الكتاب المفصل في لغة الجسد

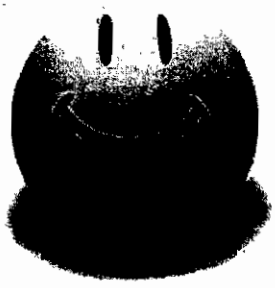
3

الفصل الثالث

سحر الابتسامة والضحك

obeikandl.com

obeikandl.com



ما الذى جعل هذا الشكل واحدًا من الرموز التى لا تقاوم في العالم ؟

حدق بوب عبر الغرفة وتعلقت عيناه بعينين جذابتين لإحدى السمراوات الحسناوات . إنها على ما يبدو تبتسم في وجهه، وتفعل ذلك بشكل متكرر ، فمشى عبر الغرفة بسرعة وبدأ الحديث معها. وكانت لا تبدو من النوع الذى يتحدث كثيرا ولكنها كانت لا تزال تبتسم في وجهه ، وشجعه هذا على الاستمرار فى التحدث. وصادف ذلك مرور واحدة من أصدقائه السيدات والتى كانت متواجدة بالمكان والتى همست فى أذنه «إنس الأمر يا بوب... إنها تظن أنك أحمق». ولقد ذهل بوب من قولها. لكن السيدة التى كان يجالسها كانت لا تزال تبتسم في وجهه! لأنه وكما هو الحال مع معظم الرجال، لم يفهم بوب المغزى السلبي للشفاه المحكمة (المزمومة) ، ومعنى ابتسامة الأنثى التى لا تظهر فيها أسنانها.

كثيرا ما يقال للأطفال من قبل جداتهم « ارسم على وجهك السعادة»، « وضع على وجهك ابتسامة عريضة » أو « أظهر أسنانك البيضاء التى هى مثل اللولي »عندما تقابل شخصا ما جديد لأول مرة ، لأن الجدة كانت تعلم ، على مستوى بديهي وفطرى، أن كل ذلك يترك رد فعل إيجابي في الآخرين.

وكانت أول الدراسات العلمية التى تم تسجيلها في موضوع « الابتسام » في أوائل القرن التاسع عشر عندما استخدم العالم الفرنسي «غيليوم دوشين دي بولون» Guillaume Duchenne de Boulogne التشخيص الكهربي والتحفيز الكهربائي للتمييز بين الابتسامة الناتجة من الاستمتاع الحقيقي والأنواع الأخرى من الابتسامات. كما قام بتحليل الزعماء الشعبيين الذين تم إعدامهم بالمقصلة لدراسة كيفية عمل عضلات الوجه. كما قام بعملية سحب

لعضلات الوجه من زوايا مختلفة لِعمل كتالوجات مصورة وقام بتسجيل العضلات المسئولة عن عملية « الابتسَام ».

ولقد اكتشف أن الابتسام يتم التحكم به من خلال مجموعتين:

من العضلات : العضلات الوجنية الكبرى، التي تعمل باستمرار على جانبي الوجه إلى أن تصل إلى زوايا الفم وعضلات الجفون، التي تعمل على سحب العينين إلى الوراء. فالعضلات الوجنية الكبرى تعمل على سحب الفم للخلف بحيث تكشف عن الأسنان وتعمل على تكبير الخدود ، في حين أن عضلات الجفون تجعل العيون تضيق وتسبب «آثار الشيخوخة» على العين. ومن المهم أن نفهم كيف تعمل هذه العضلات لأنها تتحكم في العضلات الوجنية « إراديا » - وبعبارة أخرى، فإنها تستخدم لإعطاء ابتسامات مصطنعه دالة عن استمتاع وهمي في محاولة للظهور بشكل ودي أو بمظهر الخاضع. أما عضلات الجفون في العين فهى تتصرف بشكل مستقل وتكشف عن المشاعر الحقيقية ، وينتج عنها ابتسامة حقيقية. لذلك وفي المقام الأول سنعمل على التحقق من مدى صدق الابتسامة وذلك عن طريق النظر إلى خطوط التجاعيد بجانب العينين.

«الابتسامة الطبيعية تتميز بتواجد التجاعيد حول العينين ، والمخادعون من الناس هم الذين يبتسمون فقط بأفواههم».

وفى الابتسامة الدالة على الاستمتاع ، لا تكون فقط زوايا الشفاه مسحوبة إلى الأعلى، بل يحدث انكماش أيضا للعضلات حول العينين، في حين أن الابتسامة الخالية من الاستمتاع تنطوي فقط على شفاه مبتسمة.

أى الابتسامتين أعلاه مصطنعة؟

الابتسامة المصطنعة تعمل على سحب الفم للخلف فقط ، والابتسامة الحقيقية تسحب كل من الفم والعينين للخلف.

ويمكن للعلماء التمييز بين الحقيقي والمصطنع من الابتسامات باستخدام نظام للترميز يسمى (نظام الترميز لحركات الوجه) (FACS)، الذي ابتكره البروفيسور « بول أيكمان »Paul Ekman من جامعة كاليفورنيا، والدكتور « والاس في فريسين Dr. Wallace V Friesen » من جامعة كنتاكي. فالابتسامات الحقيقية يتم إنشاؤها بواسطة الدماغ اللاواعي، وهو ما يعني أنها ابتسامات تلقائية. فعندما نشعر بالسرور، تمر الإشارات عبر الجزء من الدماغ الذي يكون مسؤولا عن معالجة العواطف، مما يجعل عضلات الفم تتحرك ،والخدود ترتفع ، وتتجعد العين للأعلى قليلا، كما ينحني الحاجبان قليلا.

«يطلب منك المصورون أن تقول : كلمة «تشيز» لأن هذه الكلمة تعمل على شد العضلات الوجنية الكبرى للخلف. لكن النتيجة هي ابتسامة مصطنعه ومظهر غير صادق فى الصورة الفوتوغرافية.»

كما يمكن للخطوط حول العينين أن تظهر أيضا بشكل كثيف فى الابتسامات الوهمية المصطنعة، كما يمكن أن يرتفع الخدان إلى الأعلى، مما يجعلهما يظهران العيون كما لو كانت متقلصة وأن الشكل يمثل ابتسامة حقيقية. لكن هناك دلائل يمكن من خلالها التمييز بين هذه الابتسامات المصطنعة وبين الحقيقية منها. فعندما تكون الابتسامة حقيقية، نجد أن الجزء اللحمي بين حاجب العين و بين الجفن - الثنايا التى تغطى العين - تتحرك إلى أسفل وتنحنى نهاية الحاجب قليلا.

