

شاهدي: إليك "حواء" .. الابتسامة حركة سحرية تمنحك الثقة والعمر المديد



14 يونيو 2020 - 20:54

هناك طرق كثيرة لزيادة صحتك وسعادتك، والابتسامة واحدة من الأشياء القليلة التي يمكنك القيام بها مجاناً، وهي أسهل وسيلة لتعزيز صحتك، وإطالة عمرك. وهنا سنعرفك على أهم فوائد الابتسامة.

خفض معدل ضربات القلب

تؤدي الابتسامة إلى إبطاء نبض القلب وارتياح الجسم، والناس التي تبسم وتضحك أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب، كما تخفض الابتسامة من ضغط الدم.

زيادة الإنتاجية

عند البدء بالعمل تعطيك الابتسامة دوافع للجهد والاجتهاد، وتزيد من الإنتاجية أثناء أداء المهام.

تعزيز الثقة

الثقة عنصر مهم في حياتنا الاجتماعية عند التعامل مع الأشخاص المقربين منك من الأهل والأصدقاء والمعارف، وتشير الدراسات أن الابتسامة بصدق تجعلك تتبادل الثقة مع الناس، كونها تؤدي إلى علاقات مبنية على الثقة.

محااربة التجاعيد

أكدت الدراسات أن الابتسامة بشكل طبيعي تُظهر الشخص أصغر سناً، وسلاح فعال ضد التجاعيد وتساهم في تأخر ظهور التجاعيد لأنها تتسبب بارتخاء عضلات الوجه.

عمر أطول

الحياة لفترة أطول هي أحد أهم الآثار المترتبة على الابتسامة الجيدة، وفقاً لإحدى الدراسات، كما تزيد من صفاء الذهن وتمنع تشتته.







