• قـوة الابتسامة خارقـة حيث إنها تجعل الغاضب هادئًـا والمتشائم متفائـلًا، ولها قوة في بنـاء القرابة وتعزيـز الروابـط الاجتماعيـة، فهـي تعـزز المـواد الكيميائيـة في الدماغ الإيجابيـة التي تساعدنا على الشعور بالرضا والسعادة.

قوة الابتسامة :

للابتسامة تأثيرقوي، أقوى بعشر مرات من تأثير الكلمات، بإشارة واحدة من عقلك إلى عضلات فمك تفتح شفتيك بابتسامة تنير وجهك، وتفتح لك أبواب الخير والسعادة والتفاؤل.

وقد أثبتت البحوث العلمية على مدى السنوات الـ ٢٠ الماضية: أن الأمثال والكلمات الشعبية لها تأثير في الابتسامة، وهذه هي قوة الابتسامة.

يقول كليلتز أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا: (الابتسامة أمر أساسي لتطورنا، وهي واحدة من أقوى الأدوات للسلوك البشري).

وللابتسامة قوة في بناء القرابة وتعزيز الروابط الاجتماعية، فهي تعزز المواد الكيميائية في الدماغ الإيجابية التي تساعدنا على الشعور بالرضا.

وتبادل الابتسامة الإيجابية بين الطفل والكبير، يساعد على تطور دماغ الطفل فكريًّا وفقًا لـ(لاولريش مولر) وهو أستاذ في علم النفس المتخصص في تنمية الطفل في جامعة فيكتوريا.

وعام ١٩٦٠ قرر الطبيب النفساني في سان فرانسيسكو (بول أيكمن) أن يطوف العالم بحجة معرفة ثقافة الابتسامة، وقد عرض صوراً لتعابير الوجه للناس من مختلف الثقافات. وقال: إنه وجد أنه حتى في أدغال نائية في بابوا غينيا الجديدة، أن الإشارات مثل الابتسامة والفرح كان المعنى العاطفي نفسه لدى جميع أفراد العالم.

وقد وجدت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين تكون ابتسامتهم عفوية وحقيقية أكثر قدرة على تغلب الأحداث المجهدة، مثل وفاة أحد الأقارب. وإن الأزواج الذين يظهرون المحبة في ابتساماتهم، عندما يتحدثون يفرز لديهم الأوكسيتوسين الذي يسمى بهرمون الرعاية المرتبطة بالترابط والإنجاب في الدم.

ويقول: (الدكتور رالف، وهو جراح تجميل في مستشفى تورنتو العام. يقولون: إنني لا يمكني أن أبتسم ، ويظن الناس أنني غير ودي وحزين وغاضب ومكتئب، وأنا لا أستطيع أن أبين لهم ما أنا عليه حقا إلا أن للابتسامة قدرة قوية، وهي جزء من حديثنا. فإذا كنت تستطيع الابتسامة كان في مقدورك نقل المعلومة إلى أشخاص آخرين).

ويقول جراح التجميل الدكتور رونالد زوكر من مستشفى الأطفال والرئيس المشارك في تورونتو ذات الشهرة العالمية في شلل الوجه والمتخصصة في إعادة الابتسامة المفقودة والمشلولة لنحو (١٥٠) مريض في السنة (٥٠) منهم من الأطفال يأتون من جميع أنحاء العالم، حيث قال: إن نحو (٤٠) من هؤلاء المرضى أجريت لهم جراحة مجهرية بنقل قطعة من عضلة الساق إلى الوجه لإرفاق العصب إلى عضلات الوجه لتوفير حركة الابتسامة، وبعد نحو عام من نمو الأعصاب تم استخدام العصب للعض، وتعلم المرضى أول ابتسامة من العض، ومع الوقت والممارسة تعلم معظم المرضى الابتسامة دون العض، وابتسامة كثيرة دون حتى التفكير فيه.

يقول رون غوتمان: (إن للابتسامة قدرة على التنبؤ، فالابتسامة تديم الحياة الزوجية، وتُشعر الشخص بالرفاهية والسعادة، وتكون الابتسامة ملهمة للآخرين، وبها يحصل طول العمر بعد أمر الله وقضائه).