الضحك إشارة للخضوع

يعتبر الابتسام والضحك عالميا من الإشارات التي تدل على أن الشخص سعيد. فنحن نبكي عند الولادة ، ونبدأ في الابتسام بعد خمسة أسابيع ، أما الضحك فهو يبدأ بين الشهر الرابع والخامس. وسرعان مايتعلم الأطفال أن البكاء يلفت انتباهنا ، وأن الابتسام يبقينا بجانبهم. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة في التعامل مع أبناء عمومتنا الأقرب إلينا من الفصائل الرئيسية للحيوانات ، وهى الشمبانزي، أن الابتسام يخدم هدفا فطريا بشكل أكثر عمقا.

ولإظهار عدوانيتها ، تعمل القردة على الكشف عن أنيابها السفلية، كتحذير بأنها يمكن أن تعض. و يفعل البشر نفس الشيء بالضبط عندما يصبحوا عدوانيين من خلال إنزال أو دفع الشفة السفلى للأمام ، لأن مهمة الشفاه الأساسية هى أن تكون كالغمد أو الجراب الذى يعمل على إخفاء الأسنان

السفلية. وللشمبانزي نوعين من الابتسامات: أحدهما يمثل إظهار وجه يعمل على التهدئة، حيث يظهر أحد القردة خضوعه إلى قرد آخر مهيمن. وفي هذه النوعية من الابتسامات للشمبانزي – المعروفة باسم «الوجه الخائف» – حيث يتم فتح الفك السفلي للكشف عن الأسنان ويتم شد زوايا الفم للخلف وللأسفل، وهو مشابه لابتسامة الإنسان.

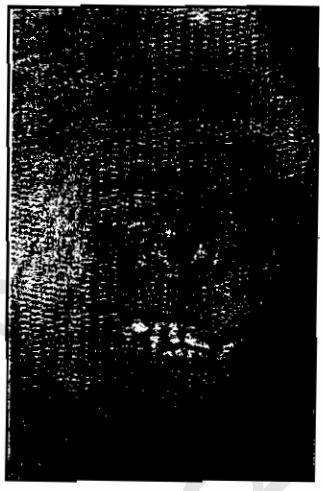
(على اليسار) الوجه الخائف للحيوان البدائى، ووجه المرح واللعب (على اليمين)

أما الوجه الآخر فهو «وجه اللعب» والمرح حيث يتم الكشف عن الأسنان، وشد زوايا الفم والعينين لأعلى مع إصدار الأصوات التى تماثل صوت ضحكة الإنسان. وفي كلتا الحالتين (الوجه الخائف والمرح) ، يتم استخدام هذه الابتسامات كإشارة الى الخضوع. ولسان حال الوجه الخائف يقول: أنا لا أشكل تهديدا ، كما ترى، فأنا خائف منك ،أما المعنى الذى يتضمنه الوجه المرح الآخر يقول : أنا لا أشكل تهديدا ، لأنه كما ترى، أنى أبدو كالطفل البريء الذى يلهو. وهو نفس الوجه الذى يبديه الشمبانزي تعبيرا عن القلق أو الخوف من التعرض لهجوم أو للإصابة من قبل الآخرين. وتتم عملية الابتسام تلك عن طريق سحب زوايا الفم للخلف بشكل أفقي أو هبوطا للأسفل ، أما عضلات العين فهى لا تحرك ساكنا. وهى الابتسامة ذاتها التي يستخدمها الجهاز العصبي لشخص يسير على طريق مزدحم وكاد أن يتم دهسه بواسطه حافلة ما. فيتمثل رد فعل الخوف لديه بالابتسام وأن يقول : « ياه... لقد كدت أقتل»!

وفي بني البشر ، فإن الابتسام كثيرا ما يخدم نفس الغرض كما هو الحال مع القرود الأخرى. فالابتسام يخبر الشخص الآخر أنك لا تمثل تهديدا له، وكما لوكنت تطلب منه أن يقبلك على المستوى الشخصي. إن قلة الابتسام يفسر لنا لماذا

يكون الأفراد المهيمنون أمثال ، فلاديمير بوتين Vladimir Putin ، و جيمس كاجني James Cagney ، والممثل كلينت ايستوود Clint Eastwood ، ومارجريت تاتشر Thatcher Margaret والممثل تشارلز برونسون Charles Bronson ، كلهم يبدون دائما غاضبين أو عدوانيين ونادرا مانراهم يبتسمون . إنهم ببساطة لا يريدون أن يظهروا بمظهر المنقادين بأي شكل من الأشكال.

والأبحاث التى تمت في قاعات المحاكم تبين أن تقديم الاعتذار مصحوبا بابتسامة يجازى بأقل عقوبة من الاعتذار دون ابتسام. لذا فقد كانت الجدات على صواب.



سعيد ، ومنقاد أم هو على وشك أن يقوم بتقطيعك إربا

لماذا يكون الابتسام معديا ؟

الشيء الرائع بشأن الابتسامة هو أنك عندما تبتسم لشخص ما ، فإن هذا التصرف منك يؤدى بهم للرد بالمثل عن طريق الابتسام فى وجهك، حتى لو كان كلاكما يتظاهر بالابتسام.

ولقد أجرى البروفيسور أولف ديمبيرج Ulf Dimberg في جامعة أوبسالا ، السويد ، تجربة والتي كشفت كيف أن عقلك اللاوعي يسيطر بشكل مباشر على عضلات الوجه. وباستخدام المعدات التي تلتقط الإشارات الكهربائية من ألياف العضلات ، فقد قام بقياس نشاط العضلات في وجه ١٢٠ شخص من المتطوعين في حين كانوا يستعرضون صورا لأشخاص ذى وجوه سعيدة وأخرى غاضبة. وطلب منهم أن يظهروا تعبيرات على وجوههم سواء بالتجهم (العبوس) ، أو الابتسام أو عدم إظهار أى تعبير كاستجابة منهم لما سوف يرونه فى الصور الفوتوغرافية. وفي بعض الأحيان

كانت تعبيرات وجوههم على عكس ما كانوا يرونه فعلا فى تلك الصور ، فقد كانوا يتجهمون أمام صورة لشخص مبتسم ، والعكس بأن يبتسموا عند استعراض صورة لشخص عابس متجهم.

