

# كُنْ مُبْتَسِمًا



هنا بنت عبدالعزيز الصنيع

@h\_sanee3

[Hana.s3a@gmail.com](mailto:Hana.s3a@gmail.com)

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الحمد لله ، والصلاة والسلام على رسول الله القائل:

(إِنكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَسْعَهُمْ مِنْكُمْ بَسْطُ الْوَجْهِ، وَحُسْنُ الْخُلُقِ).

حسنه الألباني

(لن تسعوا الناس بأموالكم) أي: لا يمكنكم ذلك.

هذا يعني الترغيب في بسط الوجه فهو يحقق مكاسب كبيرة لك وللآخرين.

تدرب على بسط وجهك.. حاول.. وسنحفرك هنا.

الآن..

خذ نفساً عميقاً

ابتسم

وابدأ القراءة.

## حاجتنا إلى الابتسامة

كما نحتاج النور لنبدد ظلام الطريق

نحتاج الابتسامة لنبدد وحشته.

## تمرّن على الابتسامة

حرّك شفّتيك 1سم إلى الجانب الأيمن و1سم إلى الجانب الأيسر، أنت الآن مُبتسم.

اثبت على هذا الوضع عشر دقائق.

انتبه!.. إياك أن تزم شفّتيك.

كرّر هذا التمرين ليس ثلاث مرات يومياً، لا بل كلما أردت أن تتحدّث أو تستمع للآخرين..

بعد زمن ستلاحظ أنّك تملك تعابير وجه مريحة وجذابة.

اجعل البسمة تُشرق في وجهك كما تُشرق الشمس في وجه الحياة.

## هل رأيت شخصاً مُبتسماً مقطباً حاجبيه؟

حاول أن تفعل ذلك..

ستضحك... نعم، هذا ماسيحدث.

عندما تبتم تنفك عقدة حاجبيك تلقائياً، فالابتسامة تزيل الشعور السيء بإذن الله.

## الابتسامة التي تليق بك

هذا لا يعني أن تكون صاحب ابتسامة بلهاء!

أو ابتسامة ماكرة..

أو فيها سخرية وانتقاص..

ونعوذ بالله من ابتسامة التشفي.

المطلوب أن تكون ابتسامتك بحكمة واعتدال، ففي أوقات تكون مرغوبة، وفي أخرى

غير مناسبة أبداً.

كما أن الضحك الكثير يسقط هيبة صاحبه، وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه

وسلم، عن عائشة رضي الله عنها قالت: (ما رأيت النبي صلى الله عليه وسلم مُسْتَجِمِعاً ضاحكاً قط حتى أرى منه لهواته، إنما كان يبتسم). صحيح البخاري

قال ابن القيم:

(طلاقة الوجه والبشر المحمود وسط بين التّعيس والتّقطيب، وتصعير الخدّ، وطّيّ البشر عن البشّر، وبين الاسترسال مع كلّ أحد بحيث يذهب الهيبة، ويزيل الوقار، ويُطمع في الجانب..)  
مدارج السالكين (2/311)

## جمال ابتسامتك

جمال ابتسامتك أن يفتر ثغرك عن أسنان نظيفة سليمة..

لا تجعل ابتسامتك مزعجة للآخرين تريهم من خلالها ما ينفرهم منك، نتيجة إهمالك للعناية بأسنانك حتى يقولوا ليته ما ابتسم!.

## رسائل الابتسامة

الابتسامة ترسل رسائل رقيقة لمن يراها، تقول له:



- سعيد بوجودك.
- مستعد للحديث معك.
- مزاجي طيب الآن.
- أنا صفحت عما كان.
- أنا شخص ودود ولست عدائياً.
- أنا أحتسب الأجر من الله في تطبيق سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، ويسرني أن أكون قدوة في ذلك.

## ابتسامة العيون

من علامات الملاحظة ابتسامة العيون، إنها كحل العيون الذي لا يُقاوم.

لا يقاوم الغاضب عيني مبتسمتين تسترضيانه..

يضعف الوالدان أمام عيني طفلهما المبتسمتين ببراءة..

يأنس الزوجان ببعضهما عندما يملكان عيني مبتسمتين.

