



أهمية الابتسامة

• أثبتت الدراسات العلمية أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان، وأنها تفوق العطاء، وحاجة الإنسان إلى السرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً إلى الطعام والشراب.

توصل أدريان وايت محلل علم النفس التحليلي الاجتماعي لوضع أول خريطة عالمية للسعادة شملت ٨٠ ألف شخص في كل أنحاء العالم، فجاءت الدنمارك على رأس القائمة يليها بفارق ضئيل سويسرا، فالنمسا، وجاءت بريطانيا في المركز الـ٤١، وفي ذيل القائمة زيمبابوي وبوروندي، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى السعادة والصحة.



• أظهرت إحدى الدراسات النفسية التي أجريت في جامعة ميشيغان أن الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد النفسي والتوتر المستمر والصدمات العاطفية أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب، وقد خرجت هذه الدراسة بأهمية الابتعاد عن الإجهاد النفسي والتوتر بقدر الإمكان وضرورة الضحك لما له من تأثير على تنشيط الأوعية الدموية وتنظيم ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم، كذلك يساعد الضحك على زيادة سعة الرئتين، وينشط الجهاز التنفسي، وينشط عضلات الكتفين والعنق والذراعين، خاصة عندما تكون الضحكة عميقة، ويهتز لها الجسم.

• أكدت دراسة جديدة قام بها فريق من العلماء البريطانيين، ونشرت في الجمعية الملكية أن الرجال ينجذبون للمرأة ذات الوجه المشرق والابتسامة العريضة، واعتبروا ذلك واحداً من أسرار الجاذبية وأفضل وسيلة لإقناع الشخص الآخر أن هذا الشخص ذا الابتسامة العريضة هو الشريك المناسب.

• يقول الدكتور سليغمان مؤسس علم النفس الإيجابي، الذي يوصف بأنه أبو علم النفس الإيجابي: إن المرء يصبح أكثر سعادة عندما يحاور نفسه، ويتحدى الأفكار السيئة ويحللها، ويقارنها بما يتمتع به من نعم ومزايا.





• دراسة أصدرها حديثاً عدد من علماء النفس الأمريكيين تبين أن المال والشهرة ليسا وسائل جلب السعادة، ويقول الخبراء: إن الثراء الفاحش والشهرة التي تترافق معها، وخصوصاً عند غير المعتادين عليها كمن يربح اليانصيب مثلاً، ليست بالضرورة مجلبة للسعادة، بل قد تكون منفرة لها إلا أن الشعور بالاستقلالية والاعتداد بالذات والرضا عن النفس فيما يفعله الإنسان، والتقارب مع الآخرين والثقة بالنفس، كلها أمور تسهم في الإحساس بالسعادة. وتشير الدراسة إلى أن الحاجات النفسية المطمئنة تدفع السعادة الشخصية للفرد إلى مستويات وأفاق جديدة، تماماً كما هو حال حاجة النبات لمكوناته الطبيعية التي لا غنى عنها في نموه واستمراره.

• أثبتت الدراسات العلمية أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان، وأنها تفوق العطاء، وحاجة الإنسان إلى السرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً إلى الطعام والشراب، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.