وأظهرت النتائج أن المتطوعين لم يكن لديهم السيطرة الكاملة على عضلات وجوههم. فبينما كان من السهل أن يعود التجهم عند استعراضهم لصورة رجل غاضب، إلا أنه كان من الصعب عليهم رسم الابتسامة لمثل تلك النوعية من الصور. وعلى الرغم من أن المتطوعين كانوا يحاولون، بشكل إرادى أن يتحكموا فى ردود الفعل الطبيعية لديهم ، إلا أنه تمت ملاحظة أن هناك ارتعاشًا فى عضلات وجوههم ، وهذا الارتعاش يحكى قصة مختلفة – أنهم كانوا كالمرآة العاكسة للتعبيرات التى كانوا يرونها فى الصور الفوتوغرافية، حتى لو لم يكونوا يريدون ذلك.

ويعتقد البروفيسور روث كامبل Ruth Campbell من جامعة كوليدج في لندن، أن هناك «مرآة للخلايا العصبية» في المخ التي تقوم بتشغيل جزءا مسؤولا عن «التعرف» على الوجوه والتعبيرات ويسبب انعكاس فوري لردود الفعل. وبعبارة أخرى، سواء كنا ندرك ذلك أم لا ، فنحن نقلد تلقائيا تعابير الوجه التى نراها.

هذا هو السبب فى أنه من المهم أن تكون الابتسامة العادية جزءا من المقومات اللغوية للجسد ، حتى عندما تكون غير راغب فى ذلك، لأن ابتسامك يؤثر بشكل مباشر على مواقف الآخرين، وعلى استجابتهم لك.

«ولقد أثبت العلم أنه كلما ابتسمت أكثر ، كلما كانت ردود فعل الآخرين إيجابية أكثر تجاهك».

وبعد أكثر من ٣٠ عاما من دراسة عمليات المبيعات وفنون التفاوض ، فقد وجدنا أن الابتسام في الوقت المناسب، مثل خلال المراحل الأولى من المفاوضات حيث يبدأ الناس بتقييم بعضهم البعض، فهى ينتج عنها ردا إيجابيا على جميع الأطراف التى تقوم بالتفاوض ، والذى بدوره يؤدى إلى إعطاء نتائج أكثر نجاحا و نسب أعلى للمبيعات.

كيف تخدع الابتسامة الدماغ؟

إن القدرة على فك شفرة الابتسامات يبدو راسخا في الدماغ كعامل مساعد على البقاء على قيد الحياة. ولأن الابتسام هو أساسا إشارة للانقياد ،فقد كان الأجداد من الرجال والنساء فى الغرب فى حاجة لملاحظة تلك الجزئية خاصة مع الغرباء الذين يقتربون منهم، وذلك لمعرفه ما إذا كانوا ودودين أو عدوانيين، وأولئك الذين فشلوا في معرفة ذلك قد لقوا حتفهم.

هل تعرف هذا الممثل؟

عند إلقاء نظرة على الصورة أعلاه فربما ستعرف أنه الممثل هيو غرانت Hugh Grant . وعندما يطلب منك وصف مشاعره في هذه اللقطة، فمعظم الناس يصفونه بأنه مسترخى وسعيد بسبب ظهور وجهه باسما فى هذه الوضعية. وعندما نقلب الصورة فى وضعيتها الصحيحة، فالنتيجة أننا نغير وجهه نظرنا تماما ماهيه المشاعر الموجودة فى الصورة.

فقد قمنا بقص ولصق عيون وكذلك ابتسامة غرانت لإعطاء هذا المظهر المروع للوجه، ولكن، كما ترون، فالدماغ يمكنه تحديد الابتسامة حتى عندما يكون الوجه مقلوبا رأسا على عقب. ولا يكتفى المخ بعمل ذلك ، ولكن الدماغ يمكنه أن يعزل ويفصل الابتسامة من الأجزاء الأخرى من الوجه. وهذا يوضح التأثير القوي للابتسامة علينا.

التدرب على الابتسامة المصطنعة

كما سبق وذكرنا، لا يمكن لمعظم الناس أن يفرقوا شعوريا بين ابتسامة مصطنعه وأخرى حقيقية ،ومعظمنا يشعر بالرضا إذا قام شخص ما بالابتسام ببساطة لنا. بغض النظر عما إذا كانت ابتسامته تلك حقيقية أو زائفة. ولأن الابتسامة إشارة لها مدلول خاص بنزع السلاح، فيفترض معظم الناس خطأ أن الابتسام من العادات المفضلة عند الكاذبين. وأظهرت الأبحاث التي أجراها (بول أيكمن Paul Ekman) أن الناس عندما يكذبون عمدا، فمعظمهم (وخاصة الرجال) يقوم بالابتسام بشكل أقل مما يفعلون فى العادة. ويعتقد (أيكمن) أن ذلك يرجع إلى أن الكذابين يدركون حقيقة أن معظم الناس يربطون بين الابتسام و الكذب ، لذلك فهك يعملون على تقليل ابتساماتهم عمدا. إن ابتسامة الكاذب تأتي بسرعة أكبر من الابتسامة الحقيقية وتستمر لفترة أطول أيضا، كما لوكان الشخص الكذاب يرتدي قناعا تقريبا.

وتظهر الابتسامة المزيفة في كثير من الأحيان أقوى على جانب واحد فقط من الوجه دون الآخر، لأن كلا الجزءين من المخ يحاول أن يجعلها تبدو كابتسامة حقيقية. فنجد أن نصف قشرة دماغ المتخصص في تعبيرات الوجه يتواجد في النصف الأيمن ويرسل إشارات أساسا إلى الجانب الأيسر من الجسم. ونتيجة لذلك، فالعواطف الكاذبة المصطنعة التى تبدو على الوجه تكون أكثر وضوحا على الجانب الأيسر من الوجه عنها فى الجهة اليمنى منه. في الابتسامة الحقيقية، فإن كلا الفصوص فى المخ يعمل على توجيه كل جانب من الوجه للعمل بشكل متماثل.

عندما يقوم الكذابون بالكذب، فعادة ما يكون ذلك أكثر وضوحا على الجانب الأيسر من الابتسامة عنه فى الجانب الأيمن

المهربون يبتسمون أقل

وقد كلفنا من قبل الجمارك الأسترالية، في عام ١٩٨٦ ، للمساعدة في إنشاء برنامج لزيادة عدد المضبوطات من الممنوعات والمخدرات غير الشرعية التى يجري تهريبها إلى أستراليا - وفى ذلك الوقت ، أفاد الموظفون المكلفون بتنفيذ القانون أن الكذابين زادوا من وتيرة الابتسام عندما كانوا يقومون بالكذب على هؤلاء الموظفين مع أنهم كانوا تحت الضغط. ولقد أظهر تحليلنا لفيلم قمنا بتصويره لأشخاص طلب منهم أن يقوموا بالكذب عمدا قد أظهر عكس ذلك - فعندما كان الكاذبون يقومون بالكذب ، فإنهم ابتسموا أقل أو لم يبتسموا على الإطلاق، بغض النظر عن ثقافاتهم.

