



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 المحضم 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.



