



كُنْ مُبْتَسِمًا

تأليف

هناء عبدالعزیز الصنیة

ح) هناء عبدالعزيز الصنيع، ١٤٣٥هـ

فهرست مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الصنيع، هناء بنت عبدالعزيز عبدالله

كُنْ مُبْتَسِماً.

٥٤ ص : ١٢×١٧ سم

ردمك:

٢-

١-

أ. العنوان

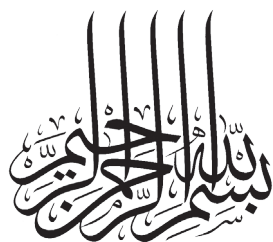
ديوي:

رقم الإيداع:

ردمك:

الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ





هناء الصنيع @h_sanee3
Hana.s3a@gmail.com



مقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله القائل:
(إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَسْعَهُمْ مِنْكُمْ بَسْطُ
الْوَجْهِ، وَحُسْنُ الْخُلُقِ). صحيح الترغيب
(لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ) أي: لا يمكنكم ذلك.
هذا يعني الترغيب في بسط الوجه فهو يحقق مكاسب كبيرة
لك وللآخرين.

تدرب على بسط وجهك.. حاول.. وسنحفزك 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 شفّيتك اسم إلى الجانب الأيمن واسم إلى
الجانب الأيسر، أنت الآن مُبتسم.

اثبت على هذا الوضع عشر دقائق.

انتبه!.. إياك أن تزم شفّيتك.

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.



كُهُ مُبْتَسِمًا

هل رأيت شخصاً مُبْتَسِمًا مقطّياً حاجبيه؟

حاول أن تفعل ذلك..

ستضحك..، هذا ما سيحدث.

عندما تبتسم تنفك عقدة حاجيك تلقائياً، فالابتسامة
تزيل الشعور السيء بإذن الله.



الابتسامة التي تليق بك

هذا لا يعني أن تكون صاحب ابتسامة بلهاء!

أو ابتسامة مأكرة..

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 ﷺ، عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: (ما رأيت النبي ﷺ مُسْتَجِمِعاً ضاحكاً قط حتى أرى منه لهواته، إنما كان يبتسم). صحيح البخاري



كُهُ مُبْتَسِمًا

قال ابن القيم:

(طلاقة الوجه والبشر المحمود وسط بين التعيس والتقطيب، وتصعير الخد، وطَيُّ البشر عن البشر، وبين الاسترسال مع كلِّ أحد بحيث يذهب الهيبة، ويزيل الوقار، ويُطمع في الجانب..). مدارج السالكين (٢/٣١١)



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 ﷺ، ويسرني أن أكون قدوة في ذلك.



ابتسامة العيون

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

لا يقاوم الغاضب عينيْن مبتسمتين تسترضيانه..
يضعف الوالدان أمام عيني طفلهما المبتسمتين ببراءة..
يأنس الزوجان ببعضهما عندما يملكان عينيْن مبتسمتين.



كُهُ مُبْتَسِمًا

الأنبياء يتبسّمون

سليمان عليه السلام:

﴿فَنَبِّسَمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ (النمل: ١٩)

محمد صلى الله عليه وسلم:

عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: (ما رأيت النبي ﷺ مُسْتَجْمِعًا
ضاحكاً قط حتى أرى منه لهوآته، إنما كان يبتسم).

صحيح البخاري

قال ابن بطّال:

لقاء النَّاسِ بالتَّبَسُّمِ، وطلاقة الوجه، من أخلاق
النُّبُوَّةِ، وهو مناف للتَّكَبُّرِ، وجالب للمودَّةِ.



الابتسامة الأكنة تأثيلاً

ابتسامة الشهيد..

وللشهيد منزلة عظيمة، قال رسول الله ﷺ: (لشاهد عند الله ستُّ خصال: يغفر له في أول دفعة من دمه، ويرى مقعده من الجنة، ويُجار من عذاب القبر، ويأمن من الفزع الأكبر، ويُحلى حلة الإيمان، ويُزوج من الحور العين، ويُشفع في سبعين إنساناً من أقاربه). صحيح سنن الترمذي



ماذا نتحسب في ابتسامتك ؟

- الابتسامة عبادة ميسرة تتقرب بها إلى الله وتؤجر عليها، قال رسول الله ﷺ: (لا تحقرنَّ من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طليقٍ). صحيح مسلم
- أن تربح أجر الصدقة، قال رسول الله ﷺ:
(تبسمك في وجه أخيك لك صدقة). رواه الترمذي
صدقة تستطيع تكرارها في اليوم مرات عديدة، هنيئاً لك الأرباح.
- ثواب الاقتداء بالرسول ﷺ، عن جرير بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: (ما حجبني النبي ﷺ منذ أسلمتُ، ولا رأني إلا تبسمَ في وجهي). رواه البخاري



- ستربح ثواب إدخال السرور على مسلم، قال رسول
الله ﷺ: (أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ، وَأَحَبُّ
الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ...).

