



الابتسامة

تعريف الابتسامة



الابتسامة هي حياة وروح الإنسان إذ تعطينا النشاط والحيوية وبسببها يقبل الناس عليك،

وهي طريقة للتعبير عما يجول داخلنا، بطريقة مهذبة، كما أنها تعطي جمالاً للوجه واستقراراً وسلاماً داخلياً

فوائد الابتسامة

- زيادة الشعور الجيد والتفكير الايجابي.
- تنشّط الدماغ وتحرك 44 عضلةً عند الإنسان.
- بتّ مشاعر الفرحة والبهجة إلى الآخرين.
- تجعل الشخص محبوباً بين الناس.
- تضيفي الجاذبية على الإنسان.
- تزيل التفكير السلبي.



فوائد الابتسامة



- تساعد الإنسان على تخطي المواقف الصعبة.
- تقود الشخص للضحك وهو أمرٌ مفيدٌ .
- تعطي شعوراً بالطاقة والحيوية.
- تنشر الطاقة الإيجابية بين الناس.
- للابتسامة دورٌ مهمٌ في بناء العلاقات وتقويتها.
- تقود الى الشعور بالرضا.

A young girl with blonde hair and blue eyes is smiling and holding a black cat. She is wearing a black and white patterned top. The background is a light-colored brick wall. The image is framed by a yellow border with white star and heart icons.

أثر الابتسامة على الفرد

أثر الابتسامة على الفرد

من الناحية الجمالية

الشخص الذي يبتسم بشكل دائم يظهر فعلاً في الحقيقة أصغر سناً من عمره الحقيقي وأكثر جمالاً

من الناحية الانتاجية

الشخص الذي يبتسم أثناء عمله ويجعل من حوله يبتسمون هو شخص أكثر إنتاجية من غيره وذلك بسبب الراحة التي يشعر بها



من الناحية النفسية

تمنح الابتسامة الثقة بالنفس والسعادة لصاحبها فهي تساعد على إفراز الإندورفين الذي يعمل على تقليل التوتر

من الناحية الصحية

تُساهم الابتسامة في تحسين المناعة وتقوية الجهاز المناعي وذلك بسبب انعكاس الصحة النفسية على الجسدية

أثر الابتسامة على المجتمع

تعمل الابتسامة على تحسين وتطوير
العلاقات بين أفراد المجتمع

وذلك لأنّ الشخص صاحب الابتسامة غالباً
ما يكون جذاباً بنظر الآخرين وغالباً ما
يرغبون بالتعامل معه وهذا يُسهم في بناء
مجتمع متفاهم.



الابتسامة في الدين



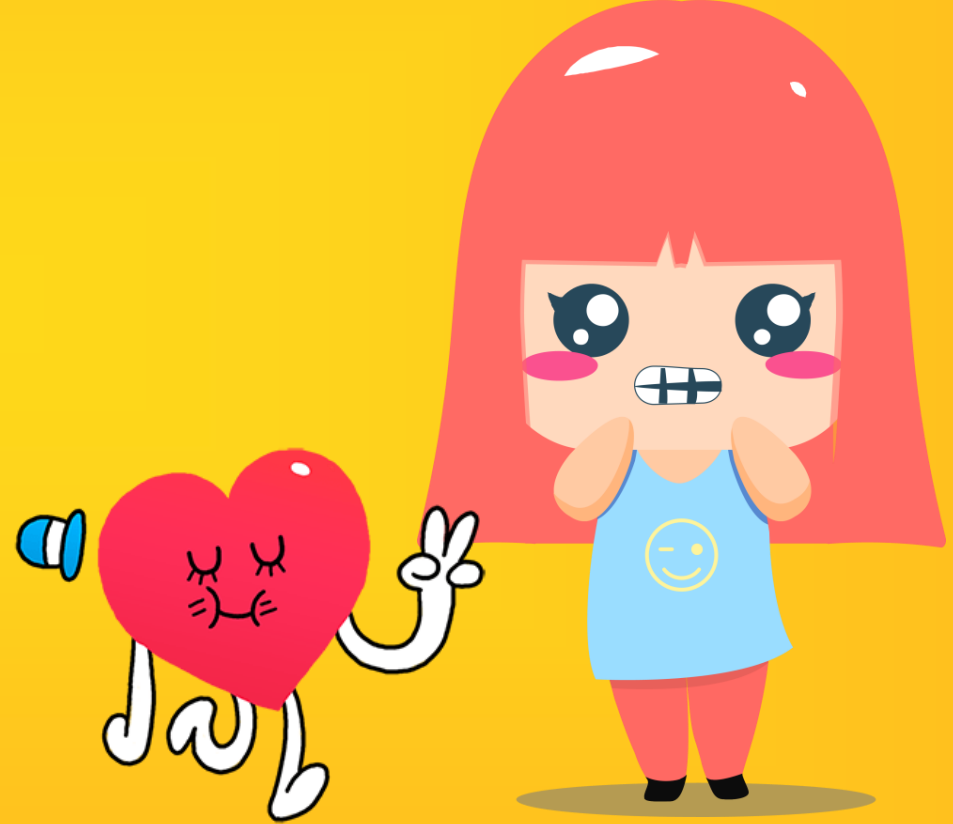
يقول الحديث النبوي الشريف:
((ما رأيتُ أحدًا أكثرَ تَبَسُّمًا من رسولِ الله
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ))

ولذلك لا بدّ من الاقتداء بالنبي الكريم، والمداومة
على الابتسامة، كما تُعتبر الابتسامة إحدى الوسائل
التي تزيد من حسنات الإنسان، فقد قال رسولنا
الكريم:

((تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ))

الابتسامة في العلم

- تقوي القدرة على تثبيت الذكريات
- السعادة الداخلية
- يوسع الشرايين، وينشط الدورة الدموية
- تسارع في التماثل إلى الشفاء من الأمراض
- خير علاج لقلب الإنسان
- تساعد على الهضم وتزيد العمر



أنواع الابتسامات

الابتسامات الاجتماعية

01

الابتسامات السعيدة

02

الابتسامات البائسة

03

الابتسامات الحقيقية

04

ابتسامات المحبة

05

