

# نجاح بر «الابتسام»



اصطحبت طفلها (٦ سنوات) لحديقة الحيوان ليشاهد الزرافة ..  
وصلوا إلى بيت الزرافة وأشارت الأم عبر السياج: هذه هي. تطلع الطفل  
وذهب ببصره صعودا إلى أعلى مروراً بأرجل الزرافة ثم جسمها حتى  
وصل لرقبتها الطويلة وأخيراً نظر لوجهها، وهنا صاح بفرح: هيه هيه  
.. لقد رأيتها! .. ثم بدأ في إطعامها بأوراق «الخس».

العناية بصحة الفم تساعد كثيرا  
في تجنب أي التهابات أو تلوث ينتج  
عنها مشاكل أخرى مع تقدمنا في  
العمر.

● علينا التشبه بالأطفال: نحن  
بتقدمنا في العمر ننسى أن نبتسم  
كفاية. أنظر للأطفال مثلا، تجدهم  
دائمي الابتسام والضحك تقريبا  
طول الوقت، ويأتي ذلك كجزء من  
إظهار فرحهم الصافي البريء  
بالوجود في هذا العالم. ومع تقدمنا  
في العمر فإننا نميل إلى نسيان  
الابتسام. تخيل مثلا شخصين  
أحدهما مبتسم والآخر عابس  
(مكشّر). واسأل نفسك: أيهما  
يبدو أصغر، وأوفر طاقة؟ تظهر  
ابتسامتنا حينا للحياة والاستمتاع  
ببهجتها، وتلك كلها علامات  
شبابية .. وإيمانية أيضا في رأيي.

● لا تدخن: التدخين هو فعل  
خطير .. بل مؤذ أيضا ورهيب جدا  
للابتسام، فهو يخربها ويؤذيها  
أذية ما بعدها أذية. لا يترك دخان  
السجائر بقعا على الأسنان فقط  
لكنه في الواقع، يؤذي البشرة  
ويفسد شكلها، ويجعلها تبدو أكبر  
من عمرها الفعلي.

٢- الابتسام يخفّف من التوتر  
والضغط: تسبب الضغوط أضرارا  
كبيرة كثيرة على كياننا كله، ويمكن  
أن يظهر ذلك فعليا على وجوهنا.  
لا تساعد الابتسام فقط في عدم  
إظهار تعبنا على وجوهنا .. ولكنها  
أيضا يمكن أن تساعد فعليا في  
تخفيف الضغوط علينا. صدق أو لا  
تصدق، يمكن أن تخفف الابتسام  
من الضغوط حتى ولو لم ترغب في  
الابتسام أو حتى تدري أنك تبتسم.  
عندما تكون مضغوطة من موقف ما  
تعلم أن تبتسم، ستحصل وكل من  
حولك نتائج مبهرة.

بدأ فريق من الباحثين  
النفسانيين من جامعة كانساس  
University of Kansas محاولة

هل تريد أن تكون ابتسامتك  
أكثر جاذبية وشبابا؟ إليك ما  
يجعلها كذلك:

تجنب البقع التي تلوث الأسنان:  
جاء الكولا، والكافيين (شاي، قهوة،  
إلخ). وذلك بغسيل الأسنان فوراً بعد  
أكل أو شرب مواد غامقة اللون حتى  
تحتفظ بابتسامتك طبيعية بزّافة.  
الأسنان هي للأكل فقط:  
تذكر ذلك جيدا، فبعض الناس  
يستخدمون أسنانهم في أشياء  
أخرى تتراوح بين تقطيع أكياس  
وحقائب ورقية وبين قطع خيط، أو  
فتح علب مشروبات أو زجاجات.  
ففي كل مرة تستخدم أسنانك كأداة  
فأنت تخاطر بالإضرار بها، لأن هذا  
يمكن أن يسبب تلفها بمرور الوقت.  
كما أن مثل ذلك الضغط على  
الأسنان يمكن أيضا أن يفسد تدفق  
المواد الغذائية إليها، مما يغير لونها  
(فكر في اللون الرمادي كمثال).

