



## Χαμόγελο γιατί.....

### Μια απλή εφαρμογή της επιστημονικής μεθόδου.

Τόσα έχουμε ακούσει για το χαμόγελο. «Αξιωματικά» ξέρουμε ότι είναι η καλύτερη επιλογή μας. Τώρα, όμως, που έχετε γίνει ξεφτέρια στην χρήση της

επιστημονικής μεθόδου, τι θα λέγατε να προσπαθήσουμε να το αποδείξουμε κιόλας, ώστε να καταλήξουμε στην επιστημότητα ενός νόμου. Λοιπόν.. μολύβι και χαρτί....

**1<sup>ο</sup> Βήμα ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Όταν χαμογελάμε, αισθανόμαστε καλύτερα, φαινόμαστε ομορφότεροι και νεότεροι, οι άλλοι μας αντιμετωπίζουν πιο θετικά.

**2<sup>ο</sup> Βήμα ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΘΕΣΗΣ:** Μήπως το χαμόγελο ενεργοποιεί μηχανισμούς και λειτουργίες που έχουν να κάνουν με την σωματική μας υγεία, την ψυχική μας υγεία, την εμφάνισή μας, καθώς και με τις διαπροσωπικές μας σχέσεις;

**3<sup>ο</sup> Βήμα ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΠΕΙΡΑΜΑΤΟΣ:** Σκεφτείτε μια ψηφιακή πλατφόρμα, ένα εικονικό εργαστήριο, στο οποίο μπορείτε να κάνετε τα πειράματά σας χρησιμοποιώντας ψηφιακούς ανθρώπους. Οι άνθρωποι αυτοί είναι φτιαγμένοι και λειτουργούν ακριβώς όπως εμείς. Επιλέγουμε μια ομάδα ατόμων του ίδιου φύλλου, της ίδιας ηλικίας που κινούνται στον ίδιο χώρο και υιοθετούν την ίδια διατροφή. Φροντίζουμε όλες οι παράμετροι να είναι κοινές εκτός από μία. Τα μισά άτομα χαμογελούν, ενώ τα μισά είναι σκυθρωπά και λυπημένα. Παρατηρούμε τι συμβαίνει:

**A) Στην υγεία:** Μετά από εξετάσεις που πραγματοποιούμε στο εικονικό μας εργαστήριο (CSI και βάλε..), ανιχνεύουμε στον εγκέφαλο των χαμογελαστών ανθρώπων σεροτονίνη και ενδορφίνες. Η σεροτονίνη ή αλλιώς ορμόνη της ευτυχίας είναι σε έλλειψη στα άτομα

που πάσχουν από κατάθλιψη ενώ οι ενδορφίνες λειτουργούν σαν φυσικά παυσίπονα! Οι παραπάνω ουσίες, καθώς και αρκετές άλλες που «παράγει» το χαμόγελο, ενεργοποιούν μηχανισμούς που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα (οι εικονικοί ιοί έχουν φρικάρει απ' την αναδουλειά).

Αντίθετα, ο θυμός, η θλίψη και το στρες παράγουν αδρεναλίνη και κορτιζόλη, ορμόνες που αργά αλλά σταθερά φθείρουν τα αγγεία (προκαλώντας καρδιολογικά ή εγκεφαλικά προβλήματα), αυξάνουν την αρτηριακή πίεση και αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα οδηγώντας σε αρκετές ασθένειες (τα εικονικά νοσοκομεία δεν προλαβαίνουν να στρώσουν κρεβάτια).

**Β) Στην εμφάνιση:** Ας αφήσουμε τον υπολογιστή και ας πιάσουμε τον μαρτυριάρη φίλο της μητριάς της Σταχτοπούτας, δηλαδή τον καθρέπτη μας! Χρειαζόμαστε 27 μυς για να χαμογελάσουμε, ενώ καταπνούμε 48, όταν κατσουφιάζουμε. Χαμογελώντας γυμνάζουμε τους μυς που κρατούν τα ζυγωματικά και τα μαγουλά μας «ψηλά». Τι σημαίνει αυτό; Τα Botox μάλλον δεν θα τα χρειαστούμε για να δείχνουμε νεότεροι, τα αφήνουμε για το Χόλυγουντ...

Αλλά και το γνωστό μας πρότυπο ομορφιάς, η Barbie, είναι πάντα χαμογελαστή. Τυχαίο; Δε νομίζω.....

