سر السعادة.. الابتسامة

◄تعتبر الابتسامة لغة عالمية مشتركة، فالناس يستجيبون بشكل جيد للابتسامة، تشير بعض الدراسات أنّك إذا ابتسمت ابتسامة وهمية فإنّك تستخدم العضلات الموجودة حول الفم، وتشمل أيضاً بعض العضلات حول العينين ولها فوائد كثيرة.

ابتسم أولاً = تسعد لاحقاً

إليك بعض أسباب وفوائد الابتسامة:

1- الابتسامة تقلل من الجهد: ابتسم عندما تكون في وسط التوتر، فذلك يقلل من الجهد الذي تشعر به ويعطيك شعور أفضل.

"السلام يبدأ بابتسامة" الأم تيريزا

2- الابتسامة تحسن الشعور: يمكن للابتسامة أن تجعلك أكثر صحة، تساعد الابتسامة على تخفيف التوتر و تحفز بعض الهرمونات لتحسين الحالة المزاجية، وتساعد على انخفاض ضغط الدم.

"فقط الابتسامة تحملك لمسافات بعيدة تجعل شعورك أفضل نحو الحياة، وعندما تشعر بالأفضل نحو الحياة فإنّ حياتك تكون أفضل" لينكليتر

3- الابتسامة تنشر الفرح وتعد عدوى اجتماعية: جرب أن تبتسم في محل البقالة مثلاً، لاحظ ردود أفعال الأشخاص الموجودين، تجد أنّ الغالبية ظهرت عليهم التعابير العاطفية وارتسمت البسمة على وجوههم، بالتالي تكون قد انتقلت العدوى الاجتماعية لهم.

"في الواقع يمكنني أن أزرع بذرة لكي تصبح زهرة، وأن ابتسم لشخص ما وبالمقابل أحصل على ابتسامته وهذا ما يعد بالنسبة لي عادات روحية مستمرة" ليوبسكاجيليا

4- الابتسامة تزيد اللطافة والمحبة: في العلاقات والأعمال هنالك اهتمام بالابتسامة فهي تبعث اللطافة واللباقة في الحديث ودائما ابتسم في حياتك اليومية فذلك يفيدك و يفيد من حولك.

5- الابتسامة تبني العلاقات: تربطنا الابتسامة بالآخرين، فتعتبر كبادرة من الثقة والود، وفي كثير من الأحيان نستهين بقدرة اللمسة والابتسامة: الكلمة الطيبة، الاستماع الجيد، الرعاية، الإطراء الصادق كلّ هذه لها القدرة على تغيير الحياة من حولنا و جعلها أفضل.

ملخص:

الابتسامة شيء بسيط جداً لكن تأثيرها كبير جداً، الابتسامة قد تغير نفسيات البعض من حال وشعور سيء إلى حال وشعور جميل وعائم الفرح والطاقة، كما انّ للابتسامة فوائد كثيرة ومتنوعة، فمن الأمثلة على فوائد الابتسامة انّها تقلل من الجهد، فإنّها تعطي المبتسم شعور أفضل، كما يمكن للابتسامة أيضاً أن تجعل الإنسان أكثر صحة لأنّها تساعده على تخفيف التوتر كما انّها تحفز بعض الهرمونات داخل الجسم لتحسين الحالة المزاجية، كما أنّ الابتسامة تعد عدوى اجتماعية ويمكن أن تنشر الفرح والسعادة والسرور بين الناس، كما أنّ الابتسامة عنصر وسبب أساس في زيادة اللطف والمحبة بين الناس وتعد من اللباقة في التعامل مع الأخرين، كما أنّ بالابتسامة يمكن بناء العلاقات والتي يمكن أن تدل على طيبة القلب والتي تقرب الأفراد من بعضهم البعض، وكما قال الرسول ص تبسمك في وجه أخيك صدقة .. حتى أنّ ا يجزي الشخص الذي يبتسم في وجه الأخرين وذلك لفائدتها الكبيرة الإيجابية على الغير والمجتمع.. ►