



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- تبسمك 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 بالدفء 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 والدفء.
 - 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 .



