

## الفصل الثامن: وجوه

بوصفه مراسلاً معروفاً ودعامة المركز الرياضي في شبكة إي إس بي إن (ESPN)، يتولّى جيمس سوانويك (James Swanwick) إجراء مقابلات مع المشاهير؛ جلس مع الحاكم، وتسلى مع بون جوفي (Bon Jovi)، وأحب أنجلينا جولي (Angelina Jolie) حين مالت فوقه لتعرف العلامة التجارية لقميمصه، لكن إذا سألته عن الشخص الأكثر جاذبية الذي التقى به يوماً، فلن يتردد إطلاقاً:

«ويل سميث هو الشخصية المشهورة الأكثر جاذبية بالتأكيد».

كان سوانويك جالساً حين دخل ويل سميث الغرفة لإجراء المقابلة، سأل سميث: «كيف حالك اليوم يا ويل؟».

ردّ سميث: «سأشعر بالذنب إن كنت أفضل حالاً سابقاً». فُتن سوانويك بما رآه في تلك اللحظة، أظهر سميث جاذبية بتلك التحية أكثر

من أي شخص قد قابله سوانويك من قبل، وفيهم عشرات المشاهير، والرياضيين المحترفين، ونجوم الغناء.

قال سوانويك: «أظهِر تلك الابتسامة الكبيرة، كيف يمكن ألا تحب هذا الرجل؟».

لأكون منصفًا، لم يتأثر سوانويك بتلك الابتسامة فقط. للتوضيح، انظر إلى الصورتين الآتيتين:



يرسم كلاهما ابتسامة كبيرة، لكن: من بيتسم حقًا ومن يُظهر أسنانه فقط؟

لا أقصد انتقاد نانسي بيلوسي (Nancy Pelosi)، لكنها أول شخص يتبادر إلى الذهن حين أفكر في ابتسامة مزيفة، قد تكون سعيدة تمامًا أو لا، إنما هذا ما أدعوه ابتسامة متكلفّة؛ تُظهر أسنانها كأنها تستعد لالتقاط

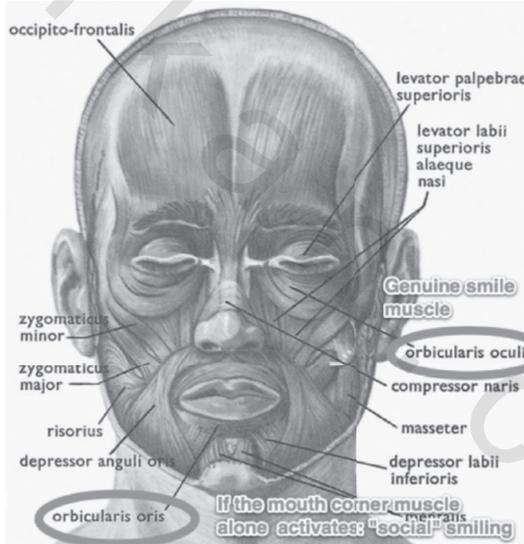
صورة، وتبدو مجردة من أي بهجة حقيقية. ومن ناحية أخرى ابتسامة ويل سميث فاتنة، وتشعر بأنها حقيقية.

كيف يمكن أن تعطي ابتسامتان انطباعين مختلفين جداً؟ يتعلّق الأمر كله بالجهاز العضلي الذي يفعل الابتسامة؛ تحرّك تلك العضلات ابتسامة دوشين (Duchenne Smile)؛ تيمناً بطبيب الأعصاب الفرنسي في القرن التاسع عشر الذي حدّد أول مرة أن عضلات الابتسام الحقيقي تقع خارج الفم.

1. يبتسم ويل سميث برفع شفته العليا، وتبتسم بيلوسي بفتح شفيتها إلى الجانبين.
2. يُرخي ويل فكّه السفلي، في حين تصكُّ بيلوسي أسنانها فتضغط على بعضها.
3. تتحرّك عضلات سميث تحت العين، ما يجعل فتحها تضيق، وهذا لا يحدث مع بيلوسي.

بسيط، صحيح؟ ارفع شفتك، وارخ فكك، وحرك العضلات حول عينك، لماذا لا تحرّك نانسي بيلوسي عضلات مختلفة، وترسم على وجهها ابتسامة صادقة؟ لماذا لا يتمتع الجميع بابتسامة ويل سميث الجذّابة؟ لأن استخدام عضلات الابتسامة الصادقة لا إرادي تقريباً، لا يمكن تحريك عضلة العين الدويرية بالطريقة نفسها التي تحرّك بها العضلات ثنائية الرأس.

(من أعلى اليمين باتجاه عقارب الساعة) العضلة رافعة الجفن العلوية - عضلة الابتسامة الصادقة - عضلة العين الدويرية - العضلة المعصرة للمنخر - عضلة ماضغة - عضلة خافضة للشفة السفلية - إذا تحركت عضلة زاوية الفم فقط: ابتسامة (مجاملة) - عضلة الفم الدويرية - عضلة خافضة زاوية الفم - العضلة الضحكية - العضلة الوجنية الكبيرة - العضلة الوجنية الصغيرة - العضلة القفوية الجبهية.



نعرف بهذه الطريقة ابتسامة صادقة من أخرى زائفة؛ تبدو ابتسامة ويل سميث صادقة لأنها كذلك؛ إذ يعبر عن الأمر بنفسه: «أحب الحياة، وأظن أن هذا مُعد؛ إنه شيء لا يمكنك تزييفه... أظن أن آلة التصوير تشعر أنني سعيد بفعل ما أقوم به، وهذا شيء ينبع من داخل الناس» (22).

يظهر ذلك الاستمتاع بالحياة في كل ما يفعله ويل سميث؛ يبتسم حين يدخل غرفة، وابتسم حين يلتقي شخصاً جديداً، وابتسم حين يتكلم، وفي الواقع فإن الحال الوحيدة التي لا يبتسم فيها هي حين يتحدث في موضوع جدّي.

إذا شاهدت ويل سميث، ستلاحظ أن ابتسامته تكاد تخرج من شفثيه (وعينيه) طوال الوقت. حتى عندما لا ترى أسنانه البيضاء كلها الشبيهة باللؤلؤ، تجده يرسم ابتسامه لطيفة على وجهه، والأهم أن عضلات الابتسامه الصادقة تحت عينيه تعملان وقتاً إضافياً، فتشع الإيجابية منهما.

اسمّي هذا (الكلام من خلال ابتسامه). فكّر في أي شخص في حياتك تعدّه إيجابياً، وأؤكد لك أنه يفعل هذا. حتى عندما لا يبتسم بوضوح، تكون عضلة عينه الدويرية مسترخية، وهذا ما يجعل أشخاصاً يشعّون دفئاً من أعينهم.

لكن، ماذا تفعل إذا كانت ابتسامتك مثل نانسي بيلوسي؟ هل أنت غير محظوظ فقط؟ لا؛ أولاً، يمكنك الاستفادة من قسم الطاقة لتحسّن شعورك في أغلب الأوقات، واستخدام جسّدك لتفعيل مشاعر بهجة حقيقة، وبالمحصلة إنها ابتسامه حقيقية لأنك سعيد حقاً، ويستحيل على معظم الناس تزييفها.

لكن، ماذا إن كانت ابتسامتك متكلّفة حين تشعر بالسعادة حقاً؟ نبأ سارا! يمكن أن تدرّب العضلات التي تنشّط حين تبتسم لتحسين الانطباع الذي تمنحه؛ لهذا أوردت دليل عمل (30) يوماً. ستتعلم كل ما يلزم لتحسّن ابتسامتك.

\* \* \* \*