجد المعلم أقل ابتساماً من التلميذ، وفي المسابقات تجد الخاسر أكثر ابتساماً من الفائز، والرجل أقل ابتساماً من المرأة، وابتسامه الأطفال أكثر من الوالدين.







الاختلافات الثقافية في الابتسامه

• على الرغم من أن الابتسامه لغة عالمية إلا أن هناك اختلافًا في نظر الابتسامه من مجتمع إلى آخر، وهذا الاختلاف يدل على أن العقول مختلفة في فهم تأثير وقيمة الابتسامه وفي مجتمعنا الإسلامي تبقى الابتسامه علامه للسعادة والعلاقة المبنية على الحب في الله.

■ ■ الاختلافات الثقافية في الابتسامه:

تختلف نظرة الابتسامه من بلد إلى آخر، فترى أن بعض الشعوب ترى أن الابتسامه تعبير سلبي، وتراها شعوب أخرى غير مشجعة، ويمكن أن تكون الابتسامه من وجهة نظرهم ضحالة أو خيانة للأمانة.



واليابانيون يبتسمون عندما يتم الخلط بين الغضب والرضا، وفي أجزاء من آسيا تكون الابتسامه عند الحرج فقط.

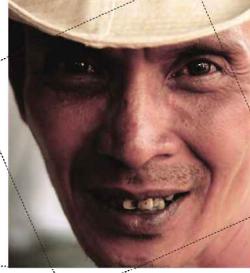
والأمريكان يحتفظون بالابتسامه للمقربين والأصدقاء فقط.



وفي روسيا يرون أن الابتسامه في الأماكن العامة أمر غير عادي.



والشعب الفيتنامي يستخدم الابتسامة
في تغطية الآلام العاطفية أو الجراح.



وفي المجتمع المسلم تعدّ الابتسامة صدقة
في وجه من تعرف، ومن لا تعرف.







تنتعار الابتسامة

• بكل بساطة دائرة صفراء ونقطتان سوداوان
وقوس يمثل الفم، يغني عن كثير من الكلام لوصف
الابتسامة التي أصبحت شعاراً عالمياً متفقاً عليه.

من المعلوم أن للابتسامة شعاراً موحداً يستخدم في جميع أنحاء العالم (دائرة صفراء ونقطتان سوداوان تمثلان العينين وقوس أسود يمثل الفم).

وكان أول ظهور لهذا الشعار المعروف عام ١٩٦٣ على يد الأمريكي هارفي، فقد رسم وجهاً مبتسماً (😊/☺) وهو تمثيل منمق لوجه إنسان مبتسم.



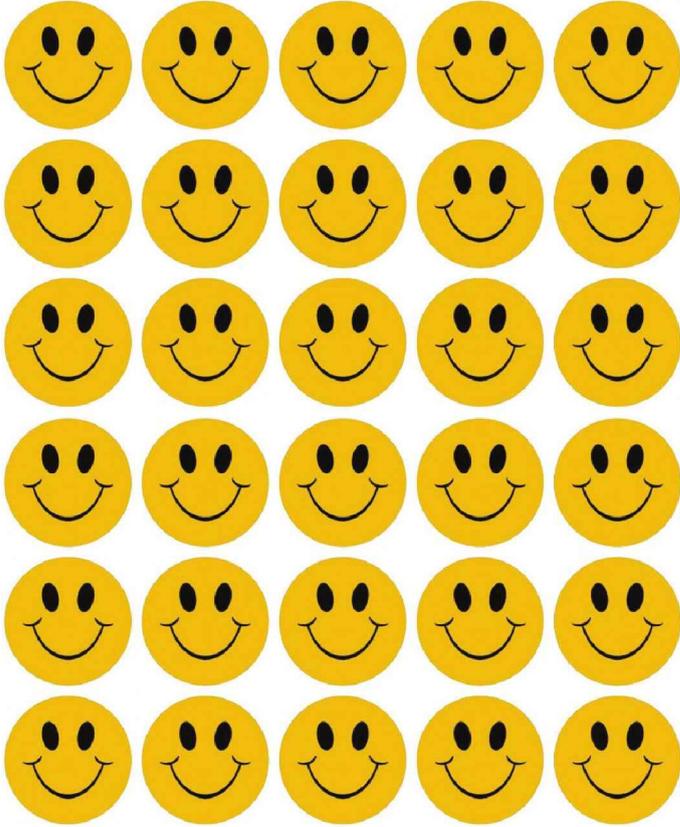
كان هارفي يعمل عام ١٩٦٣ فناناً تجارياً عن طريق إحدى شركات الدعاية لإيجاد وجه سعيد لاستخدامه على الأزرار (خلفية صفراء لامعة وعيون سوداء بيضاوية، والطويات على جانبي الفم) حتى صارت شعاراً عالمياً يستخدم في جميع المجالات.