والناس الذين كانوا أبرياء، ويقولون الحقيقة زادوا من وتيره الابتسام عندما كانوا صادقين. ولأن الابتسام يعتبر جزءا لا يتجزء من الخضوع ، كان الناس الأبرياء في محاولة لاسترضاء متهميهم بينما كان الكاذبون المحترفون يحدون من ابتساماتهم وإشارات الجسد الأخرى.

إنها نفس الشيء عندما تصطف سيارة للشرطة بجوارك عند إشارات المرور، حتى ولو تكن قد قمت بأى خرق للقانون، فإن مجرد تواجد الشرطة بجوارك يكون كافيا ليجعلك تشعر بالذنب والبدء في الابتسام .

وهذا يبرز كيف يتم التحكم فى الابتسامات المصطنعة والتى ينبغي أن ينظر لها دائما في سياق مكان حدوثها.

خمسة أنواع شائعة من الابتسام:

وفيما يلي ملخصا وتحليلا لأنواع شائعة من الابتسامات التي من المحتمل أن تراها كل يوم:

١- الابتسامة المطبقة الشفاه:

يتم شد الشفاه بإحكام عبر الوجه لتكوين مايشبه الخط المستقيم مع إخفاء الأسنان. فهى ترسل رسالة مفادها أن المبتسم لديه سرٌ أو رأيٌ والذى سوف يحجبه عنك ولن يشاركك فيه. إنها الابتسامة المفضلة لدى النساء اللواتي لا يردن الإفصاح عن إنهن غير معجبات بشخص ما ، وهى إشارة عادة ما يتم قراءتها بشكل واضح من قبل النساء الأخريات كإشارة تدل على الرفض. ومعظم الرجال يجهلون هذا الأمر تماما.

الابتسامة المطبقة الشفاه تظهر أن لديها سرا ما ولن تتقاسمه معك

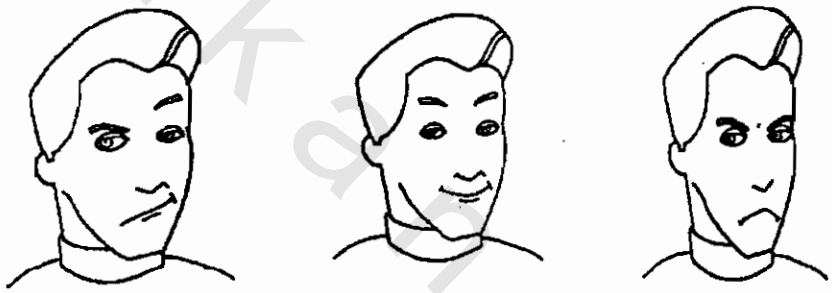
فعلى سبيل المثال ،فقد تقول امرأة ما عن امرأة أخرى، «إنها امرأة قادرة والتى تعرف ماتريده تماما» ، تليها ابتسامة تضيق فيها الشفاه، بدلا من قول ما كانت تفكر فيه حقا كما يلي : أعتقد أنها عدوانية ، ومومس و انتهازية! ويمكن أيضا رؤية الابتسامة مع إطباق الشفتين في صور رجال الأعمال الناجحين في المجلات الذين يريدون توصيل رسالة مفادها «لقد حصلت على أسرار النجاح ،ويجب عليك محاولة تخمين ما هي »في هذه المقابلات مع رجال الأعمال، نجد أن هؤلاء الرجال لديهم ميل للحديث عن مبادئ النجاح ولكن نادرا ما يقومون بالكشف عن التفاصيل الدقيقة لكيفية نجاحهم. وفي المقابل ، يعتبر) ريتشارد برانسون (Richard Branson الرياضيين الذين دائما ما يظهرون مع ابتسامة واسعة تظهر فيها أسنانهم ويكونوا سعداء وهم يشرحون التفاصيل الدقيقة لنجاحهم الرياضى؛ لأنهم يعلمون أن معظم الناس لن يستطيعوا أن يحذوا حذوهم على أي حال.

توني وشيري بلير «الشفاه مطبقة» حول حمل شيري الأخير

٢- الابتسامة الملتوية:

هذه الابتسامة تظهر العواطف العكسية على كل جانب من جانبي الوجه.

وفي الصورة (أ) أدناه، فإن الفص الأيمن للدماغ يعمل على رفع الحاجب للجانب الأيسر ، وكذلك يرفع من العضلات الوجنية للخد الأيسر وينتج عن ذلك نوع من الابتسامة على الجانب الأيسر من الوجه، في حين أن الدماغ يعمل على شد العضلات للأسفل على الجانب الأيمن لتكوين صورة لوجه عبوس غاضب. عندما تضع مرآة بشكل عمودي على منتصف الوجه بالصورة (أ) ، بزاوية ٩٠درجة بحيث يعكس كل جانب من الوجه، فسوف ينتج عن ذلك اثنان من الوجوه المختلفة تماما ذات العواطف متضادة. فيعكس الجانب الأيمن من الوجه عن الصورة (ب) ، التي تمثل ابتسامة واسعه، في حين يعكس الجانب الأيسر صورة(ج) عن وجه متجهم غاضب.



صورة (أ) صورة (ب) صورة (ج)

إن تلك النوعية من الابتسامة الملتوية غريب على العالم الغربي ويمكن أن يتم عن غير تعمد مما يعني أنها نوعية مغزاها توصيل رسالة واحدة فقط - وهى السخرية.

٣- ابتسامة الفك المنسدل

هذ ه ابتسامة تمارس بحيث يتم إسقاط الفك السفلي ببساطة إلى الأسفل لإعطاء الانطباع بأن هذا الشخص ضاحك أو لعوب. وهذه هى الابتسامة المفضلة لأناس مثل « الجوكر في باتمان»، ولكل من « بيل كلينتون» و«هيو غرانت»، وجميعهم استخدمها لتوليد ردود فعل مرحة من جمهورهم أو لكسب المزيد من الأصوات.

