



الابتسامة معدية

• الابتسامة فيروس صحي ينتقل بالعدوى، ويصاب بها من حولك، وتستطيع من تلك العدوى بناء علاقات اجتماعية مثمرة ببسمات صادقة.

وكما أن للابتسامة مزايا تخص المبتسم (صحية وعقلية ونفسية) فإنها أيضاً علاج معدّي تصيب به من حولك.



فقد نشرت المجلة الطبية البريطانية دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة هارفارد وجامعة كاليفورنيا، وثائق في كيفية نشر السعادة من خلال الشبكات الاجتماعية.

وجد الباحثون أن الشخص عندما يكون سعيداً مبتسماً مع صديق مقرب، فإن لدى الصديق فرصة (٢٥%) ليصبح سعيداً، وإذا كانت بين الزوجين فإنها تعدي الآخر بنسبة (٣٤%).



(لدينا كل يوم تفاعلات معدية من حيث السعادة)، كما يقول نيكولاس كريستاكيس، وهو أستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد ومؤلف الدراسة.



وما يثير الدهشة في هذه الدراسة كما يقول كريستاكيس؛ إن تأثير السعادة والابتسامة من ناحية العدوى للقريب أنها تصل إلى ثلاثة أصدقاء في وقت واحد.

بمعنى أن ابتسامة شخص واحد أمام مجموعة من الأصدقاء قد يؤثر فيهم ويعديهم بالابتسامة.

ووفقاً لباحث من جامعة لوند في السويد؛ إن محاكاة الشخص الجسدية، أو تعبير الوجه هي من أسباب الاستجابات الجسدية في جسم المتلقي التي هي مماثلة لتلك الموجودة في المرسل، فعند تنشيط المجموعات العضلية التي تصل إلى العواطف المحددة، ستكون ردة فعل الجسم كما لو كانت تعاني حقاً تلك العواطف، فإذا كنت تجعد الأنف، وتضيق عينيك فإن جسمك سوف يفرز بعض الأدرينالين، ومعدل ضربات القلب قد تسرع كما لو كنت غاضباً، وإذا كنت تقلد الابتسامة برفع الطويات من شفتيك وتحديق عينيك، فإن جسمك سوف يفرز السيروتونين، والدوبامين وغيرها من (الشعور الجيد).

ومن خلال تلك الدراسات يتضح أن للعدوى الابتسامية دوراً في تغيير حالة الإنسان النفسية.