ومع مرور السنوات أصبح هارفي الكرة يشعر بالقلق إزاء الاستغلال التجاري المفرط للرمز الذي صممه، وخرج من هذا القلق بفكر أن يكرس يوماً واحداً كل عام للابتسامة في جميع أنحاء العالم، وجه مبتسم وجه لا يعرف السياسة والجغرافيا والدين.

وأعلن أن أول جمعة في أكتوبر من كل عام سيكون من الآن فصاعداً (العالم ابتسامة).

وبعد أن توفى هارفي ٢٠٠١ تم إنشاء مؤسسة هارفي العالمية للابتسامة تكريماً لاسمه وذكراه، والمؤسسة لا تزال هي الراعي الرسمي لليوم العالمي للابتسامة كل عام.









الابتنسامة وسيلة قوية للاتصلات

• للاتصال بين البشر طرق عدة، ولكن الابتنسامة من أشهر وأسهل تلك الطرق التي تربط الناس بعضهم ببعض، لأن الابتنسامة تقدم نظرة على الأعمال الداخلية للعقل من نيات ومشاعر وعواطف ومواقف تجاه الآخر.

فهم معظم الناس يمكن أن ينتقل من خلال الاتصال بالكلمة المكتوبة، في الكتب والمجلات والرسائل والأقمار الصناعية والتلفزيون والفيديو، وأجهزة الكمبيوتر والراديو والإنترنت والبريد الإلكتروني والهواتف المحمولة، وهي كلها أدوات حيوية تستخدم لنقل هذه الرسائل، ومع ذلك، فإن الابتسامه هي واحدة من أقوى أدوات الاتصالات، ومن خلال ممارسة الابتسامه يمكنك تحسين مهارات الاتصال الخاصة بك، والبدء في مساعدة الآخرين، فالابتسامه تعبر عن الفرح والسعادة والود، وتقدم نظرة على الأعمال الداخلية للعقل، مثل النيات والمشاعر والعواطف والمواقف، فضلاً عن إظهار الدفء والتعاطف والتعاون.

ويقول كيلتنر: (أكبر تعاون مع السعادة هو الاتصال بالآخرين) والابتسامه هي التي تساعد على التواصل.









قيمة ابتسامتك

• للابتسامة قيمة عالية؛ فهي تغنيك عن آلاف الكلمات، وتشعر الآخرين بتقديرك لهم، وتجعل من حولك ينعم بيوم سعيد، وتذيب عنك وعنهم التعب والقلق بالابتسامة ساحرة.

■ ■ قيمة ابتسامتك:

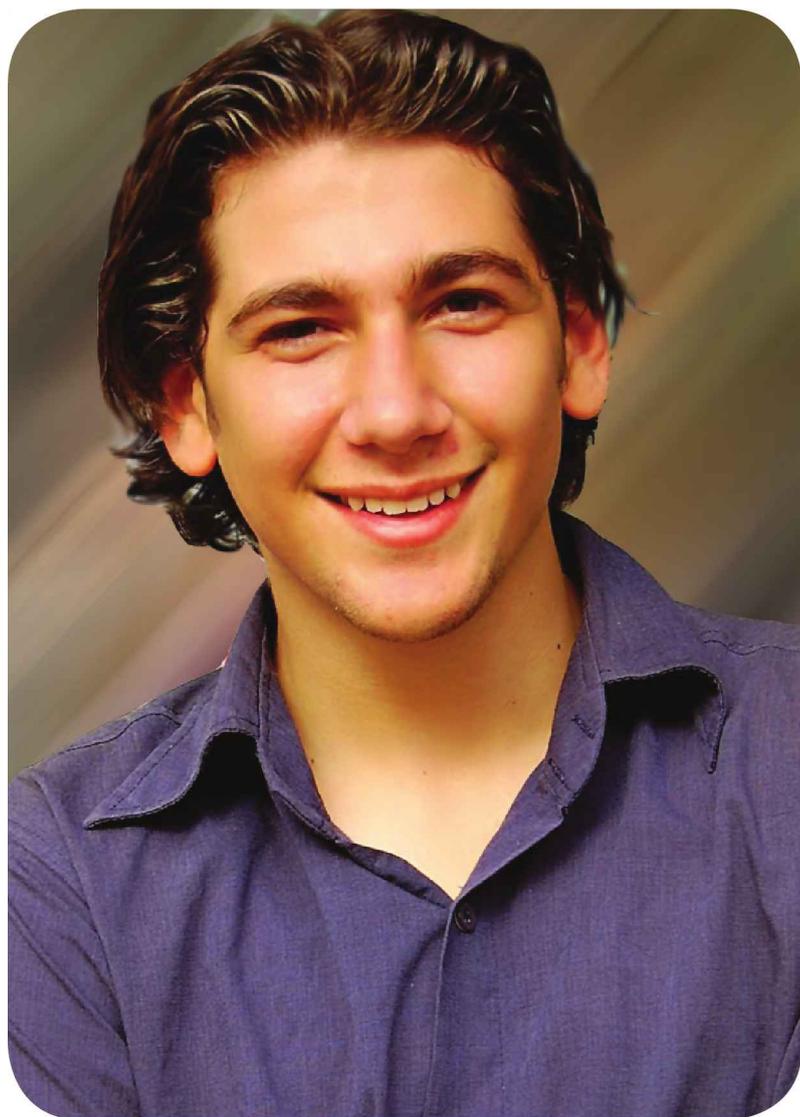
لكي تعرف قيمة ابتسامتك، فإن هناك أربع نقاط توضح مدى تأثير تلك البسمات على من حولك:

