



## علماء النفس والابتنسامة

• شبه أطباء النفس الابتنسامة بأنها كقيمة مليون دولار في رصيد الإنسان، وأن العبوس يجعل الإنسان لا يستفيد من الدولارات المتوافرة في حسابه الذاتي، فإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة والراحة فعليك باستعمال رصيدك الوافر بالمجان.

قدم عالم النفس الفرنسي (أرنست جونز) من جامعة لندن عام ١٩٧١م نتائج بحثه ودراساته عن الابتسامة التي دامت أكثر من ٢٥ سنة جاء فيها أن شكل ابتسامة الإنسان وجمالها وجاذبيتها يمكن أن تعطي الانطباع الأول عن حاملها في اللقاء الأول ما بين شخصين ليخزن هذا الانطباع في العقل الباطن لمدة سنتين .



وقد قال أحد علماء النفس، ويدعى (ديل كرنيجي) في كتابه (كيف تكسب الأصدقاء، وتؤثر علي الآخرين): إن ما يقال إن سر النجاح يكمن في العمل الجاد والكفاح، فلا أومن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة في البسمة اللطيفة).



وقد شبه أحد الأطباء النفسانيين الابتسامة بمليون دولار موجودة في الرصيد البنكي للإنسان، ولكن العبوس يتركه دون أن يستفيد منه، أو يستعمل دولاراً واحداً منه هذه الابتسامة التي تساوي أكثر من ذلك لو أن أحدنا جربها في حياته اليومية بشكل دائم لا ينقطع.. فسوف يرى ما سيعود عليه من الخير في صحته وحياته الأسرية والاجتماعية ومدى الحب الذي سيحظى به .

وقد أجرى عالم النفس الأمريكي (د. جيمس أريكسون) دراسة عن الابتسامة شملت نحو (٣٥٠٠ شخص) من مختلف الطبقات الاجتماعية.





وقد صنف الدكتور أريكسون هؤلاء الأشخاص إلى ثلاث مجموعات على النحو الآتي:

مجموعة الذين يبتسمون بصفه مستمرة، ومجموعة الذين يبتسمون في المناسبات أو عند الضرورة، ومجموعة الذين لا يبتسمون على الإطلاق.



وقد انتهى الدكتور أريكسون إلى الحقائق الآتية :

١- إن الأشخاص الذين لا يبتسمون أبداً والذين لا يبتسمون إلا في المناسبات فقط هم:

أكثر الناس تشاؤماً وشكوى من القلق والأرق والصداع الدائم.

٢- إن الأشخاص الذين يبتسمون كثيراً هم:

أكثر جاذبية وقدرة علي إقناع الناس، وهم أكثر الناس ثقة بأنفسهم، وأكثر الناس نشاطاً وصحة، ولذلك تضم هذه المجموعة الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم العقلية والبدنية.

وقد فسر الدكتور أريكسون الابتسامة بأنها (سبب من أسباب السعادة والنجاح في الحياة ، وأنها نوع من العلاج الوقائي ضد أمراض العصر، يحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية) .

وقد أكد الأطباء أثر الابتسامة على الصحة البدنية للشخص، وقالوا: إن الشخص الذي يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومنتزن، وإن الابتسامة تساعد على تخفيف ضغط الدم عند الإنسان.



