

سلوك مرتبط بطول العمر

الكاتب



شيماء المرزوقي

شيماء المرزوقي

هناك بعض السلوكات والعادات البسيطة الصغيرة، التي قد نمارسها ونقوم بها يومياً، ومن شدة بساطتها وتواضعها نحسب ألا تأثير لها، بينما هي في الواقع لها وقع كبير في حياتنا، لأنه وعلى الرغم من كونها صغيرة ومتواضعة، فإنها مرور الأيام ومع التكرار تكتسب قوة وجاذبية، وتحدث تأثيراً باهراً وكبيراً. على سبيل المثال، إحدى العادات الصغيرة التي يمارسها بعض الناس، وربما هم قلة، بينما قد يغفل عنها الكثيرون، الابتسامة؛ إذ قد يعتقد البعض أنني أبالغ، أو أنني أحاول بث كلمات إيجابية، لكن في الحقيقة التي نراها ونعيشها ونلمسها، فإن قوة الابتسامة ماثلة، فضلاً عن الحقيقة العلمية التي بدأت في دعم أثرها، وقوة حضورها، إن تحدثنا عن تأثير الابتسامة في الصحة العامة للإنسان، نجد العلم يقف إلى جانبها وبقوة. الأمريكية، المختصة بنشر الأبحاث العلمية، تم نشر «sage journals» قرأت قبل فترة من الزمن، أنه وفقاً لشركة دراسة من قبل الدكتور إرنست آبل، والكاتب مايكل كروجر، كان في ملخص تلك الدراسة دون الدخول بالتفاصيل العلمية الدقيقة، أن «الابتسامة مرتبطة بطول العمر». أما عند الحديث من الجانب الاجتماعي، فإن الابتسامة بشكل طبيعي تجعل الناس يشعرون بالراحة معك أكثر، ويزيد تقبلهم لك، وشعورهم بالسعادة، كما أنها سلوك معدٍ، عندما تبسم، فأنت بشكل غير مباشر تجعل الآخرين يتسمون، مما يجعل البيئة التي أنت فيها أكثر إيجابية وحيوية، في حين أن الملامح النعيسة والحادة تبعد الناس وترهبهم، الابتسامة تجعل منك جذاباً وأكثر قبولاً، وتجعلك تبدو أكثر شباباً وأصغر سناً.

صدق أو لا تصدق، وفقاً لدراسة تم نشرها في موقع الجمعية الأمريكية لعلم النفس: «الابتسامة تطلق الإندورفين ومسكنات الألم الطبيعية الأخرى والسيروتونين معاً، وتجعلنا هذه المواد الكيميائية في الدماغ نشعر بالراحة من الرأس إلى أخمص القدمين، فهي لا ترفع من حالتنا المزاجية فحسب؛ بل تعمل أيضاً على استرخاء جسمنا وتقليل الألم

الجسدي، الابتسامة دواء طبيعي».

إذا لاحظت، أو جربت، فإنك وبشكل طبيعي، عندما تبتسم ستشعر بإيجابية أكثر، وعلى الرغم من أن هذا السلوك يعد بسيطاً ولا يتطلب أي جهد، فإن تأثيره في حياتنا ومجتمعنا كبير وبالغ، لنحاول أن نبتسم أكثر. وصدق الرسول الكريم، «صلى الله عليه وسلم، الذي سبق كل الدراسات، عندما قال: «تبسمك في وجه أخيك صدقة

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024