- ١ - صورة ابتسامتك تساوي ألف كلمة.
- ٢ - بابتسامتك تشعر الآخرين بالتقدير الخاص بهم.
- ٣ - بابتسامتك تجعل من حولك ينعم بيوم سعيد.
- ٤ - ابتسامتك تذيب القلاقل والمتاعب.

يقول ديل كارنيجي في كتابه (كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس): (إن خير ما يلخص التأثيرات الدائمة هو الابتسامة) وهي لا تكلف شيئاً، إنها تثري هؤلاء الذين يتلقون الابتسامة، ويحدث ذلك في وقت قصير، وإنها تستمر إلى الأبد إذا كانت في الذاكرة.









أسباب الابتسامة

• الجاذبية وتغيير المزاج ومنع الإرهاق والمناعة
الصحية وتخفيف الإجهاد وضغط الدم ونشر
الأندورفين والنجاح الدائم والإيجابية من أهم
أسباب الابتسامة الحقيقية.

يقول الدكتور مارك: هناك عشرة أسباب للابتسامة:



١- الابتسامة تجعلنا أكثر جاذبية، فالابتسامة عامل جذب لمن حولك.

٢- الابتسامة تغير المزاج، بالابتسامة قد نخدع الجسم ليساعدنا على تغيير المزاج الذي يعتري الشخص خلال يومه.

٣- الابتسامة معدية، تستطيع الابتسامة أن تعدي الآخرين، وترسم السعادة لهم لمجرد أن شخص أمامهم قد ابتسم.

٤- الابتسامة تخفف من الإجهاد، الابتسامة تساعدك على منع الإرهاق والضغط، وتسهم في تخفيض التوتر الذي يصيب الإنسان.

٥- الابتسامة تعزز الجهاز المناعي الخاص بنا، بالابتسامة يمكن لجهاز المناعة أن يعمل بشكل أفضل لأن الابتسامة تجعلك مسترخياً.

٦- الابتسامة تخفض ضغط الدم، عندما تبتسم، هناك انخفاض ملموس في ضغط الدم ولتجربة ذلك: (إذا كان لديك جهاز ضغط الدم في المنزل اجلس بضع دقائق، ثم ابتسم ستلاحظ الفرق الواضح مع الابتسامة.

٧- الابتسامة تنشر الأندورفين، مسكنات الألم الطبيعية والسيروتونين، أظهرت الدراسات أن الابتسامة تنشر الأندورفين، والمسكنات الطبيعية، والسيروتونين. وهذه الثلاثة معاً تجعلنا نشعر بالابتسامة، التي تعدّ مخدراً طبيعياً.



٨- الابتسامة تجعلك تبدو أصغر سنًا، العضلات التي نستخدمها لرفع وجهه ابتسامة ، تجعل الشخص يبدو أصغر سنًا.

٩- الابتسامة تجعلك تبدو ناجحاً، الإنسان المبتسم يبدو أكثر ثقة، ويساعدك على الترقية في العمل، وإذا كنت خلال اجتماع أو موعد، ثم ابتسمت، فإن من حولك سيستجيب لك بشكل مختلف.

