



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.