● ضرورة العناية بالفم والأسنان:  
تتطلب حماية ابتسامتك ضرورة  
العناية بالفم والأسنان. عليك  
التأكد من تغيير فرشاة أسنانك  
باستمرار، وإن أمكنك تنظيف  
أسنانك بالخيط يوميا فافعل ولا  
تتردد (وهذه ليست مبالغة!) إن  
مشاكل الفم (مثل انحسار اللثة)  
يمكن أن تتغير كثيرا من شكل  
ابتسامتك، بالإضافة طبعا إلى أن

## طه عبدالباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

والأكثر أهمية من ذلك أن  
دراسات وأبحاثا أخرى أثبتت أن  
مجرد فعل الابتسام (عمل أشكال  
وحركات معينة باستخدام أجزاء  
الوجه) سواء كان ذلك نتيجة لفرح  
حقيقي أو نتيجة استجابة لفعل ما  
أو قول، له فوائد عديدة وانعكاسات  
إيجابية على نجاح الناس وسعادتهم  
في المدى القريب والبعيد.  
وللتدليل على هذه الحقائق،  
أقدم لك عزيزي القارئ عدة  
أسباب تؤيد وتدعم نواصخ الخبراء  
بضرورة بذل جهد واع للابتسام  
يوميًا، في طريقنا لتحقيق النجاح  
في الحياة عموما:

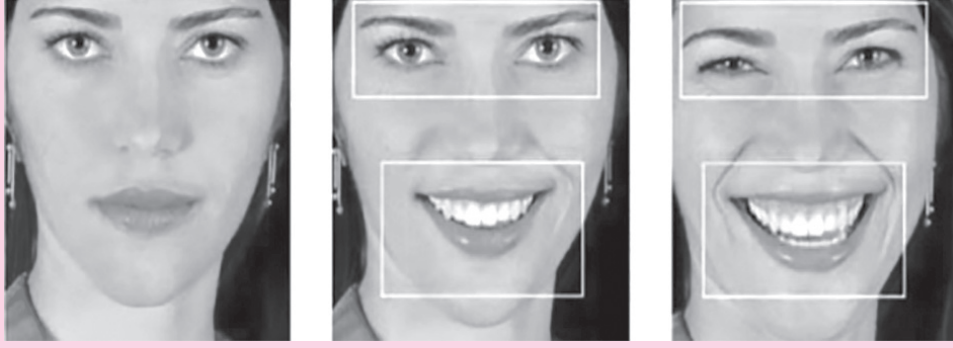
١- يجعلنا الابتسام جاذبين:  
ينجذب الناس بالطبيعة  
للأشخاص المبتسمين، حيث يوجد  
عامل جذب مادي حقيقي مرتبط  
بفعل الابتسام. وليس مما يدعو لأي  
دهشة، أن تعبيرات الوجه السلبية  
الأكثر حدة مثل الاستهجان،  
والعبوس، والتجهّم تعمل فعليا  
بطريقة عكسية، مما يدفع الناس  
بعيدا عنا. فبدلا من ذلك يجذب  
الخبراء استخدام قوة جذب  
ابتسامتك لجذب الناس إليك.



تلعب الوجوه دورا مهما جدا  
في الحياة وخصوصا عند النظرة  
الأولى .. والابتسام تضيء الوجه.  
من الحديث الشريف: «تبتسمك  
في وجه أخيك صدقة»، وأيضا:  
«إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم  
ولكن يسعهم منكم بسط الوجه  
وحسن الخلق».