١٠- الابتسامة تساعدك على بقاء الإيجابية، لتجربة ذلك ابتسم وفي الوقت نفسه حاول أن تفكر في شيء سلبي دون أن تفقد تلك الابتسامة، من الصعب عليك أن تفقد الابتسامة، لأنها ترسل رسالة مفادها أن (الحياة حلوة) التي تبعد عنك التوتر والاكئاب والقلق.







قوة الابتسامة

• قوة الابتسامة خارقة حيث إنها تجعل الغاضب هادئًا والمتشائم متفائلًا، ولها قوة في بناء القرابة وتعزيز الروابط الاجتماعية، فهي تعزز المواد الكيميائية في الدماغ الإيجابية التي تساعدنا على الشعور بالرضا والسعادة.

للابتسامه تأثير قوي، أقوى بعشر مرات من تأثير الكلمات، بإشارة واحدة من عقلك إلى عضلات فمك تفتح شفطيك بابتسامه تثير وجهك، وتفتح لك أبواب الخير والسعادة والتفاؤل.

وقد أثبتت البحوث العلمية على مدى السنوات الـ ٢٠ الماضية؛ أن الأمثال والكلمات الشعبية لها تأثير في الابتسامه، وهذه هي قوة الابتسامه.

يقول كليتز أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا: (الابتسامه أمر أساسي لتطورنا، وهي واحدة من أقوى الأدوات للسلوك البشري).



وللابتسامه قوة في بناء القرابة وتعزيز الروابط الاجتماعية، فهي تعزز المواد الكيميائية في الدماغ الإيجابية التي تساعدنا على الشعور بالرضا.

وتبادل الابتسامه الإيجابية بين الطفل والكبير، يساعد على تطور دماغ الطفل فكرياً وفقاً لـ (لاولريش مولر) وهو أستاذ في علم النفس المتخصص في تنمية الطفل في جامعة فيكتوريا.

وعام ١٩٦٠ قرر الطبيب النفساني في سان فرانسيسكو (بول أيكمن) أن يطوف العالم بحجة معرفة ثقافة الابتسامه، وقد عرض صوراً لتعبير الوجه للناس من مختلف الثقافات. وقال: إنه وجد أنه حتى في أذغال نائية في بابوا غينيا الجديدة، أن الإشارات مثل الابتسامه والفرح كان المعنى العاطفي نفسه لدى جميع أفراد العالم.



وقد وجدت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين تكون ابتسامتهم عضوية وحقيقية أكثر قدرة على تغلب الأحداث المجهدة، مثل وفاة أحد الأقارب. وإن الأزواج الذين يظهرون المحبة في ابتساماتهم، عندما يتحدثون يفرز لديهم الأوكسيتوسين الذي يسمى بهرمون الرعاية المرتبطة بالترابط والإنجاب في الدم.

ويقول: (الدكتور رالف، وهو جراح تجميل في مستشفى تورنتو العام. يقولون: إنني لا يمكنني أن أبتسم، ويظن الناس أنني غير ودي وحزين وغاضب ومكتئب، وأنا لا أستطيع أن أبين لهم ما أنا عليه حقاً إلا أن للابتسامة قدرة قوية، وهي جزء من حديثنا. فإذا كنت تستطيع الابتسامة كان في مقدورك نقل المعلومة إلى أشخاص آخرين).



ويقول جراح التجميل الدكتور رونالد زوكر من مستشفى الأطفال والرئيس المشارك في تورونتو ذات الشهرة العالمية في شلل الوجه والمتخصصة في إعادة الابتسامة المفقودة والمشلولة لنحو (١٥٠) مريض في السنة (٥٠) منهم من الأطفال يأتون من جميع أنحاء العالم، حيث قال: إن نحو (٤٠) من هؤلاء المرضى أجريت لهم جراحة مجهرية بنقل قطعة من عضلة الساق إلى الوجه لإرفاق العصب إلى عضلات الوجه لتوفير حركة الابتسامة، وبعد نحو عام من نمو الأعصاب تم استخدام العصب للعض، وتعلم المرضى أول ابتسامة من العض، ومع الوقت والممارسة تعلم معظم المرضى الابتسامة دون العض، وابتسامة كثيرة دون حتى التفكير فيه.

