

# أثر الابتسامة فى حياتنا



الجمعة 17 مارس 2017 03:03 م

أشرف فريد :

خبير التنمية البشرية وتطوير الذات

الابتسامة ☺☺ العبادة المهجورة

لنتعلم فن التبسم بصدق ولننشر ثقافة الوجه الطلق والسماحة والسعادة بيننا

وفي مجتمعاتنا ففي ذلك الضمان الأكيد لحياة سعيدة وعلاقة أخوية مترابطة

ولنتأسى بأعظم رسول -صلى الله عليه وسلم-

ولنستشعر الأجر والثوبة من الله سبحانه وتعالى

الابتسامة “

كالسحر تبث الأمل في النفس وتزيل الوحشة من جوفها وترسم السعادة من جديد و تحيي روح القلب، فلم لا نرسمها دوما على شفاهنا لنجتاز ما يعيقنا ويعثر طريقنا .

الابتسامة هي أسلوب مهم للنجاح في الحياة

يكفى أن نعلم أنه عندما يبتسم الإنسان

تتحرك من (5- 13) عضلة في الوجه،

وعندما يكون في حالة تجهم وعبوس تعمل (47) عضلة .

الابتسامة آية من آيات الله

# سحر حلال يرسم على الشفاه ينير عبير المودة ,ونسائم المحبة وتذهب البغضاء والشحناء

بين القلوب , وتجلب المحبة والمودة بين الناس .

# ما أحوجنا إلى البسمة وطلاقة الوجه وانسراح الصدر ولطف الروح ولين الجانب .

# ما أجمل أن نبتسم في وجوه الأيتام والأرامل والمعوزين والمحتاجين في أمتنا فندخل السرور إلى نفوسهم ونمد يد العون لهم ونرسم

البسمة على شفاههم وإن ذلك لمن أحب الأعمال وأعظمها أجراً عند الله ☺

أثر الابتسامة على صحتنا

الابتسامة صحة

فوائد الابتسامة الصحية

تحفظ للإنسان صحته النفسية والعصبية .

تساعد على تخفيف ضغط الدم .

تنشط الدورة الدموية .

لها آثار إيجابية على وظيفة القلب والبدن والمخ

يتمتع المبتسم بنبض سليم

تجلب الهدوء والطمأنينة داخل النفس

تقهر الكآبة

صمام أمان من القلق

تزيد الوجه جمالا

يقول الأطباء “

تفيد الابتسامة والضحك الخفيف في تحسين قدرة المناعة .

فضلاً عن دورها في إرخاء العضلات وإبطاء إيقاع النبض القلبي وخفض التوتر الشرياني .

الابتسامة هي

جواز السفر إلى القلوب