Στις φωτογραφίες μας... γιατί χαμογελάμε; Μα ακριβώς γι' αυτό. Θέλουμε μια όμορφη ψηφιακή εικόνα, που θα αποτυπώνει τα ωραία συναισθήματα που βιώνουμε με τους φίλους μας.

Και, αν το «χοντύνουμε» το παιχνίδι..... και φτάσουμε σε γέλιο, τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά, ως απίστευτα! Για τους ειδικούς, μάλιστα, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ένα πραγματικά καλό γέλιο δίνει την αίσθηση ότι μόλις έχουμε βγει από το γυμναστήριο. Στην πραγματικότητα, δέκα έως δεκαπέντε λεπτά γέλιου καίει περίπου 50 θερμίδες!!!

**Γ) Στις διαπροσωπικές μας σχέσεις:** Έχετε αναρωτηθεί γιατί, όταν διαφημίζεται κάποιο οδοντόκρεμα, το χαμογελαστό άτομο (με την σούπερ οδοντοστοιχία φυσικά!) προσεγγίζεται φιλικά από τους γύρω του; Μάλιστα τόσο φιλικά, που σε μια διαφήμιση ένα χαμόγελο αρκεί για δωρεάν μετακόμιση.....

Επιπλέον είναι μεταδοτικό!!! Όταν χαμογελάμε, κάνουμε τους άλλους να αισθάνονται καλύτερα.

**4ο Βήμα ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Το χαμόγελο μας ομορφαίνει, μας θεραπεύει, μας βοηθάει να γίνουμε πιο προσιτοί στους γύρω μας. Και δεν είναι λόγια ... είναι **νόμος!**

### **Χαμόγελο πώς;;;;;;**

Καλά το αποδείξαμε πως μας χρειάζεται, αλλά πώς να το διατηρήσουμε;

Καθημερινά πολλά πράγματα είναι διαφορετικά από αυτά που θα θέλαμε ή που θα περιμέναμε για εμάς ή την οικογένειά μας. Οι αντιξοότητες ήταν, είναι και θα είναι μέρος της ζωής του κάθε ανθρώπου όσο λιγότερο ή περισσότερο τυχερός είναι από τους υπόλοιπους. Δεν είναι μόνο τα οικονομικά που τα τελευταία χρόνια είναι στη μόδα, είναι και οι διαχρονικές εφηβικές «αξίες» του τύπου «δεν είμαι αρκετά όμορφος/η», «δεν είμαι αρκετά έξυπνος/η», «δεν είμαι καλός/η σε τίποτα», «γιατί δεν είμαι περισσότερο δημοφιλής;» κ.λ.π. Όλα τα παραπάνω δημιουργούν σε σας πολύ έντονα συναισθήματα, που πολλές φορές καταλήγουν σε στρες, μελαγχολία.

### **Δείτε το αλλιώς.**

Δηλαδή; Το γνωστό και μάλλον βαρετό σλόγκαν με το μισοάδειο ή το μισογεμάτο ποτήρι; Ας το αλλάξουμε λιγάκι, αλλά ας κρατήσουμε το ποτήρι. Σκεφτείτε τον εγκέφαλό σας σαν ένα ποτήρι με νερό. Οι άσχημες και φυσικά επιβλαβείς σκέψεις μας λειτουργούν ως σκουπίδια που λερώνουν το νερό . Πως θα καθαρίσει; Σίγουρα δεν

μπορούμε να αδειάσουμε το ποτήρι, γιατί αυτό θα σήμαινε ότι ακυρώνουμε τον εαυτό μας. Τότε πως θα καθαρίσει το νερό; Μα προσθέτοντας καθημερινά καθαρό νερό , δηλαδή νέες θετικές για τον εαυτό μας και τους άλλους σκέψεις.

### **Τι κάνω;**

Επικεντρώνω την προσοχή μου στα πράγματα που έχω και όχι σε αυτά που μου λείπουν ή νομίζω ότι μου λείπουν. Σκέφτομαι θετικά, είμαι αισιόδοξος/η και προσπαθώ για το καλύτερο. Και όλα αυτά φορώντας το καλύτερό μου χαμόγελο. Το χαμόγελο, που θα βοηθήσει όχι μόνο εσάς αλλά κι εμάς και τους γονείς σας. Δεν υπάρχει πιο όμορφη και ενθαρρυντική εικόνα για τον κάθε γονιό και τον κάθε εκπαιδευτικό από το χαμογελαστό σας πρόσωπο!

Θεοδοσοπούλου Μαρίνα

