



# 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- الابدتسامة تجعلك تبدو أصغر سنًا، العضلات التي نستخدمها لرفع وجهه ابدتسامة ، تجعل الشخص يبدو أصغر سنًا.

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

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