ابتسامة الفك المنسدل مع محاولة لاصطناع عينين ضاحكتين

ابتسامة الفك المنسدل حيث يتم خفض الفك للتظاهر بالاستمتاع

الابتسامة الجانبية مع النظر لأعلى:

مع خفض الرأس للأسفل وبعيدا بينما يتم النظر إلى أعلى مع ابتسامة مطبقة الشفاه والمبتسم يبدو يافعا، مرحا ومليئا بالأسرار. وقد أثبتت هذه الابتسامة الخجولة أنها المفضلة لدى الرجال في كل مكان، لأنه عندما تقوم بها امرأة ، فإنه يولد مشاعر ذكورية ، وهى التى تجعل الرجال يرغبون بحماية ورعاية الإناث.وهذه الابتسامة هى واحدة من الابتسامات التى اعتادت الأميرة ديانا على

استخدامها لأسر قلوب الناس في كل مكان.

ابتسامة الأميرة ديانا الجانبية والناظرة لأعلى والتى لها تأثير قوى على كل من الرجال والنساء

هذه الابتسامة للأميرة ديانا جعلت الرجال يريدون حمايتها، والنساء أردن أن يكن مثلها. وليس من المستغرب أن هذه الابتسامة العادية متواجدة عند النساء بشكل مرجعى عندما يردن التودد للرجال ولاجتذابهم ، فهى يتم قراءتها كإشارة على أنها إغراء وإشارة قوية تحث على التقدم . وهذه هي الابتسامة ذاتها المستخدمة الآن من جانب الأمير وليام، التي لم يقتصر تأثيرها فقط على الفوز بمودة الناس، بل وتذكر الناس أيضا بالأميرة ديانا.

الابتسامة الدائمة لجورج دبليو بوش

الرئيس جورج دبليو بوش لديه دائما ابتسامة متكلفة على وجهه. ووجد (راي بريدويستيل Ray Birdwhistell) أن الابتسام بين الناس من الطبقة المتوسطة هو الأكثر شيوعا في ولايات مثل أتلانتا، لويزفيل، ممفيس، ناشفيل، ومعظم ولاية تكساس.و بوش هو رجل من تكساس وهم أناس اعتادوا على الابتسام أكثر من معظم الأمريكيين الآخرين. ونتيجة لذلك، ففي ولاية تكساس، قد يتم توجيه سؤال لشخص غير مبتسم ، عما إذا كان «غاضبا من شيء ما»، بينما في نيويورك، قد يتم توجيه سؤال للشخص المبتسم« ما الذى يضحكك؟» وكان الرئيس جيمي كارتر أيضا من الجنوب وهم قوم يبتسمون في كل وقت، وهذا ما سبب القلق للشماليين الذين كانوا يخشون أنه يعلم شيئا لم يعلموه هم.

«إذا ابتسمت باستمرار. فسوف يتساءل الجميع عن نواياك»

لماذا الضحك هو أفضل علاج

وكما هو الحال فى الابتسام، وعندما يكون الضحك جزءا لايتجزء من هويتك، فإن ذلك يعمل على اجتذاب الأصدقاء، ويحسن من صحتك ، ويطيل من حياتك. وعندما نضحك، يتأثر كل جهاز في الجسم بطريقة إيجابية. فيصبح التنفس لدينا أسرع ، وهو يكون بمثابة إجراء التمرينات للحجاب الحاجز والعنق والبطن والوجه والكتفين.كما أن الضحك يزيد كمية الأوكسجين في الدم ، الأمر الذي لا يساعد فقط على الشفاء وحسب، بل يحسن من الدورة الدموية أيضا ، كما أنه يوسع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد. وهذا هو الذي يذهب الناس في وجهه عندما يضحكون. ويمكن أيضا للضحك أن يخفض من معدل ضربات القلب ، وتمدد الشرايين ، ويساعد على تحفيز الشهية وحرق السعرات الحرارية.

ووجد طبيب الأعصاب (هنري روبنشتاين(Henri Rubenstein أن دقيقة واحدة من الضحك الشديد توفر ما يصل إلى ٤٥ دقيقة من الاسترخاء بعدها.

وذكر البروفيسور(ويليام فراي William Fry) في جامعة ستانفورد أن ١٠٠ ضحكة ستعطي جسمك مايساوى جلسة للتمارين مقدارها عشر دقائق على جهاز التجديف. ومن الناحية

الطبية، فكلما ضحكت أكثر، كلما كان ذلك مفيدا لك بشكل أكبر.

«كلما تقدمنا بالعمر، كلما تعاملنا مع حياتنا بشكل أكثر جدية. ويضحك الشخص الراشدا في المتوسط ١٥ مرة في اليوم، ويضحك فى مرحلة ما قبل المدرسة بمعدل ٤٠٠ مرة فى اليوم»

لماذا يجب أن تأخذ الضحك على محمل الجد

تبين البحوث أن الأشخاص الذين يضحكون أو يبتسمون ، حتى عندما لا يكونون سعداء بشكل خاص ، فإن هذا يؤدى إلى زيادة النشاط الكهربائي داخل الجزء من المخ المسؤول عن السعادة والمتواجد في الفص الأيسر من المخ. وفي واحدة من العديد من دراساته على الضحك، ومن خلال الأبحاث التى قام بها (ريتشارد ديفيدسون Richard Davidson) أستاذ علم النفس والطب النفسي في جامعة ويسكونسن في ماديسون، حيث كان موضوع الدراسة هو « التخطيط الدماغى EEG من خلال أجهزة التخطيط الكهربي للمخ ، والتي تعمل على قياس نشاط الموجات فى المخ ، حيث قام بتجربتها على مجموعه من الناس أثناء عرض بعض الأفلام الكوميدية الضاحكة. فوجد أن ابتسامهم جعل (مناطق السعادة) فى المخ تعمل بسرعه كبيرة. وأ ثبت بذلك أن القيام عمدا بالابتسام والضحك من شأنه أن يوجه نشاط الدماغ نحو السعادة العفوية.

كما أكتشف) آرني كان (Arnie Cann ، أستاذ علم النفس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية، أن الفكاهة لها أثر إيجابي في مواجهة الإجهاد. وقام بعمل تجربة مع بعض الناس الذين كانت تظهر عليهم علامات الاكتئاب المبكر. وقام بتقسيمهم لمجموعتين قامت كل مجموعة منهم بمشاهدة شرائط الفيديو على مدى ثلاثة أسابيع. وأظهرت المجموعة التي شاهدت شرائط الفيديو الكوميدية مزيدًا من التحسن في أعراضهم الخاصة بالأمراض التى كانوا يعانون منها، عنه فى المجموعة الأخرى التي كانت تشاهد أفلام الفيديو الغير مضحكة. كما وجد أيضا أن الناس الذين كانوا يعانون من القرحة كانوا يعبسون أكثر من الناس من غير المصابين بها. فإذا أمسكت نفسك مقطب الجبين عابسا «فعليك أن تجرب وضع يدك على جبينك عندما تتحدث، لتدريب نفسك على الخروج من تلك الحالة».