يقول رون غوثمان: (إن للابتسامة قدرة على التنبؤ، فالابتسامة تديم الحياة الزوجية، وتُشعر الشخص بالرفاهية والسعادة، وتكون الابتسامة ملهمة للآخرين، وبها يحصل طول العمر بعد أمر الله وقضائه).







تنشريح الابتسامة

• هناك دوائر مستقلة في الدماغ تتحكم في الابتسامة، منها ما هو تحت سيطرة الوعي في قشرة الدماغ، ومنها ما هو في الدماغ، ويرتبط مع اللاوعي.

■ ■ تشريح الابتسامة :

إن دراسات ضحايا السكتة الدماغية تساعدنا على فهم تشريح الابتسامة، فالضحايا الذين عانوا الأضرار التي لحقت القشرة الحركية في عدم إنتاج الابتسامة لا يستطيعون الابتسام، عندما يطلب منهم، مع أن الابتسامة تأتي بسهولة عندما تسمع نكتة.

هذه الحقائق تشير إلى استنتاج مفاده أن هناك بالفعل اثنتين من الدوائر المستقلة إلى حد كبير في الدماغ التي تتحكم في الابتسامة، واحدة منها هي تحت سيطرة الوعي من قشرة الدماغ، وجزء من الدماغ المتصلة بالحركة الطوعية ويرتبط مع الدوائر الأخرى للوعي وتحكمه العميق، والهياكل الدماغ البدائية التي ترتبط عواطفنا هذه الدائرة الأخيرة تنطوي على العقد القاعدية التي عند تفعيلها، تسبب تقلصات عفوية وغير الطوعي من العضلات حول الفم والعينين.

والسر الحقيقي لكشف الابتسامة يكمن في البحث عن تقلصات عضلات العين وحول العين.

■ تحليل عضلات الوجه :

ولأن الابتسامة أنواع، فإن الإنسان المتلقي يعرف أكثر من غيره معنى الابتسامة المقصودة والموجهة إليه، ويستشعر العواطف والأحاسيس التي تنطوي عليها هذه الابتسامة، حيث تعتمد ابتسامات المرأة بأنواعها على عضلات الوجه، فجميعها تستخدم عضلات الوجه استخداماً مختلفاً، ويستطيع الرجل توظيف خبرته الإدراكية التي يستمدّها من التفاعل الاجتماعي في التمييز بين أنواع الابتسامات ومغزاها الشعوري.

وعن كيفية كشف نوع الابتسامة من خلال عضلات الوجه قال المحرزي: إنه عندما يبتسم الإنسان يتحرك من (٥-١٧) عضلة في الوجه، خاصة



العصب السابع الذي يسيطر على عضلات الوجه، وعندما يكون في حالة تجهم وعبوس تنقبض (٤٧) عضلة تكون واضحة على الوجه، تسمى في اللغة الإنجليزية باسم (تكس Tics)، وهي مجموعة من الحركات الناتجة من انقباض مجموعات صغيرة من العضلات، ويعرف أن هذا يحدث لبعض الناس في حالات القلق والتوتر، أو عندما تتعرض لبعض المخاوف البسيطة، حينما تكون في مقابلة الناس أو في مواقف اجتماعية معينة؛ لذا تؤثر المشاعر الحقيقية على عضلات جانبي الوجه بالتساوي، أما إذا كانت المشاعر زائفة فإن حركة عضلات الجانب الأيسر من الوجه تفضح الإحساس الكاذب؛ لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر تعبيراً من عضلات الجانب الأيمن، فالابتسامة الحقيقية تحتاج إلى مجموعتين من العضلات: المجموعة الأولى موجودة حول الفم، وبالإمكان تحريكها إرادياً، والمجموعة الثانية موجودة حول العينين، ولا تستجيب بحركتها إلا للمشاعر الحقيقية، وتعد الابتسامة البيضاء الصادقة الأداة الصحيحة للتعبير عن الابتهاج العفوي والسرور وصدق المشاعر، وفيها ترفع عضلة وجنات الوجه الرئيسية زاويتي الفم، بينما يرتفع الخد بفعل عضلة أخرى، ويجذب البشرة حول محجر العين إلى الداخل، وبقدر ما تكون العاطفة أقوى يتحدد أكثر فعل هذه العضلة.







الابتنامة مناعة نفسية

• الحياة مليئة بالضغوط النفسية والابتنامة دواء
لذلك الداء فببسماتك تنجلي أحزانك وتحفظ
توازنك وترسي سكينتك وتجعلك مسيطراً
على من حولك من ضغوط ومصاعب وتستطيع
تحمل المسؤولية بعلو الروح وصفاء الذهن.