ومن الأقوال الأخرى في الابتسام:  
«لا أحد أحوج للابتسام من الذي لا  
يستطيع أن يعطيها، فكن كريما  
بابتسامك في وجوه الناس»، «ابتسم  
.. فكل شخص تقابله يحمل أعباء  
ثقيلة»، «الابتسام كلمة طيبة  
بغير حروف»، «كلمة لطيفة، نظرة  
تعاطف، ابتسام صادقة يمكنها  
فعل العجائب، وتحقيق المعجزات»،  
«ابتسام صادقة ومعبرة يمكن  
أن تغير حياة بأكملها»، «نحن لن  
نعرف أبدا قدر الخير الذي يمكن  
أن تجمله مجرد ابتسام بسيطة».  
تلك أقوال قليلة من كثير قيل في  
الابتسام، وفضلا عن كل شيء،  
أثبتت دراسات وأبحاث عديدة،  
قديمة وحديثة، أن الابتسام أداة  
قوية التأثير جدا لتحقيق النجاح  
والصحة والسعادة في حياة البشر  
عموما كما سنرى فيما يلي:

يعتقد كثيرون أن الابتسام هي  
مجرد استجابة لا طوعية لأشياء  
تجلب لنا البهجة والضحك. وفي  
حين أن هذه الملاحظة حقيقية  
جدا، يتفاضى كثيرون أيضا عن  
أن الابتسام يمكن أن تكون مجرد  
استجابة طوعية من المرء كاختيار  
واع ومؤثر. وتؤكد دراسات كثيرة أن  
ابتسام حقيقية تشكل عامل جذب  
فعالا للغاية للمحيطين بنا. وقد  
ألقت دراسات أخرى الضوء على أن  
فعل الابتسام يمكن أن يرتقي بالمزاج  
الذاتي للإنسان وكذلك أمزجة  
الناس المحيطين بنا. ويوجد آخرون  
رابطة قوية بين الابتسام وبين  
الصحة الجيدة وطول العمر.



اكتشاف ما إذا كان وضع ابتسامة على وجهك يمكن أن يخفض من الضغوط. وفي بحثهما المنشور في مجلة العلوم النفسية أرادت الباحثتان «سارا» و«تارا» (سارا بريسمان Sarah Pressman وتارا كرافت Tara Kraft) أن تختبرا مقولة (تَحْمَلْ وابتسم) لتحجدا ليس ما يحمل المرء على الابتسام ولكن ما يمكن للابتسامة أن تفعله إذا ما وُضعت على الوجه في الوقت المناسب.

لدقائق قليلة، خذ قراءة، ثم ابتسم لدقيقة، وخذ قراءة أخرى بينما لاحظت الفرق؟

**٧- الابتسام يجعلنا نشعر حسناً؛** أظهرت دراسات أن الابتسام يطلق إندورفينات، ومزيلات طبيعية للألم، وكذلك السيروتونين. وهذه الثلاثة تجعلنا نشعر حسناً من قمة الرأس إلى أخمص القدم. وهذه الكيماويات الطبيعية لا ترفع مزاجك فقط، لكنها أيضاً ترخي جسمك، وتخفف الألم الجسد. الابتسامة دواء طبيعي.

**٨- الابتسام يجعلك تبدو أصغر سناً؛** لا تجعلك الابتسامة تبدو أكثر جاذبية فقط لكنها أيضاً تجعلك تبدو أكثر شباباً. إن العضلات التي نستخدمها في الابتسام تشد الوجه لأعلى بما يظهر الشخص أصغر، حاول فقط أن تبتسم خلال اليوم، ستبدو أصغر سناً وستشعر أنك أفضل حالاً.

**٩- الابتسام يجعلك تبدو ناجحاً؛** أظهرت دراسات أيضاً أن الناس المتبتسمين باستمرار يظهرون أكثر ثقة بأنفسهم، وهم أكثر احتمالاً لأن يحصلوا على ترقية في عملهم، وأكثر احتمالاً لاقتراب الناس منهم عموماً. حاول رسم ابتسامة أثناء الاجتماع أو خلال مقابلات الأعمال، وستلاحظ أن الناس يتفاعلون معك بشكل مختلف.