لماذا نضحك ونتحدث، ولايفعل الشمبانزى ذلك؟

وجد) روبرت بروفين (Robert Provine، وهو أستاذ علم النفس في جامعة ماريلاند، بولاية بالتيمورالأمريكية ، أن ضحك الإنسان يختلف عن ضحك أبناء عمومته من فصائل «الرئيسيات» من الحيوانات. فالشمبانزي يضحك وكأنه يلهث، مع نغمة صوت واحدة مصاحبة للتنفس للخارج أو للداخل. إن هذا يحدث فى الحيوان البدائى بنسبة واحد إلى واحد بين دورة التنفس و إصدار الصوت ، مما يجعل الكلام مستحيلا بالنسبة لمعظم فصائل الرئيسات. وعندما بدأ البشر بالمشي بشكل عمودى معتدل ، فقد ساعد ذلك على تحرر الجزء العلوي من الجسم الإنساني من وظائف حمل الأوزان وسمح بسيطرة أفضل على التنفس. ويمكن أن يكون للشمبانزي مفاهيم لغوية، لكنهم لا يستطيعون تجسيد الأصوات اللغوية. ولأننا نمشي معتدلي القامة ، فالبشر لديهم مجموعة واسعة من الحرية في إصدار الأصوات التي يريدونها، بما في ذلك الكلام والضحك.

كيف تساعد الفكاهة على الشفاء

الضحك يحفز المسكنات الطبيعية للجسم و المحسنات التى تجعلنا نشعر بأننا بحالة جيدة والمعروفة باسم الأندورفين endorphins ، مما يساعد في تخفيف التوتر وشفاء الجسم. وقال الأطباء: عندما تم تشخيص مرض الكاتب الكبير) نورمان كوزينس Norman Cousins) بذلك المرض الموهن المسمى (أنكيلوسبونديليتس (ankylospondylitis ، قالوا له: إنهم لم يعودوا قادرين على مساعدته وأنه سيعيش ويعاني من ألم مبرح قبل وفاته فى نهاية المطاف. فقام «كوزينس» بحجز غرفة فى فندق واستأجر كل الأفلام الكوميدية التى أمكنه الوصول إليها مثل : الأخوة ماركس، والطائرة ، والمضحكين الثلاثة ، إلخ....

كان يشاهد ويعيد مشاهدة هذه الأفلام مرارا وتكرارا ، و يضحك بصوت عال

قدر ما يستطيع. وبعد ستة أشهر من هذا العلاج بالضحك ذاتيا، أعرب الأطباء عن أنهم وجدوا أنه قد شفي من مرضه تماما - وذهب عنه المرض! هذه النتيجة مذهلة أدت إلى نشر كتاب لـ«كوزينس» ،باسم (تشريح مرض) ، وبداية لعدد من الأبحاث الواسعة في وظيفة الأندورفين في جسم الإنسان. والأندورفينات هي المواد الكيميائية المنبعثة من مخ الإنسان عندما يضحك. وهي تحتوى على تركيب كيميائي مماثل للمورفين والهيروين ويكون لها تأثير على تهدئة الجسم، في حين أنها تعمل في نفس الوقت على بناء الجهاز المناعي. وهذا ما يفسر لماذا يندر إصابة الناس السعداء بالمرض أو بالبؤس ، ولكننا نرى العكس في الناس الذين يتذمرون و يشتكون كثيرا الذين غالبا ماييدون كالمرضى.

إضحك لحد البكاء:

يرتبط الضحك والبكاء ارتباطا وثيقا من الناحية النفسية والفسيولوجية. فكر في آخر مرة قام شخص ما بقول نكتة جعلتك غير قادر على التحكم بنفسك من فرط الضحك وبالكاد كنت تستطيع السيطرة على نفسك. حاول أن تتذكر كيف كان شعورك بعد ذلك؟ شعرت بإحساس كالوخز في كل مكان من جسمك ، أليس كذلك؟ فدماغك تعمل على إطلاق مادة الأندورفين في نظامك مما سبب لك حالة من « ارتفاع المزاج الطبيعي» مماثل لما يحدث مع المدمنين عندما يأخذون المنشطات أو المخدرات. فالناس الذين لديهم مشاكل مع الضحك على المواقف الصعبة في الحياة غالبا ما يلجؤون إلى المخدرات والكحول لتحقيق نفس الشعور الذي يسببه الأندورفين نتيجة الضحك. والكحول يضعف ويخفف الموانع والعوائق أمام الناس فيضحكون أكثر ، مما يعمل على إطلاق مادة الأندورفين. هذا هو السبب في أن معظم الناس الجيدين فى التحكم بأنفسهم يضحكون أكثر عندما يشربون الكحول، بينما نجد أن الناس التعساء يصبحون أكثر قنوطا وعنفا.

«الناس يشربون الخمر ويتعاطون المخدرات في محاولة منهم لمعرفة كيف يشعر الناس السعداء بشكل طبيعي.»

ووجد « بول أيكمن «Paul Ekman أن واحدا من الأسباب التي تجعلنا ننجذب إلى أصحاب الوجوه المبتسمة والضاحكة أنهم يمكن أن يؤثروا فى جهازنا العصبي المستقل. فنحن نبتسم عندما نرى وجها مبتسما وهذا يعمل على تحرير الأندورفين في نظامنا. وإذا كنت محاطا بأناس بائسين وغير سعداء ، فمن المرجح أن تكون أنت أيضا مرآة لتعبيراتهم وتصبح عابسا أو مكتئبا.

«العمل في بيئة غير سعيدة ،ضار بصحتك.»

ما هو تأثير النكات

إن أساس معظم النكات هو أنه شيء مثل تلقى لكمة، أو شيئا كارثيا أو مؤلما يحدث لشخص ما. ففي الواقع، فالنهايات الغير متوقعة « تخيف» المخ لدينا ، وتجعلنا نضحك مع أصوات تشبه أصوات القردة عندما تحذر بعضها من خطر وشيك. وعلى الرغم من أننا نعرف بإدراكنا أن النكتة ليست حدثا حقيقيا، إلا أننا نضحك ليتم إطلاق مادة الأندورفين بغرض تخدير الذات، كما لو كانت النكتة حدثا حقيقيا. وإذا كانت النكتة تمثل حدثًا حقيقيًا، فقد نصل إلى حد البكاء ، مع إطلاق الجسم للأندورفين أيضا. إن البكاء في كثير من الأحيان يعد امتدادا لنوبة الضحك وهذا هو السبب في أثناء أزمة عاطفية خطيرة ، مثل عندما نسمع عن حالة وفاة، فإن الشخص الذي لا يمكنه أن يقبل عقليا خبر الوفاة قد يبدأ بالضحك. وعندما يصطدم بالواقع، حينها يتحول الضحك إلى بكاء.