## الأنبياء يبتسمون

سليمان عليه السلام:

(فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ). النمل: 19

محمد صلى الله عليه وسلم:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: (ما رأيت النبي صلى الله عليه وسلم مُسْتَجِمِعًا ضَاحِكًا قَطُّ حَتَّى أَرَى مِنْهُ لَهَوَاتِهِ، إِنَّمَا كَانَ يَبْتَسِمُ). صحيح البخاري

قال ابن بطال:

لقاء النَّاسِ بِالتَّبَسُّمِ، وَطَلَاقَةُ الْوَجْهِ، مِنْ أَخْلَاقِ التُّبُوءِ، وَهُوَ مَنْفَعٌ لِلتَّكْبُرِ، وَجَالِبٌ لِلْمَوَدَّةِ.

## الابتسامة الأكثر تأثيراً



ابتسامة الشهيد..

وللشهيد منزلة عظيمة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (للشهيد عند الله ستُّ خصال: يَغْفِرُ له في أول دُفْعَةِ من دمه، ويُرى مقعده من الجنة، ويُجار من عذاب القبر، ويأمن من الفرع الأكبر، ويُحَلَّى حلة الإيمان، ويُزوج من الحور العين، ويُشَقَّع في سبعين إنساناً من أقاربه).

صحيح سنن الترمذي

## ماذا تحتسب في ابتسامتك ؟

- الابتسامه عباده ميسرة تتقرب بها إلى الله وتؤجر عليها، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( لا تحقرنَّ من المعروفِ شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طليقٍ). صحيح مسلم

- أن تريح أجر الصدقة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

( تبسمك في وجه أخيك لك صدقة) رواه الترمذي، صدقة تستطيع تكرارها في اليوم مرات عديدة، هنيئاً لك الأرباح.



- ثواب الاقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم، عن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال: ( ما حجبني النبي صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت، ولا رأني إلا تبسم في وجهي). صحيح البخاري

- ستريح ثواب إدخال السرور على مسلم ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ..). صحيح الجامع



**متى تبتم؟**

- عندما تدخل إلى منزلك..  
كن أنت (الأمان) لأفراد أسرتك.. بمعنى أنهم يستبشرون عند دخولك المنزل

ويجتمعون حولك... ولا تكن أنت (الخوف) الذي يجعلهم يصمتون ويتفرقون إلى غرفهم.

- عندما تتحدث مع أفراد أسرتك..  
يهجر بعضهم الابتسامة أثناء الحوار مع أغلى الناس بحجة أنهم إخوانه وأخواته، أو زوجته وأولاده ولا حاجة للابتسام لهم! فتجدهم أتعس الناس به!.. بينما هم أولى الناس ببشاشته. فتراهم يتعجبون من ابتسامته للناس التي سرعان ما تختفي إذا اختلى بأهله!.

- عندما تكون في مكان دراستك أو عملك.  
فالابتسامة تجعلك أكثر استعدادا للتحصيل العلمي، وأفضل قدرة على خدمة العملاء.

- عندما تستقبل ضيفك، أو تكون أنت الضيف، قال الشاعر:

وَحَقُّ الَّذِي يَنْتَابُ دَارِي زَائِرًا ... طَعَامٌ وَبِرٌّ قَدْ تَقَدَّمَهُ بِشْرُ

- عندما تُهدي الآخرين، أو تقبل الهدية منهم.  
ابتسم وأظهر مشاعر الفرح ولا تكتمها، فما أجمل أن نكون سعداء ونحن نستقبل الهدية وأكثر سعادة ونحن نقدمها، واحتسب الأجر في إدخال السرور على من تقدمها له أو تستقبلها منه.

يقدم بعض الناس هديتهم بجفاف فتشك أنها أي شيء آخر غير أن تكون هدية!.

كما أنهم يستقبلون الهدية دون أي ملامح ترتسم على وجوههم!

فلا تدري إن كنت أسعدتهم أم أغضبتهم!.

- عندما يهنتك الناس، وعندما تهنتهم.  
لا يمكن تصور تهنة خالية من الابتسامة، تذكر أنك في مقام تهنة وليس عزاء.
- إذا أثنى أحدهم على غيرك ابتسم وافرح له ودع عنك الحسد.
- بعض المواقف المحرجة يمكن التخلص منها بابتسامة لتمر بسلام.