يحتاج الإنسان عادة إلى الراحة الجسدية والنفسية، وبخاصة في حياتنا المعاصرة، حيث تشابكت سبل الحياة، وتعقدت، وأمست المزعجات والمنغصات تطاردنا في كل مكان، وعلينا أن نرضخ للأمر الواقع، ونرتفع فوق هذه المنغصات، ونرسلها ابتسامة هادئة ساخرة من كل هذه الأحداث، حتى نحفظ توازننا العقلي، والسكينة لأنفسنا، أو نرسلها ضحكة مجلجلة.

فالضحك هو ضرب من ضروب المناعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثير بما نتعرض إليه من ضغوط في هذه الحياة، وما أكثرها.

وعلى هذا، فقد يكون الضحك استجابة للألم لا للسرور؛ نظراً لأن مفتاحه هو المواقف التي تسبب لنا الضيق أو الألم، ولقد صدق من قال: (شر البلية ما يضحك).



يقول الممثل الكوميدي (شارلي شابلن)؛ (إن الناس يتعاطفون معي بحق، حينما يضحكون؛ لأنه بمجرد أن يزيد الطابع التراجمي عن الحد، فإنه سرعان ما يصبح موقفاً باعثاً على الضحك).



وكثيراً ما يواجه الإنسان مواقف من الهلع والقلق، فينفجر ضاحكاً، ما يكشف عن أهمية كل هذه العوامل الداخلية والخارجية، وفي مثل هذه المواقف الخطرة أو حينما يضحك الإنسان لمواجهة، فإنه بلا شك إنما يحاول عن طريق الضحك أن يرفع من روحه المعنوية أو أن يعمل على استجماع شجاعته.

وكذلك يلجأ كثير من قادة العالم الذين يتحملون نوعاً من المسؤولية والضمير، إلى الضحك والابتسام والسرور والاسترخاء؛ لأن في هذه العوامل الطريق لصفاء الذهن وعلو الروح.







استنشر الطبيب

• خلايا الضحك والسرور تستقر في النصف الأيمن من الدماغ، وقد تصاب بالتلف أو قد تتبلد عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها، وحينها يجب عليك مراجعة الطبيب النفسي.

يقول بعض خبراء علم النفس: إنك إذا لم تضحك لنكتة أو تهتز لها بعد أن ضحك منها الآخرون، فلا بد أن تراجع الطبيب الاختصاصي بالطب النفسي؛ لأن خلايا الضحك والسرور التي تستقر في النصف الأيمن من الدماغ يكون قد أصابها التلف.

أو على أقل تقدير قد شاخت أو تبلدت عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها.

فلقد أثبت الطبيب الأمريكي (وليم فراي): أن الجانب الأيمن من المخ يحتوي على الأحاسيس والانفعالات التي تساعد الشخص على الضحك، الذي يعدّه الطب من أهم التمرينات الرياضية للجسم بصورة عامة وللقلب بصورة خاصة، حيث إن الضحك يعمل على زيادة نسبة بنية القلب.

وقد أجريت أبحاث كثيرة عن تأثير الضحك، وتأثيراته المفيدة على القلب، فالضحك يحرك عضلات البطن والصدر والكتفين، وكذلك ينشط الدورة الدموية بصورة عامة، والضحكة الواحدة تعادل ممارسة الرياضة مدة عشر دقائق، ولقد شبّه أحد العلماء الضحك بالهرولة وأنت جالس.

ويقول علماء النفس: إن الأشخاص الذين يضحكون عادة مسالمون طبيو القلب، لأنهم يفرجون عن طاقتهم العدوانية بالضحك.

فالحياء مليئة بالجهد والتعب والمشكلات المعقدة، والألام والأمال والمآسي، ولا بد من منقذ للشد وللضغوط النفسية والعصبية، وللناس أن يستريحوا للتغلب على مآسي الحياة بالضحك البريء؛ كي يستعيدوا توازنهم.







الأسنان والابتسامة

• تعدّ الأسنان عدو الابتسامة، وهي التي تحرم صاحبها من التلذذ ببسمات مشرقة تبث فيه روح السعادة والعلاقة الحميمة مع الآخرين، وقد تفقد الابتسامة بسبب أسنانك ورائحة فمك.

■ ■ الاسنان والابتسامة:

الابتسامة سر الجمال لكل إنسان، ولكن قد تخشى من الابتسامة، فتغلق فمك أو ربما لا تبتسم لكي لا تخرج بسبب أسنانك ورائحة فمك.