إن أصل الضحكة البشرية هو الإشارة التحذيرية
التى تستخدمها فصيلة الحيوانات الرئيسية

غرفة الضحك:

فى عام ١٩٨٠ ، أدخلت عدة مستشفيات أمريكية مفهوم (غرفة الضحك) استنادا إلى التجربة التى مر بها الكاتب الكبير « نورمان كوزينس» ، وكذلك بناء على الأبحاث الأخرى التى أجريت على الضحك التى قام بها دكتور باتش آدامز Dr Patch Adams، وقام د. آدامز بتخصيص غرفة للمرضى وملأها بكتب النكات والأفلام الكوميدية والأشرطة التى تتميز بروح الدعابة ، كما نظم زيارات منتظمة لبعض الكوميديين والمهرجين. وكان المرضى يتعرضون لجلسة فى هذه الغرفة من ٢٠ الى ٦٠ دقيقة كل يوم. وكانت النتيجة مثيرة للإعجاب . تحسن كبير في صحة المرضى ومتوسط وقت بقاء أقصر في المستشفى لكل

مريض. كما أظهرت الجلسات فى غرفة الضحك انخفاضا في عدد من المسكنات التي يطلبها المرضى ، كما أن التعامل معهم أصبح أكثر سهولة. لذلك يمكن القول بأن مهنة الطب تأخذ الضحك على محمل الجد فى هذه الأيام.

«الشخص الذى يضحك، يكون أكثر قدرة على الاستمرار»

الابتسامات والضحكات وسيلة للترابط:

وجد « روبرت بروفين Robert Provine» أن احتمالات الضحك تزيد ب ٣٠ ضعف وسط المشاركين في مناسبة اجتماعية معينة، من احتمالات حدوثه في شكل انفرادي. ووجد أن الضحك، لا يرتبط بشكل كبير مع النكات والقصص المضحكة ، وأنه مرتبك أكثر بإنشاء العلاقات. ووجد أن ١٥ ٪ فقط من ضحكاتنا يكون له علاقة بالنكات. وفي الدراسات التى أجراها بروفين ، كان المشاركون أكثر ميلا للتحدث مع أنفسهم عندما يكونون بمفردهم من أن يقوموا بالضحك. وكان قد تم تصوير المشاركين وهم يشاهدون شريط فيديو مضحك في ثلاث حالات مختلفة : وحدهم ، ومع غريب من نفس الجنس ، ومع صديق من نفس الجنس.

«فقط ١٥ ٪ من ضحكاتنا له علاقة بالنكات. الضحك له علاقة أكبر بالروابط .»

وبالرغم من ذلك لم توجد أي فروقات بين المشاركين فى شعورهم بمدى الفكاهة فى محتوى الفيديو كليب الهزلى ، فالذين شاهدوا مقاطع مسلية من الفيديو وحدهم ضحكوا أقل بكثير مما فعل الذين شاهدوا الفيديو كليب مع شخص آخر متواجد، سواء كان صديقا أم غريبا.

❖❖❖

الفكاهة تبيع:

ولقد وجدت (كارين ماكليت Karen Machleit)، وهى أستاذ التسويق في كلية بجامعة سينسيناتي في إدارة الأعمال، أن إضافة روح المرح إلى الإعلانات يعمل على زيادة المبيعات. ووجدت أن الفكاهة تجعل من المرجح أن يقوم المستهلكون بتقبل المزاعم التى يبثها المعلن وتزيد من مصداقية المصدر، لذلك فإن الإعلان مع شخص مشهور فكاهى يصبح مقبولا بسهولة أكبر.

❖❖❖

الفم المتهدل بشكل دائم:

بعكس شد أركان زوايا الفم لإظهار السعادة هو سحب كل زوايا الفم نزولا لأسفل لإظهار تعبير عن عدم السعادة. ويتم ذلك من قبل الشخص الذي يشعر بأنه

غير سعيد، كما أنه تعبير عن القنوط، والاكتئاب ، الغضب أو التوتر. لسوء الحظ، إذا كان الشخص يحمل هذه المشاعر السلبية طوال حياته، فإن زوايا الفم سوف تستقر إلى الأسفل بشكل دائم.

وفي حياة هذا الشخص اللاحقة، فهذا يمكن أن يعطي للشخص مظهرا مماثلا لكلب الحراسة (البولدوج) . وتظهر الدراسات أننا يجب أن نبتعد عن الناس الذين لديهم هذا التعبير، و التواصل معهم أقل بالعين وتجنبهم عندما يمشون نحونا. وإذا اكتشفت أنك مع الزمن أصبحت من أصحاب الفم المتهدل ، فعليك أن تتدرب على الابتسام بانتظام، وهذا لن يساعد فقط على تجنب أن تبدو مثل الكلاب الغاضبة في حياتك اللاحقة وحسب، بل سيجعلك تشعر بأنك أكثر إيجابية أيضا. وسوف يساعدك أيضا على تجنب تخويف الأطفال الصغار ، الذين سيفكرون فيك باعتبارك بقرة غاضبة مسنة.

تعبير الفم المنسدل لأسفل قد يصبح من ملامح وجهك المستديمة. وخبرتنا تقول أن تبتعد عمن يحملون هذا التعبير على وجوههم.

نصائح عن الابتسام للنساء

وكشفت الأبحاث التي أجرتها (مارفن هيشت(Marvin Hecht و(ماريان لا فرانس Marianne La France) من جامعة بوسطن كيف يمكن للناس التابعين لرؤساء أعلى منهم أن يبتسموا أكثر في وجود الأشخاص المهيمنين والأرفع مقاما ، وسواء كان ذلك من خلال مواقف ودودة أوغير ودودة ، في حين أن الناس الرفيعي المقام سوف يبتسمون فقط حول الناس المرؤوسين في المواقف الودودة فقط.