## فوائد الابتسامة

ابتسامتك مفيدة في أشياء كثيرة منها:

- حل المشكلات أو التخفيف من حدتها.
- امتصاص غضب الآخر، فالابتسامة الصادقة مهدئ سريع المفعول، تنهي الكثير من الخصومات، كما قال الشاعر:

بتبسمي أطفأتُ ألفَ ضغينةٍ ... وزرعتُ في قلب العليلِ ودادا

مُتجهِّم القسَماتِ كم لطفتهُ ... لأسلَّ من أضلاعه الأُحقادا

- الابتسامة تنتقل فإذا نظرت إلى شخص وابتسمت له ابتسم مباشرة، فأنت تساعد غيرك على الابتسام عملياً وهذا عمل صالح تشكر عليه وتؤجر.
- أنت أيضاً ستتأثر بمن حولك لذلك خالط أشخاصاً مبتسمين ودشوشين في غير حماقة ولا سفاهة.
- لها تأثير لطيف في: كسر الحواجز، وتقديمك للآخرين، وقبول كلامك.
- تعطي جمالاً لوجهك، تشرح صدرك، تريح أعصابك.
- الابتسامة تغنيك عن استخدام القوة في الحصول على ما تريد من الحق إذا مُنعت منه فهي نوع من القوة اللطيفة.
- الابتسامة تخفف معاناة من يراها، فقد ثبت بالتجربة أن رؤية شخص مبتسم يخفف من حدة التوتر والإجهاد عند الإنسان بل ربما ابتسم أيضاً، بخلاف ما قد يحدث من زيادة التوتر عند رؤية شخص عابس متجهم.
- الابتسامة تُذهب حزنك لأنها من علامات الرضا، فلا يقدر عليها من تسخط على أقدار الله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط). حسنه الألباني
- الابتسامة تزيد محبيك، قال الشاعر:  
وما اكتسب المحامد طالبوها ... بمثل البشر والوجه الطليق.

- إن كنت بائعاً مبتسماً فستربح أكثر، أما إن كنت لا تبتمس فلا تفتح متجراً.
- الابتسامة تساعدك في الحصول على ما تريد، لدرجة أن بعض الأطفال الرضع يدركون هذا بالفطرة! فتراهم يبكون وهم مبتسمون وكأنهم يعرفون تأثير الابتسامة على أمهاتهم حيث تخور قواهن ويستجبن لمطالب أطفالهن من أجل أعذب ابتسامة.



تبسم لهما

تبسم في وجه والديك ولا تسأل عن الشعور ..

إنهما يتذوقان طعم ابتسامتك..

إنك تمنحهما نشوة وأنساً..

إن تفكيرهما يتوقف عن كل شيء سوى ثغرك الباسم.

تبسم لهما فأنت تعمل على هدوء أعصابهما

وتحسن حالتها المزاجية والجسدية

أنت تساعدتهما على الإقبال على الطعام والاستمتاع به، وعلى أن ينعمتا بنوم هادئ.

كل هذا تفعله ابتسامتك الحنونة التي ترسلها يومياً هدايا من ثغرك لعيني والديك

بل لقلبيهما.

وعكس هذا يحدث عندما يفقدان أحلى تعبير يرسمه وجهك تبحث عنه عيناها كما نظرا

إليك، وكأنهما يقولان لك: (حاول يا بني، حاولي يا ابنتي، حاولا أن تفهما أن الهدية التي فضلها

على جميع الهدايا التي تقدمونها لنا هي ابتسامة الحنان والاحترام واحتسبوا الأجر من الله فهذا

عمل صالح وبر عظيم لنا).

ليس من الضروري أن يكون الموضوع مضحكاً ليرى والداك ابتسامتك..

ليكن وجهك بشوشاً معهما حتى عندما تتحدث عن أشياء عابرة..

ابتسم عند الدخول عليهما ليشعرا بشوقك لهما وفرحك بلقائهما..

ابتسم عند مفارقتهما لترك انطباعاً حسناً يدوم عقبه لحين لقائهما.

حركات بسيطة تبرهما بها.

قال سفيان ابن عيينة:

أَبَيَّ إِنَّ الْبِرَّ شَيْءٌ هَيِّنٌ ... وَجَهٌ طَلِيْقٌ وَكَلَامٌ لَيِّنٌ

## حياتك الزوجية تحتاج ابتسامتك

الزوجة الجميلة التي لا تبسم تبعث الملل في النفس، وتجعل الزوج في حيرة!

