الابتسامة الدافئة.. لغة اللطف العالمية



كلما زادت ضغوط الحياة ومشاكلها وهمومها، مثلت القدرة على رسم الابتسامة على وجوه الآخرين قيمة ثمينة لا تضاهى، فمنح الابتسامة للمحرومين منها لا يقل أهمية عن منح الحياة للغائبين عنها.

وتغيير حياة الأشخاص الأقل حظاً في هذا العالم عن طريق ترميم ابتساماتهم أمر ملهم يستحق منا تسخير مواهبنا ومهاراتنا لتحقيقه. ولنكن متأكدين أن الطبيعة المُعدية للابتسام ستكفل لنا عودة بسماتنا إلينا مرة أخرى، فالبسمات دائرية بطبيعتها، تهديها لأحدهم فتعود إليك أضعافاً مضاعفة.

تجربة إنسان يرسم الابتسامات

فيليبي روسي Rossi Felipe، طبيب أسنان برازيلي (38 عاماً)، سافر ضمن بعثة طبية إلى أفريقيا لعلاج أسنان الفقراء، حيث يعيش معظم الناس دون امتلاك فرشاة أسنان، فضلاً عن أن يملكوا ترف زيارة طبيب

الأسنان. فهاله ما رآه من البؤس وغياب الابتسامات حتى بكى وسالت مدامعه، وقرر أن ينذر حياته لتجميل أسنان الفقراء حتى يمكنهم التبسم دون حرج مثل سائر البشر، فأسس منظمة غير حكومية تسمى بور وان سوريسو Por1sorriso.

وبدأ مشواره لرسم البسمات من بلده البرازيل حيث يوجد أكثر من عشرين مليون فقير يعيشون بأسنان خربة تحول بينهم وبين الضحك، ثم سافر إلى المناطق الأكثر فقراً في أفريقيا ليمنح المعدمين فيها ابتسامة ساحرة.

وعلى مدار ثلاثة أعوام وبعد أن وصل فريقه إلى أكثر من أربعة آلاف متطوع، نجح فيليبي في رسم الابتسامة على وجوه 1500 إنسان دون مقابل، وحرص على نشر صورهم قبل العلاج وبعده على حسابه على إنستغرام، ليوضح حجم السعادة والثقة بالنفس في ابتساماتهم.

فوائد رسم الابتسامة

الابتسامة عطاء للآخرين يفوق في أهميته العطاء المادي، فأحيانا تكون الحاجة للشعور بالفرح أكثر من الاحتياجات المادية الأخرى، ومن مكاسب رسم الابتسامة التي لا تقدر بثمن أنها:

1- تجعل من المحيطين بك أشخاصاً إيجابيين، وتمنحهم مظهراً أنيقاً.

2- تشيع الحب في الأجواء، وتقلل من الشعور بالاكتئاب والحقد والقلق.

3- توفر لك جواً من الود والرضا والتركيز والتفاؤل، خاصة في أماكن العمل.

4- تجعل مهمة إيصالك للمعلومة أكثر سهولة، بتخفيفها أجواء التوتر وتهدئتها للنفوس.

5- تقلل مظاهر الشيخوخة في محيطك فيبدو الباسمون حولك أصغر من عمرهم الحقيقي.

6- تزيل الضغائن والخلافات وتصفي القلوب، مما يقلل من المشاكل ويسهل حل العديد منها.

7- تساعد المرضى من حولك في التعافي من أوجاعهم بشكل أسرع، وتتمتع أنت بصحة أفضل.

كيف ترسم الابتسامة فيمن حولك؟

فيما يلي عدد من الطرق التي ترسم بها الابتسامة فيمن حولك:

– التواصل البصري: فالنظرة الباسمة تمنح الناس دفقة من السعادة تجعلهم يبتسمون، فمن ينظرون إلى وجه مبتسم، تطلق أدمغتهم هرمون الأندورفين الذي يجعلهم سعداء.

– بناء الثقة: فالناس يثقون بك أكثر عندما تتواصل معهم مبتسما، فيستجيبون لابتسامتك بشكل طبيعي ويرغبون في محاكاتها، مما يؤدي إلى سلسلة من ردود الفعل الإيجابية.

– صحة أسنانك: فما لم تكن أسنانك سليمة ونظيفة لتمنحك ابتسامة مشرقة وبراقة، فلن يكون ثمة تأثير لديك لترسم الابتسامة على وجوه الآخرين، ما دمت لم تعتنِ بابتسامتك أنت أولا.

– كن محبوباً: فكونك محبوبا يجعل علاقاتك أفضل، وتكون قدرتك على رسم الابتسامات أكبر، فوفقاً لدراسة أجريت عام 2010 فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر إيجابية يملكون روابط اجتماعية أقوى.

– ساعد وانصت وفاجئ: فمساعدة زميلك في بعض الأعمال وإنصاتك له، من الأشياء التي تجعله يبتسم. كذلك مفاجأتك لشخص بهدية بسيطة، أو دفع ثمن القهوة له، محفزات لإشاعة البسمات.

– ابحث عن الفكاهة: انثر الدعابة بإلقاء النكات أو التذكير بفيلم مضحك لترسم ابتسامة على الوجوه.

– المجاملة والإطراء: لا تتردد في إبداء المجاملة والإطراء الصادقين، فهما من أكثر محفزات الابتسام.

– اشكر واعتذر: فالتعبير عن الامتنان والشكر، والمبادرة إلى الاعتذار، يدفع الناس دفعاً للابتسام.

– انشر الأخبار الجيدة: توقف عن نشر أية أخبار سيئة، كي لا تكن سبباً في رسم الحزن على الوجوه،

وبدلاً من ذلك شارك في نشر الأخبار الجيدة، لتنجح في رسم الابتسامة على وجوه من حولك.

– أطعم الطعام: قدم الطعام لشخص جائع أو طفل مشرد أو سيدة فقيرة، لتعيد البسمة إلى وجوههم.