صحيح الجامع



كُه مُبْتَسِمًا

متى تبسّم؟

- ابتسم عندما تدخل إلى منزلك..
كن أنت (الأمين) لأفراد أسرتك.. بمعنى أنهم يستبشرون عند دخولك المنزل ويجمعون حولك... ولا تكن أنت (الخوف) الذي يجعلهم يصمتون ويتفرقون إلى غرفهم.
- ابتسم عندما تتحدث مع أفراد أسرتك..
يهجر بعضهم الابتسامة أثناء الحوار مع أعلى 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!.



- ابتسم 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 يَتَّابُ دَارِي زَائِرًا ... طَعَامٌ وَبُرٌّ قَدْ تَقَدَّمَهُ بِشَرِّ
- ابتسم 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 أغضببتهم!.

- ابتسم عندما يهتلك 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:
- ببتُسمي أطفأتُ ألفَ ضَغينة ... وزرعتُ في قلب العليلِ ودادا
مُتَجهِمَ القسَماتِ كم لاطفئته ... لأسلَّ من أضلاعه الأحقادا
- 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 وبشوشين 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 عن 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 تسخّط على أقدار الله، قال رسول الله ﷺ: (فمن رضيَ فله الرضا ومن سخطَ فله السخطُ). صحيح ابن ماجه



- الابتسامة تزيد محبيك، قال الشاعر:
وما اكتسب المحامد طالبوها ... بمثل البشر والوجه الطليق.
- إن كنت بائعاً مبتسماً فستربح أكثر، أما إن كنت لا
تبتسم فلا تفتح متجراً.
- الابتسامة تساعدك في الحصول على ما تريد، لدرجة
أن بعض الأطفال الرضع يدركون هذا بالفطرة!
فتراهم ييكون وهم مبتسمون وكأنهم يعرفون تأثير
الابتسامة على أمهاتهم حيث تخور قواهن ويستجبن
لمطالب أطفالهن من أجل أعذب ابتسامة.



كُهُ مُبْتَسِمًا

تَبَسُّمٌ لَّهُمَا

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 النفسية والجسدية .
أنت تساعدهما على الإقبال على الطعام والاستمتاع
به، وعلى أن ينعموا 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 كلما نظرا إليك، وكأنهما يقولان لك: (حاول يا بني، حاولي يا ابنتي، حاولا أن تفهما أن الهدية التي نفضلها 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 لتترك انطباعاً حسناً يدوم عقبه حين لقائهما.. حركات بسيطة تبرهما بها.
قال سفيان ابن عيينة:

أَبْنَيَّ إِنَّ الْبِرَّ شَيْءٌ هَيِّنٌ ... وَجَهٌ طَلِيقٌ وَكَلَامٌ لِينٌ



كُهُ مُبْتَسِمًا

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..

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

ولكن لحظة..!

قد يدخل هو إلى المنزل غير مبسم وإذا رآها مبتسمة
لم يبادلها ذلك فتظل تحادثه وتعتني به دون أن يُرسل لها



نصف ابتسامة على الجانب الأيمن مثلاً..!

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

إن الوقار والهيبة كلها كانت في شخص النبي محمد ﷺ وكان كثير التبسم، وما زاد ذلك زواجه إلا حباً وإجلالاً له..

لا تخنق بسمة زوجتك فتضيّق عنها شفتها 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 سخيّاً بها وأسعد قلبك وقلبها واكسب الحسنات.



كُهُ مُبْتَسِمًا

تَبَسُّمٌ فِي مَكَانِ عَمَلِكَ

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

- السعي في تحسين مستوى العمل للأفضل.
- إنجاز المهام بدقة وتفانٍ 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.
- ستنهي 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 يتسمان كلاهما رابح (أجر + إنتاج)
لا تفرط بالابتسامة فهي سنةٌ وغنيمة.



كُتُبُ مُبْتَسِمًا

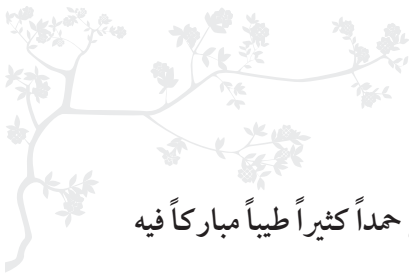
ابتسامة الوداع

تبسم حيننا نبينا ﷺ لأصحابه قبل وفاته..

يروي لنا هذا الموقف الصحابي أنس بن مالك رضي الله عنه في يوم وفاة النبي ﷺ قال أنس: ((حتى إذا كان يوم الاثنين وهم صفوف في الصلاة، كشف رسول الله ﷺ سترَ الحجرة فنظر إلينا وهو قائم، كأن وجهه ورقة مصحف، ثم تبسم رسول الله ﷺ ضاحكًا..)).

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

اللهم ارزقنا حُسن الخلق واجعلنا من الذين قلت فيهم:

(وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ. ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ)

الآن..

خذ نفساً عميقاً

ابتسم

وأغلق الكتاب.

للكميات والتوزيع الخيري

٠٥٠٥٢١١٩٧٠

@khulif3