هل هي سعيدة أم لا؟..

وهي بعدم تبسمها لزوجها تبني حاجزاً من الجليد بينهما، ستتجمد معه كل المشاعر الدافئة التي يمكنهما التعبير عنها ليدوم الأُنس والمودة..

يجب الزوج أن تستقبله زوجته بابتسامة جميلة عندما يعود إلى المنزل..

ولكن لحظة..!

قد يدخل هو إلى المنزل غير مبتسم وإذا رآها مبتسمة لم يبادلها ذلك فتظل تحادثه

وتعني به دون أن يُرسل لها نصف ابتسامة على الجانب الأيمن مثلاً..!

عندها ستشعر الزوجة بأنها ارتكبت خطأً ما وستزهد في ابتسامتها التي أطفأ الزوج ضوءها عندما ظنّ أن عدم تبسمه لها سوف يجعل له هيبة واحتراماً..!

إن الوقار والهيبة كلها كانت في شخص النبي محمد صلى الله عليه وسلم

وكان كثير التبسم، وما زاد ذلك زوجاته إلا حباً وإجلالاً له..



لا تخنق بسمة زوجتك فتضيق عنها شفتاها فتصبح تكشيرة نكد عليكما لا تنفرج إلا أن يفرجها الله ، بل سارع بمبادلتها الابتسامة لتسعدا معاً.

إن كنت بحاجة لابتسامة زوجتك لتزيل عناء يومك وتشرح صدرك،

تأكد أن ابتسامتك لزوجتك لها الأثر نفسه ، فكن سخيًا بها وأسعد قلبك وقلبكها واكسب الحسنات.



## تبسم في مكان عملك

في كل صباح تشرق فيه ابتسامة المدير على موظفيه ستحفزهم على:

- السعي في تحسين مستوى العمل للأفضل.
- إنجاز المهام بدقة وتفان وسرعة.
- صرف جهد زائد للعمل دون مقابل.

كل هذا لأن ابتسامة المدير لموظفيه يومياً تمنحهم الراحة النفسية التي هي مطلب أساسي للانسجام مع المكان.. والعمل.. ورب العمل.

إن كنت موظفاً فستستفيد كثيراً عندما تبتسم أثناء عملك، من ذلك:

- أنك ستخفف ضغوط العمل عن نفسك.
- تساعدك الابتسامة على الأُنس بعملك وإيجاد نوع من المتعة والسعادة.
- ستنتهي عملك دون توتر.
- ستتعامل مع الآخرين بكل لطف واحترام، إن كنت معلماً فمع طلابك، وإن كنت طبيباً فمع مرضاك، وإن كنت في دائرة حكومية فمع مراجعيك.
- يهتم كثير من المدراء بوجود أشخاص بشوشين في دائرة العمل، لا سيما إذا كان نوع الوظيفة يتطلب ذلك، فإذا كنت تملك وجهاً طلقاً فستقدمك الإدارة على غيرك في أمور كثيرة، وقد تتجاوز عن تقصيرك أحياناً.

المدير والموظف عندما يبتسمان كلاهما رابح (أجر + إنتاج)

لا تفرط بالابتسامة فهي سنّة وغنيمة.



## ابتسامة الوداع

تبسم حبيبنا نبينا صلى الله عليه وسلم لأصحابه قبل وفاته..

يروى لنا هذا الموقف الصحابي أنس بن مالك رضي الله عنه في يوم وفاة النبي صلى الله عليه و سلم قال أنس: (..حتى إذا كان يوم الاثنين وهم صفوف في الصلاة، كشف رسول الله صلى الله عليه وسلم ستر الحجر فنظر إلينا وهو قائم، كأن وجهه ورقة مصحف، ثم تبسم رسول الله صلى الله عليه وسلم ضاحكاً..). صحيح مسلم

بأبي أنت وأمي يا رسول الله ما أبهى ابتسامتك.

والحمد لله الذي أضحك وأبكى حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه

كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه

اللَّهُمَّ ارزقنا حُسن الخلق واجعلنا من الذين قلت فيهم:

(وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ. ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ)

الآن..

خذ نفساً عميقاً

ابتسم

وأغلق الكتاب

.....

للكميات و التوزيع الخيري

**0505211970**

**@Khulif3**

