



## الالتسامة وطول العمر

• الالتسامة الحقيقية هي التي ترتسم على الوجوه  
من دون تصنع، وتعكس سعادة صاحبها ونجاحه في  
حياته الدراسية والمنزلية ورضاه عن ذاته، وإنها  
تمنحه عمراً مديداً بعد مشيئة الله وقدره.

الابتسامة العريضة التي تشع سعادة في الصور التي تلتقط لك تمنحك عمراً مديداً، هذا آخر ما توصل إليه باحثون أمريكيون بعد دراسة صور لـ ٢٣٠ لاعباً شاركوا في رابطة البيسبول الأمريكية، وبدؤوا في ممارستها عام ١٩٥٠.

ومن خلال الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة واين ستايت يونيفرستي في مدينة ديترويت الأمريكية، اتضح أن اللاعبين الذين كانت بسمااتهم عريضة عاشوا مدة أطول من نظرائهم الذين كانت بسمااتهم عادية.

وأوضح أرنست أبييل الأستاذ في أمراض النساء والتوليد وعلم النفس في الجامعة، أن الابتسامة العريضة مؤشر على السعادة وعلى الموقف الإيجابي لصاحبها، موضحاً أنه من (الصعب تصنع السعادة عندما نبتسم).



وجمع الباحثون معلومات عن اللاعبين لمعرفة السبب الذي جعل بعضهم يعيش مدة أطول من غيره، فاطلعوا على سجلاتهم الجامعية وأوضاعهم العائلية والاجتماعية وأعمارهم وطولهم، وما إذا كانوا يميلون إلى النحافة أو البدانة وفق مقاييس مؤشر كتلة الجسم.

وطلب من مجموعة من المتطوعين شاركوا في الدراسة من دون أن يطلعوهم على أهدافها تقرير ما إذا كانت ابتسامات اللاعبين التي وضعت أمامهم تستحق درجة أولى نزولاً إلى الرقم ٣ معرفة الارتباط



بين السعادة التي تظهر على وجوههم من خلال بسمااتهم أو ضحكاتهم وطول أعمارهم أو قصرها.

ولاحظ الباحثون أنه في الأول من يونيو عام (٢٠٠٩) مات جميع اللاعبين باستثناء (٤٦) فربطوا بين تلك الابتسامات التي كانت تشع عند التقاط صورهم خلال المباريات وبين طول أعمارهم.

وأكد العلماء أن البسمة الحقيقية أو المثالية التي ترسم على الوجوه من دون تصنع هي بسمة (دوشيني).

وربطت دراسات سابقة بين الابتسامة الطبيعية التي تعكس سعادة صاحبها وبين نجاحه في حياته الدراسية والمنزلية ورضاه عن حياته.

وقالت مؤلفة كتاب (كيف نكون سعداء)، سونجا ليمبوميرسكي، وهي أستاذة في علم النفس من جامعة كاليفورنيا: (إن الابتسامة على الأرجح تعكس سعادة اللاعبين) مضيضة: (إن البسمات تعكس السعادة والتفاؤل أو المرونة في الحياة).