**١٠- يساعدك الابتسام على أن تظل إيجابياً؛** حاول هذا الاختبار، فكر في شيء سلبي بدون فقد الابتسام. يالصعوبة!

وحتى عندما تكون الابتسامة مصطنعة أو غير طبيعية (مغتصبة)، فهي ترسل رسالة إلى المخ وفي النهاية لباقي أجزاء جسمك مفادها: (أن الحياة حلوة).

ابعد عن الاكتئاب بالابتسام .. ابعد عن الضغوط بالابتسام .. ابعد عن القلق بالابتسام .. وواصل طريقك إلى النجاح بالابتسام .. وشكراً بالابتسام أيضاً!

ربما لن يمضي وقت طويل حتى تجد نفسك تتثائب أنت أيضاً. وفي الحقيقة، أن نفس الشيء يحدث مع الابتسام، والعبوس، والاستهجان، وتعبيرات الغضب المختلفة. إلخ وأي تعبيرات انفعالية أخرى. من طبيعة البشر أن الناس يميلون إلى تقليد تعبيرات من حولهم. وهذا يعني أن كل واحد منا يمتلك القوة للتأثير فيمن حولنا. ويمكن لمزاجنا فعلاً أن يكون له تأثيرات درامية على الآخرين.

كم عدد الابتسامات التي وصفت كقوة لإشاعة البهجة في الغرفة/ المكان؟! إنها بالتأكيد عاطفة جميلة، وهي تحمل لمسة من الحقيقة. ليس للابتسامة القدرة على رفع مزاجك فقط لكنها أيضاً تغير أمزجة الآخرين وتجعل الجو كله أكثر سعادة.

إن جزء المخ المسئول عن التحكم في تعبيرات الوجه بالابتسام هو منطقة استجابة تلقائية لا واعية. بمعنى أن الابتسامة يمكن أن تكون غير واعية كلية عندما تأتي كعادة للتجاوب مع ابتسامة شخص آخر. نعم، لقد ثبت علمياً أن الابتسامة «معدية».

**٥- الابتسام يقوي نظام المناعي؛** يمكن للابتسام أن يعزز حالتك الصحية العامة. إن فعل الابتسام نفسه في الواقع يساعد نظام المناعة البشري على العمل بكفاءة أكبر. ويُعتقد أنك عندما تبتسم يتحسن قيام نظام المناعي بعمله لأنك تكون أكثر استرخاءً (شكراً لإطلاقها تلك البيبتيدات العصبية). إذاً، فبالإضافة لأخذك مزيد من الحذر بغسل يديك عدة مرات خلال اليوم، لماذا لا تحاول منع البرد والإنفلونزا عن طريق الابتسام أيضاً؟

**٦- الابتسام يخفف ضغط الدم؛** عندما تبتسم، يحصل تخفيض فعلي في ضغط الدم .. تخفيض فعلي ويمكن قياسه .. حاول تجربة ذلك إذا كان لديك جهاز لقياس ضغط الدم في المنزل. اجلس

تلك المهام الصعبة. وقد قرر كل المشاركين، بصرف النظر عن تعبيرات وجوههم، أنهم شعروا بنفس درجة الضغوط أثناء أدائهم المهام، ولكن وجه الاختلاف كان في مدى سرعة المجموعات المختلفة في عودة نبضات قلوبهم لحالتها العادية، فنبضات القلب لذوي التعبيرات المحايدة (دون ابتسام) أخذت وقتاً أطول. بينما عادت نبضات قلب أصحاب الابتسامة العريضة (ابتسامة دوشين) إلى حالتها العادية بصورة أسرع، أما أصحاب الابتسامة المعتدلة فكانت بين الاثنين، ولكن طبيعياً أفضل من أصحاب الوجه المحايد.

