



## 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 الشفاه العليا على أن تكون رقيقه، ويكمن التمرين في محاولة لمس الأنف مع الشفاه العليا مدة خمس ثوانٍ، ثم تكرر تلك المحاولة ثلاث مرات، والهدف منه تدريب الشفاه 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 سيقال.
- 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.