هذا البحث يبين أن ابتسامة المرأة تزيد بكثير عن ابتسامة الرجال في كل المواقف الاجتماعية والتجارية، وتلك الابتسامة تجعل المرأة تبدو أنها مرؤوسة

أو ضعيفة خاصة عند تواجدها فى لقاء مع رجال لا يبتسمون. وبعض الناس يدعون أن ابتسامات المرأة الزائدة هى نتيجة أن المرأة تاريخيا تم وضعها في أدوار ثانوية بواسطة الرجال ، ولكن تبين البحوث الأخرى أنه في سن ثمانية أسابيع، فالأطفال من الفتيات يبتسمون أكثر بكثير من الأطفال الفتيان ، لذلك فهو تصرف وراثي على الأرجح وليس مكتسبا . التفسير المحتمل هو أن الابتسام يصب في دور المرأة كمصلحة ومربية. وهذا لا يعني أن المرأة لا يمكن أن تكون متسلطة مثل رجل، ولكن يمكن لابتساماتها الإضافية أن تجعلها تبدو أقل تسلطا.

«إن الابتسام الزائد للمرأة على الأرجح أن يكون مترسخا فى عقلها»

وتصف دكتورة علم النفس الاجتماعي (نانسي هينلي Nancy Henley)، في جامعة كاليفورنيا، ابتسامة المرأة على أنها كثيرا ما تستخدم كإشارة لاسترضاء الذكور الأكثر قوة. وأظهرت أبحاثها أنه في اللقاءات الاجتماعية ، تبتسم النساء بنسبة ٨٧ ٪ طوال الوقت في مقابل٦٧ ٪ للرجال، وأن ٢٦ ٪ من النساء أكثر ميلا لرد الابتسامات من الجنس الآخر. ومن خلال تجربة استخدم فيها ١٥ صور لنساء يظهرن فيها بوجوه سعيدة وحزينة أومحايدة وتم القيام باستطلاع لقياس جاذبية تلك النساء فى الصور الفوتوغرافية من خلال٢٥٧ شخصا شملهم هذا الاستطلاع. وتم اعتبار النساء ذوات الوجوه الحزينة أقل جاذبية. وتم تحليل صور النساء من غير المبتسمات باعتبارها علامة على عدم الرضا في حين أنه عندما شوهدت صور لرجال غير مبتسمين تم اعتبارها علامة على الهيمنة. والدروس المستفادة هنا للمرأة هى أن تبتسم أقل عند التعامل مع الرجل المهيمن في مجال الأعمال التجارية أو أن تكون مرآة تعكس نفس كمية الابتسام التى تتلقاها من الرجال. وإذا كان الرجل يريد أن يكون أكثر إقناعا مع النساء، فإنه يحتاج أن يقوم بالمزيد من الابتسام في جميع السياقات.

الضحك في الحب

وجد) روبرت بروفين (أنه في مواقف التودد ، فإن النساء هن من يقمن بمعظم الضحكات والابتسامات، وليس الرجال. ويستخدم الضحك في هذه السياقات كوسيلة لتحديد مدى النجاح المرجح أن يحققه الرجل والمرأة في تلك العلاقة. ببساطة، كلما استطاع الرجل أن يجعلها تضحك أكثر، كلما رأت المرأة أنه أكثر جاذبية. وذلك لأنه ينظر إلى القدرة على جعل الآخرين يضحكون صفة للمسيطرين، والنساء يفضلن الذكور المسيطرين، في حين يفضل الذكور الإناث الثانويات. ووجد (بروفين) أيضا أن الشخص المرؤوس سيضحك لاسترضاء شخص يعلوه فى المرتبة الوظيفية ، كما أن الرئيس بالعمل سيجعل المرؤوسين يضحكون - ولكن من دون أن يضحك هو نفسه - باعتبارها وسيلة للحفاظ على علو شأنه

ورفعته.

«وتظهر الدراسات أن النساء تضحكن للرجال الذين ينجذبن لهم، وينجذب الرجال إلى النساء اللائي يضحكن لهم».

وهذا ما يفسر أن وجود روح الدعابة بالشخص يعد على أعلى قائمة أولويات المرأة وهو ما تبحث عنه في الرجل. فعندما تقول المرأة«إنه رجل مضحك حقا » وقد قضينا الليل كله نضحك سويا، فهي تعني عادة أنها أمضت الليل وهى تضحك وأمضى هو ليلته في إضحاكها.

«من وجهة نظر الرجل، فقوله: إن امرأة لديها حس الدعابة لا يعني أنها تقول النكات، بل يعني أنها تضحك على نكاته».

وعلى مستوى أعمق، يبدو أن الرجال تفهم قيمة الجاذبية الناجمة عن كونهم يتميزون بروح الدعابة ويقضون الكثير من وقتهم مع رجال آخرين يتنافسون على قول أفضل نكتة لتعزيز وضعهم الخاص فى جودة إلقاء النكات. وكثير من الرجال أيضا عندما يصبحوا منزعجين عندما يسيطر أحد الرجال على قول النكت، وخصوصا عندما تتواجد النساء ويضحكن أيضا. والرجال أكثر ميلا للتفكير بأن قائل النكتة ، ليس فقط مغفلا وحسب، بل إنه ليس مضحكا أيضا ، ويأتي التفكير في الأمر - على الرغم من حقيقة أن كل النساء يكن في نوبات من الضحك على مايقوله الرجل الآخر. والنقطة المقصود بها الرجال هو أن يفهموا أن الرجال الذين يتميزون بروح الدعابة يبدون أكثر جاذبية لمعظم النساء. ولحسن الحظ، يمكنك أن تتعلم أن تكون مرحا..

كيف ترى امرأة رجل : الصورة على اليسار هو الشكل الذى يمكن للمرأة أن تراه فى الرجل الذي لايضحكها. والصورة على يدك اليمين هى رؤيتها للرجل الذى يضحكها

الملخص

عندما تبتسم لشخص آخر ، فإنه دائما تقريبا سيرد لك الابتسامة، والذي يسبب مشاعر إيجابية لكل منكما ، بسبب نظرية « السبب والتأثير».

وتثبت الدراسات أن معظم لقاءات سيتم إدارتها بشكل أكثر سلاسة، وتستمر لفترة أطول، وتكون لها نتائج أكثر إيجابية وتعمل بشكل كبير على تحسين العلاقات عندما تقوم بالابتسام والضحك مع محاورك بشكل ذو مغزى إلى أن يصبح ذلك عادة لديك.

وتشير الأدلة بشكل قاطع أن الابتسامات والضحك تعمل على بناء الجهاز المناعي، وتقوم بالدفاع عن الجسم ضد المرض ، وتعالج الجسم ، وتساعد على بيع الأفكار ،

وتؤدى إلى تعليم أفضل، وتجذب المزيد من الأصدقاء ، وتطيل العمر. إن الفكاهة تشفى.

openkandl.com