

الابتسامة شفاء: ان ابتسامتك في وجه مريض يسهم بشكل كبير في تقبله للمرض ويدعم سرعة استجابته للعلاج. ان الكلمة الطيبة والابتسامة الرقيقة في وجه المريض من الطبيب/ الصيدلي/ الأهل/ الاصدقاء ضرورية حتى لو كانت حالة المريض خطيرة. فهو يستنتج خطورة حالته من تعبيرات وجههم ويريد ان يرى أن هناك شعاع أمل بالشفاء. كن داعماً له بدعائك وابتسامتك.

الابتسامة من وسائل الإقناع والتواصل: ان ابتسامتك في وجهه الآخرين يجعلك أكثر تأثيراً عليهم ويزيد من قدرتك على الإقناع. ان ابتسامة الأستاذ الأبوية في وجه الطالب تخفف من توتر الطالب وتزيد من تركيزه وتدعم قدرة الأستاذ على نقل المعلومات والتواصل معه.

الابتسامة عطاء أغلى من المال: ان الكلمة الطيبة والابتسامة في وجه بعض أشخاص قد يكون بمثابة عطاء أغلى من العطاء المادي وتعويضاً أديباً لهم لإخراجهم من حالة الضيق أو الملل أو الحزن.

الابتسامة تصفي القلوب: ان ابتسامتك الحقيقية في وجهه من يختلف معك قد تزيل الضغائن والأحقاد وتصفي القلوب وتقطع الطريق على النمامين وزارعي الفتن.

الابتسامة تدعم العمل الجماعي: ان ابتسامتك في وجهه من حولك تزيد من تناغم فريق العمل وترفع من معدلات الانتاج حيث تعد ابتسامتك تقديراً سريعاً لمجهوداتهم مما يقوى أواصر الود بين الرئيس والمرؤوس ويجعل الجميع حريصاً على مصلحة العمل وأداء المهام بكفاءة وبديب بعض الاختلافات في وجهات النظر ويعد ذلك من أهم مؤشرات نجاح القائد.

**Editors:****Prof. Dr. Mina Tadros****FOPCU Vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.****Assoc. Prof. Dr. Khaled Meselhy****Assistant vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.**

الابتسامة تعمل على تنشيط الدورة الدموية: أثبتت دراسة أكاديمية أن الأشخاص الذين يتميزون بالابتسامة ولا يميلون للكآبة لديهم نشاطاً كبيراً في الدورة الدموية مما يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية وذلك مقارنة مع الأشخاص الذين يميلون للتشاؤم ومشاهدة الأفلام الحزينة لأنهم دوماً تحت ضغط عصبي يؤثر على الأوعية الدموية.

الابتسامة تعمل على تنشيط الرئة: يعمل الضحك على تدفق المزيد من الهواء الى الرئة مما يزيد من دخول الأكسجين المغذي للخلايا والمولد للطاقة والمجدد للنشاط.

الابتسامة تعمل على تنشيط المناعة: أثبتت بعض الدراسات أن المبتسمين وصانعي البهجة ينشط عندهم الجهاز المناعي ويزيد من قدرتهم على انتاج الأجسام المضادة للميكروبات ويكونوا أقل عرضة للأمراض والعدوى عن ذويهم المكتئبين.

الابتسامة تقلل مخاطر الضغط والسكر: تزداد مضاعفات أمراض الضغط والسكر مع التوتر العصبي والعصبية الزائدة.

الابتسامة تعمل على الاسترخاء: أكدت العديد من الدراسات أن الضحك والتفاؤل يساعدان على انبساط العضلات ويعملان على تهدئة الأعصاب وعلاج أرق ما قبل النوم.

الابتسامة تساعد في تسكين الألم: يحفز التفاؤل والضحك جسم الانسان على افراز مادة الاندروفين والتي لها تأثيرات مسكنة وتزيد قدرة الجسم على تحمل الألم بدرجة أقوى من المورفين.

الابتسامة تدعم الجهاز العصبي: تقلل الابتسامة من افراز الهرمونات التي تزيد من توتر الجهاز العصبي مما يعكس بالإيجاب على وظائف الجسم.

الابتسامة تعمل على زيادة التركيز: تعمل الابتسامة والضحك على زيادة سرعة انتقال الاشارات الكهربائية للمخ مما يزيد من التركيز ويعمل على تنشيط الذاكرة والتحول من المزاج السلبي الى الايجابي.

الابتسامة تدعم الشعور بالأمان: ومن الجانب النفسي أكدت بعض الدراسات ان الأصدقاء عندما يجتمعون في جو مغلف بالبهجة يقل شعورهم بالخطر ويزيد من شعورهم بالأمان.

الابتسامة شباب على طول: يساعد الضحك والابتسامه على علاج اعراض الشيخوخه على الوجه. يعد انبساط عضلات الوجه وانقباضها بمثابة تمرينات للوجه تزيد من ضخ الدم وتعالج خطوط الشيخوخة وكرمشة البشرة وتضفي على البشرة المزيد من الحيوية.

بكاء الابتسامه مفيد: يختلف البكاء من كثرة الضحك أو من الفرحة عن البكاء بسبب الحزن فانقباض عضلات الجسم وانبساطها معاً في وقت واحد - في حالة البكاء بعد الضحك الطويل - يساعد الجسم على التخلص من الكبت والطاقات السلبية المتراكمة بعد يوم عمل طويل ومرهق.

FOPCU CAN**This Issue**

ماهي تجارة السعادة؟

الابتسامة وصحتنا.

تأثير الابتسامة على الآخرين.

ماهي تجارة السعادة؟

هي تجارة كلها مكسب ورصيدا لا ينتهي. هي تجارة عن سلعة يكون كل من المشتري والبائع رابحين. هي مشروع يحقق أهدافه من أول يوم. لماذا لا نشارك في تجارة السعادة ونكون مصدر للسعادة والتفاؤل للآخرين؟

ان الإبتسامة الحقيقية ليست مجرد مظهر أو رد فعل بل هي فعل ايجابي. هي ابتسامة الود النابعة من القلب وابتسامة التفاؤل وابتسامة العطف وابتسامة الخير وابتسامة الصداقة وابتسامة التشجيع وابتسامة الصفاء.

تحتنا جميع الأديان السماوية على التمس في وجه الآخرين. ان التاجر الشاطر هو القادر على بيع السعادة - حتى وان كان غير سعيداً في وقت ما - فهو شخص قوى قادر على تصدير السعادة والابتسامة والتفاؤل من طيات الأمل. انه يشعر بأن سعادة الآخرين تخفف عنه الأم نفسه وتنشحن بطارية سعادته مرة أخرى.

أثبتت الأبحاث الحديثة قدرة الابتسامة على مساعدة الشخص نفسه في حل بعض المشاكل الصحية - ليست على مستوى الصحة النفسية فقط - بل قد تمتد لتشمل الصحة العضوية وكفاءة وظائف الجسم. ومن جهة أخرى ان ابتسامتك الحقيقية في وجه الآخرين لها تأثيرات اجتماعية ونفسية وصحية عليهم قد تساعدك في الوصول اليهم واقتناعهم.

سنتطرق في هذا العدد لبعض الحقائق

المذهلة عن الابتسامه الحقيقية

وتأثيرها على الآخرين وعلى صحة

الفرد المبتسم نفسه.

