أتيكيت الابتسامة وسحرها

الابتسامة.. عنصر رئيسي في «فن الأتيكيت» لأنّها لغة العيون والقلوب معممة لجميع البشر، وهي جسر للتواصل الاجتماعي وضرورة من ضرورات العمل، تدخل في أصول «فن الأتيكيت» وتعزز الصحّة، كما أنّها فرض، فقد أمرنا ا عزّ وجلّ بـ«الابتسام» فـ«الابتسامة.. صدقة»، فهي تشرق لتمنح النفوس الأمل والضياء كإشراقة الشمس على البسيطة.

تخترق كلّ الحواجز لتصل إلى أعماق القلوب حاملة السكينة والودّ. هي سرّ الجاذبية البشرية، تلك الهبة الإلهيّة... «الابتسامة».

كيف لا؟؟.. وقد اشترك بها الحزن لإزالته، والفرح لروعته لتزيد روعة الحياة، ولتزيح غيوم الكآبة والإرهاق فيظل تكاثرالأعمال وتراكم المصائب.

لغة لم يخفَ على كائن فهمها وإدراكها حتى الأطفال (نشرت دراسة أمريكية في مجلة النجاح الأمريكية عن ارتباط «الابتسامة» بالأطفال، وذكر فيها أنّ الأطفال «يبتسمون»400 مرّة في اليوم، مقارنة بالكبار حيث نجد أنّهم «يبتسمون» 14 مرّة فقط في اليوم).

تلك «الابتسامة» التي أولاها علماء عصرنا وباحثيه اهتماماً جيّداً لنتعرّف إذاً على «أتيكيت الابتسامة» وفوائده الصحّية والاجتماعية والدينية.

«فن أتيكيت الابتسامة» والصحّة:

وجد العالم بيير فاشيه: بعد سنين من أبحاثه في «أتيكيت الابتسامة» وفوائده والضحك أنّه يوسّع الشرايين والأوردة وينشّط الدورة الدموية ويعمّق التنفس ويحمل الأوكسجين إلى أبعد أطراف الجسم، كما

تساعد على خفض ضغط الدم والتوتر الشرياني وتساعد على تقوية عضلة القلب.

كما وتزيد القدرة على التفكير والتحليل والانتباه إضافة إلى الاحتفاظ بكمية كافية من الأوكسجين في المخ، وأيضاً تؤدّي إلى تحسين الذاكرة وصفاء الذهن ونشاطه.

«ابتسامتك» تحمل على الاسترخاء والشعور بالاستقرار والراحة النفسية، وأيضاً تزيد إفراز هرمون الاندروفين وهو هام في علاج الكثير من حالات الاكتئاب وخاصّة حالات الاكتئاب الشديد، كما يساعد على زيادة إفراز الغدد جميعها.

تؤخّر الشيخوخة وتزيد في العمر بإذن الله (في بحث علمي جديد نشرت مجلة العلوم النفسية دراسة لأشخاص عاشوا أكثر من غيرهم، وعندما تمت دراسة الصور المختلفة الملتقطة لهم أثناء حياتهم ظهرت «الابتسامة» على وجوههم في مختلف المناسبات)، كما تؤخّر ظهور التجاعيد حيث أنّه عندما تعبس تستخدم 43 عضلة بينما نستخدم 17 عضلة عندما «تبتسم» ممّا يعمل على استرخاء العضلات.

كما تُعدّ «الابتسامة» خير واقٍ لجميع الأمراض حيث تُعدّ «أحدث علاج للسكر» بالإضافة لأمراض القلب والصداع. فياله من «أتيكيت» مفيد ورائع.

«أتيكيت الابتسامة».. صدقة:

فهي جزء من «فن الأتيكيت» الإسلامي، وقد قال رسول الله (ص): «تبسمك في وجه أخيك صدقة» فكم نجني من الثواب مقابل ذلك العمل البسيط، وكما قال (ص) أيضاً: «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولوأن تلقى أخاك بوجه طلق»، وكذلك كان نبيّنا الكريم بشوش الوجه «مبتسماً»، فأحبّه كلّ مَن عرفه وصدّقه ولانت له قلوبهم.

«أتيكيت الابتسامة» والتواصل الاجتماعي:

قال ستيورت: ما تستطيع نيله بالإرهاب يسهل عليك بـ«الابتسام». ولعلّ «الابتسامة» هي الأكثر أهمّية في «فن الأتيكيت» مع الناس تستطيع أن تملك بها الآخرين وودّهم وتكتسب أصدقاء جُدد.

فهذا «الأتيكيت» يجعلك مفوضاً لحل الخلافات والنزاعات بسهولة والسيطرة على «غضب» الآخرين، كما يزيد الوجه بهاءً وجمالاً (أثبتت أحدث الدراسات أنّ 69% من الأشخاص يرون النّساء «المبتسمات» أكثر جاذبية من اللواتي يملن إلى وضع قدر كبير من الماكياج، والسيّدات كثيرات الابتسام هن النّساء الأكثر سعادة واستمتاعاً.

«أتيكيت الابتسامة» وحالتك النفسية:

يخفّف هذا «الأتيكيت» الضغوط التي تعاني منها أنت ومَن حولك وتمنحكم السلام الداخلي والسعادة وتمحو الحقد.

«أتيكيت الابتسامه» وما يتركه من انطباع عنك

كما أنّ صاحب «أتيكيت الابتسامة» لا يُنسى ويبقى أثره وذكره طويلاً، وينال ثقة الآخرين وتلين له عقولهم. تترك انطباع إيجابي عن شخصية الفرد لدى المحيطين، فيظهر واثقاً من نفسه قوياً متزناً. وتُعبّرعن رسالة مختزلة صامتة تُعبّرعن التآلف والمحبّة، وفي اللقاءات العائلية والشخصية فإنّها

تزيد من مستوى الدفء والتآلف، فضلاً عن أنّها عنوان المحبّة والتقارب بين الأفراد.

«أتيكيت الابتسامة» والعمل:

أمّا في العمل وعالم الأعمال فإنّ لها فضل لا يُنكر، حيث يزيد استخدام هذا «الأتيكيت» من فرصة قبول الشخص وتوظيفه، وكونها أحد أساليب «فن الأتيكيت» في العمل.. فهو عامل هام لتقبّل الشخص من قبل الإدارة والعاملين، ويمنحك القدرة على الإقناع وكسب المفاوضات.

كما أنّه يخفّف من حدة مشكلات العمل وحدة الأزمات، لتتجه نحو إيجاد الحل المناسب والمَخرج السليم ببساطة، من المفضّل أن تكون «الابتسامة» إلى جانب تعليق مناسب ذكي لتخفّف الجوّ المتوتر في العمل.

وأخيراً، نجد ما ذُكِر في «فن الأتيكيت» والبروتوكول بأنّ «أتيكيت الابتسامة» الخفيفة في اللقاء الأوّل من شأنها إظهار جانب جميل من كاريزما الشخص تمنحه إشراقة مميزة.

* سميرة وعيظ/ أكاديمية نيرونت للتطوير والإبداع