وقد دعمت النتائج دراسات سابقة استخدم فيها المشاركون أفلام رصاص للتحايل على تعبيرات وجوههم التي اكتشفت كارتوبيات معينة عندما احتفظوا بابتسامة وجوههم عما كانت عليه عندما كانت وجوههم محايدة. وأشارت الباحثتان «بريسمان» و«كرافت» أيضاً لدراسات سابقة أثبتت أن مناطق مشابهة في المخ أظهرت نشاطاً، سواء كانت الابتسامة عفوية (كنتيجة لشعور طيب) أو تم وضعها عنوة، بدون تلك الانفعالات.

**٣- الابتسام يرفع معنوياتنا؛** في المرة القادمة عندما تشعر بالضيق أو هبوط معنوياتك حاول وضع ابتسامة على وجهك. هناك احتمال كبير جداً لأن يتغير مزاجك للأفضل. يمكن للابتسامة أن تخدع جسمك من خلال مساعدتك على رفع مزاجك لأن العمل الفعلي للابتسامة في الواقع أنها تنشط المسارات العصبية في المخ. ويمكن للابتسامة بسيطة أن تطلق بيتيدات عصبية تعزز أجهزة الإرسال العصبي للمزاج كالدوبامين والسيروتونين. فكر في الابتسام كمضاد طبيعي للاكتئاب.

**٤- الابتسامة معدية؛** هل لاحظت يوماً أن تعبيرات وجوهنا التي نستخدمها هي شيء مُعدٍ إذا شاهدت شخصاً ما يتثائب مثلاً،

واسمح لي عزيزي القارئ أن أذكر لك باختصار شيئاً عن هذه الدراسة لأهميتها، فلقد أسندت للمشاركين فيها مهمتان صعبتان مختلفتان تشملان تتبع مخطط تفصيلي لنجم باستخدام اليد الأخرى (غير المعتاد استخدامها) بينما يتم النظر في مرآة، وإغراق اليد الثانية لدقيقة واحدة في وعاء ماء متلج.

أدى المشاركون في الدراسة هاتين المهمتين بثلاث طرق مختلفة: (١) بدون ابتسام، (٢) بابتسامة معتدلة، (٣) بابتسامة عريضة، مع الإمساك بـ «شوب ستيك» (تلك العصا التي يأكل بها أهالي جنوب شرق آسيا) بين أسنانهم حسب تعليمات القائمتين على الدراسة. وقد استخدمت الـ «شوب ستيك» كطريقة للحفاظ على ثبات تعبيرات الوجه، حتى يتم مقارنتها لخلق ابتسامة اصطناعية. والابتسامة العريضة هي تلك التي يُطلق عليها «ابتسامة دوشين» نسبة إلى عالم الأعصاب الفرنسي جليوم دوشين صاحب كتاب «ميكانيكية تعبيرات الوجه البشري»، الذي قسّم الابتسامة إلى نوعين متميزين: نوع بالفم فقط ونوع بالفم والعيّنين معاً. فابتسامة دوشين هي ابتسامة شاملة تتطلب تقليص كلتا عظمتي الخدين (اللتين ترفعان أركان الفم) وأيضاً العين دويرية العضلات (التي ترفع الخدود مظهرة خطوط متعرجة حول العينين) وترجع دراسته للقرن التاسع عشر وبالتحديد عام ١٨٦٠، وتشمل تلك الابتسامة بالإضافة إلى العضلات حول الفم، العضلات حول العينين أيضاً.

وتم مراقبة المشاركين ذوي الابتسامة العريضة (ابتسامة دوشين) لملاحظة حركة العضلات حول العينين أيضاً مع أنه لم يطلب منهم الابتسام صراحة. وقامت الباحثتان بقياس مستويات الضغوط بطريقتين: (١) مراقبة نبضات القلب، (٢) سؤال المشاركين كيف شعروا بالضغوط أثناء أداء