فالاسنان تعد عدو الابتسامة، وهي التي تحرم صاحبها من التلذذ ببسمات مشرقة تبث فيه روح السعادة والعلاقة الحميمة مع الآخرين.

وإن كنت من أصحاب الفم المغلق خوفاً من الابتسامة، فعليك أن تسارع إلى نظافة أسنانك وحمائتها من التسوس.

ويقول طبيب الأسنان مايكل فورمينيوس:

- لا أحد ينكر أهمية الأسنان الصحية في منحنا ابتسامة جميلة، وإذا كانت الأسنان لا تبدو جميلة، علينا أن نعمل على جعلها كذلك، فلها تأثير





معنوي عاطفي كبير في كل الفئات العمرية، فلو ركزنا في سلوك الناس الذين لا يتمتعون بأسنان جميلة سنجدهم لا يبتسمون بما فيه الكفاية... وسواء شئنا أم أبينا، فإن جل تركيزنا يتوجه خلال أحاديثنا للعينين وللابتسامة، ولا نلتفت إلى بقية التفاصيل الشخصية لمن نخاطبه ومن ثم تعد الابتسامة جزءاً مهماً من الإحساس بالراحة النفسية اجتماعياً، وتحسن من تواصلنا الإيجابي مع الآخرين.

وهناك خمس نصائح لوقاية الأسنان:

- ١- غسل الأسنان على الأقل مرتين في اليوم، وهنا نعني استعمال فرشاة أسنان كهربائية؛ لتكون متأكدين من نظافة كل الأسنان.
- ٢- تنظيف ما بين الأسنان، للتأكد من تخليصها من بقايا الأكل، خاصة قبل الذهاب إلى النوم.
- ٣- ضرورة تنظيف اللسان، الشيء الذي لا ينتبه الكثيرون إليه؛ لأننا مهما نظفنا أسناننا وما بينها فهناك جملة من البكتيريا تظل عالقة على اللسان.
- ٤- الحرص بقدر ما نستطيع على شرب الماء مباشرة بعد ٥ دقائق من تناول الطعام، مع عدم تناول أكثر من ٥ وجبات في اليوم (الثلاث وجبات الرئيسية ووجبتان خفيفتان بينها لتخفيف الجوع)، وتخفيف نسبة السكر في وجباتنا بصفة عامة.
- ٥- الزيارة الدورية المنتظمة للطبيب الخاص لتنظيف الأسنان ومراجعة صحتها بصفة عامة، فهذه الزيارات يمكن أن تنبهننا، وتقينا من كثير من الأمراض.







جهاز قياس الابتسامة

• أصبحت الابتسامة صناعة في ظل فقدانها من وجوه البشر وبهذا يتبين لنا حرص ديننا الحنيف على زرع الابتسامة وإنها صفة حقيقية من صفات المسلم التي فقدتها بعض أبناء الإسلام وتوجه إليها أبناء الغرب والشرق بالصناعة والتطوير؛ لمدى جدواها وفائدتها على المجتمع والفرد .

تعد الابتسامة في اليابان صناعة، نظراً لأهميتها في المجال التجاري، فالعامل بدون ابتسامة لن يستطيع تقديم شيء لعمله ولا لزيائنه؛ لذا فقد صممت شركة يابانية جهازاً يقيس الابتسامة على مقياس يبدأ بصفر، وينتهي بمئة بهدف تقديم المعايير اللازمة لابتسامة الموظفين في أثناء العمل.

وجهاز قياس الابتسامات يتكون من كمبيوتر صغير وكاميرا تلتقط وجه الشخص الذي أمامها، حيث يجب عليه طبع هذه الابتسامة على وجهه مدة عشر ثوانٍ قبل أن يلمع نور الفلاش.

ويقدم الجهاز بعد ذلك للشخص الذي أمامه نسبة مئوية تقيس حجم ابتسامته على مقياس من واحد إلى مئة.

ويقوم الجهاز بتحليل خصائص وجه الشخص، بما في ذلك حركات العين، والمنحنيات والشفاه والتجاعيد، ومعدلات ابتسامة على نطاق بين ٠ و ١٠٠% باستخدام الكاميرا وجهاز الكمبيوتر. ويقدم البرنامج خلال عملية التصوير نصائح عن الابتسامة المثالية، مثل الاسترخاء، والتنفس المنتظم.

