**الابتسامة " Smile The"**

****

ضمن دراستنا تخصص أصول التعليم الصحي مع المحاضر/ عيسى بن علي الجوحلي برزت الابتسامة كأحد أهم ركائز مهارات الاتصال الفعال واحد إسرار العافية و السعادة الصحية

وقد وجدت انه عندما يتعرّض الإنسان للمواقف المبهجة والسعيدة فإنّ ردّة فعله العفويّة والمباشرة والتلقائيّة تكون الابتسامة، وهي لغةٌ يفهمها العالم أجمع، حتّى أنّه يقال عنها بأنّها عالميةٌ تماماً مثل اللغة الإنجليزية المفهومة أينما ذهب الإنسان عبر العالم.

وتعدّ الابتسامة رسولاً صادقاً إلى القلوب من حول الإنسان، خاصّةً تلك التي تخرج من أعماقه، والقادرة على تغيير منحنى يومهم السيّئ وبثّ الأمل والتفاؤل فيهم، وهي حركةٌ بسيطةٌ إلّا أنّ لها مدلولاتٍ ومعانٍ وأبعادٍ وتأثيراتٍ عميقةً جداً، وقد رُوِيَ عن الرسول الكريم محمد صلّى الله عليه وسلّم أنّه ساوى في حديثه بين الابتسامة والصدقة، لما لها من أهميّةٍ في زرع المحبة والود في النفوس ,كما قام علماء بدراسة تأثير الابتسامة على الآخرين ، فوجدوا أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان ! قد وجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد ، وأن كل ابتسامة تحمل تأثيرات مختلفة أيضا. ومن النتائج المهمة لمثل هذه الأبحاث أن العلماء يتحدثون عن عطاء يمكن أن تقدمه للآخرين من خلال الابتسامة ، فالابتسامة تفوق العطاء المادي لعدة أسباب:

- يمكنك من خلال الابتسامة أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء بل قد يكون أهمها .. لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان للسرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً للطعام والشراب ، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب

- من خلال الابتسامة يمكنك أن توصل المعلومة بسهولة للآخرين، لأن الكلمات المحملة بابتسامة يكون لها تأثير أكبر على الدماغ حيث بينت أجهزة المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي أن تأثير العبارة يختلف كثيراً إذا كانت محملة بابتسامة ..مع أن العبارة ذاتها إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامة التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة

- الابتسامة والشفاء : لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامة في الشفاء، وبالتالي بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامة الطبيب تعتبر جزءاً من العلاج ..! إذا عندما تقدم ابتسامة لصديقك أو معلمك أو جارك إنما تقدم له وصفة مجانية للشفاء من دون أن تشعر، وهذا نوع من أنواع العطاء .

كما يجب علينا نحن طلاب التثقيف الصحي أن نحرص على أن تكون ابتسامتنا الطريق إلى قلب المريض والشفاء له كما وصانا بذلك محاضرنا، جزاه الله خير خلال تدريس مقرر أصول التعليم الصحي هذا الفصل.

وعلى دروب الابتسامات نلتقي ،،،

**الطالب**

**راكان الزهراني**

**تخصص تعليم صحي، علوم صحة المجتمع، كلية العلوم الطبية التطبيقية**