بالنسبة إلى أولئك الحاصلين على درجات منخفضة، يقدم الجهاز المشورة مثل (انت لا تزال تبدو خطيراً للغاية)، أو (ارفع زوايا فمك)، ويتم عرضها على الشاشة.

مع مسح الابتسامة قبل البدء في العمل كل يوم. سوف تطبع، وتحملها صورة ابتسامة قصارى جهدهم في محاولة لتذكروها.

وتتوقع محطة القطارات اليابانية أن يتم استخدام هذا الجهاز لالتقاط صور مثالية للعاملين فيها؛ ليحملوها معهم أينما ذهبوا، ويحاولوا تطبيقها خلال عملهم.



وبهذا يتضح لنا أهمية الابتسامة ومدى جدواها في قياس الموظف، وأن الابتسامة أصبحت صناعة في ظل فقدانها من وجوه البشر، وبهذا يتبين لنا حرص ديننا الحنيف على زرع الابتسامة، وأنها صفة حقيقية من صفات المسلم التي فقدتها بعض أبناء الإسلام وتوجه إليها أبناء الغرب والشرق بالصناعة والتطوير؛ لمدى جدواها وفائدتها على المجتمع والفرد.



من إصدارات المؤلف



الفهرس

| | |
|-----|--------------------------------|
| ٥ | تمهيد |
| ٧ | مقدمة عن الابدسامة |
| ١١ | تعريف الابدسامة |
| ١٧ | الإسلام والابدسامة |
| ٣٣ | تأثير الابدسامة |
| ٣٧ | أهمية الابدسامة |
| ٤١ | أنواع الابدسامة |
| ٥١ | ابدسامة دوشين |
| ٥٥ | علماء النفس والابدسامة |
| ٥٩ | فوائد الابدسامة |
| ٦٧ | الفرق بين الابدسامة والضحك |
| ٧١ | ثمن الابدسامة |
| ٧٥ | موانع الابدسامة |
| ٧٩ | معلومات عن الابدسامة |
| ٨٣ | حقائق مثيرة عن الابدسامة |
| ٨٩ | كشف الابدسامة الزائفة |
| ٩٣ | وظائف الابدسامة |
| ٩٧ | ابدسامة المرأة |
| ١٠١ | ابدسامة الرضيع |
| ١٠٥ | الابدسامة وطول العمر |
| ١٠٩ | علم وظائف الأعضاء في الابدسامة |



الابتسامة مفتاح سري للقلوب المغلقة، بها تكسب حب من حولك، وتحدد من خلالها مشاعرك، وتعبّر بها عن شخصيتك، وتطبق بها سنة نبيك ﷺ الذي دعا إليها وطبقها واقعاً في حياته.

الابتسامة إحدى لغات الجسد، ووسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن البشري، فهي سلاح قوي وفاعل يستخدمه الإنسان منذ طفولته؛ للتقرب من الآخرين والتودد إليهم.

ويمكن القول: إن الابتسامة واحدة من أهم أدوات التعبير التي نمتلكها في لغة الجسد؛ فحين تصدر من قلب مفعم بالصفاء والضياء تسهم بنصيب وافر مما تنفرد به الكائنات البشرية عن غيرها من الكائنات.

وهي تعبير للوجه تتشكل من عضلاته القريبة من طرفي الفم وحول العينين، وتعبّر عن السرور والسعادة والتسلية، ويمكن أن تكون إشارة عن القلق غير الطوعي، والابتسامة أمر يفهمه جميع الناس على الرغم من اختلاف ثقافتهم وأعرافهم ودياناتهم؛ لأنها وسيلة اتصال بين جميع البشر، فحري بنا أن نرسم الابتسامة على وجه من نعرف ومن لا نعرف.

إنها الدليل على رضاك بما أعطاك الله إياه، وهي شعار انبثق من بيت النبوة؛ ليكون علامة فارقة للشخص المسلم، فالعالم بمختلف عقائده وأفكاره يبتسم؛ لمعرفة بأهمية الابتسامة، ونحن جزء من هذا العالم، وقبل هذا كله نحن من أمة الرسول المبتسم ﷺ الذي أمرنا بالابتسامة، وجعل فيها الأجر والثوبة، ورسم لنا فيها الصحة والسعادة والعلاقة والمحبة.

فما أجمل الابتسامة حين ترتسم على محيا مؤمن بالله، مطبق لتعاليم رسوله ﷺ.

ISBN:978-603-503-442-5



9 786035 03442 5



موضوع الكتاب:
الثقة بالنفس - النجاح