



ZGODITAK BOLJITAK

Osmijeh!

Goran Šimac • 22/11/2024 u 09:02 • Uredi

Osmijeh. Obično se definira kao položaji mišića na ljudskom licu pri kojemu su usne najčešće izvijene blago prema gore, oči su sjajne i širom otvorene, a u nekim slučajevima se i pokazuju zubi, barem u slučaju onih koji ih imaju. Neka definicija kaže kako je osmijeh radnja kojom demonstriramo opuštenost psihosomatskog statusa kroz neverbalne i facijalne izraze koji znače te predstavljaju osjećaje poput sigurnosti, razbibrige, zaigranosti, opuštenosti, zabavnosti, radosti, sreće, ljubavi, mira, ugone, zadovoljstva i slično.

Manje-više svi smo svjesni takvog učinka osmijeha. Čak i u trenucima ozbiljne mrzovolje, nelagode i drugih negativnih i manje ugodnih stanja i osjećaja, ljudsko biće obično pozitivno reagira na nečije nasmiješeno lice. Zašto je to tako? O tome su rađene i znanstvene studije, no ne treba o tome previše trošiti riječi.

Jednostavno, jednom čovjeku je **nekako drago kad ugleda drugog čovjeka koji je nasmiješen**, i to je to.

Pa zašto se onda češće ne smijemo? Više je razloga za to – pogotovo u današnjim civilizacijskim trenucima, u uvjetima izražene gluposti i autodestruktivnosti čovječanstva na lokalnoj i globalnoj razini. Dovoljno je pročitati neke aktualne vijesti s hrvatske političke pozornice da se svaki osmijeh na licu zbriše, ili pogledati izvještaje o ratovima i sukobima i ljudskim nedaćama, uništavanju planeta i tome slično.

Osmijeh kao obavezni predmet

No svejedno, osmijeh je uvijek svojevrsni lijek za mnogo što. Nije to nikakvo otkriće – na to dobronamjerni ljudi upućuju stoljećima i tisućljećima, no nikako da se potreba za osmjehivanjem shvati ozbiljno i da se, primjerice, u škole uvede obavezni predmet o potrebi prakticiranja osmijeha kroz živote, te obavezno osmjehivanje.

Kada bi se svatko svakome svaki dan života osmjehivao, zasigurno bi sve na svijetu bilo bolje. Premda ovo zvuči ofucano i patetično, svi znamo kako je to istina.

To se može testirati već danas: dovoljno je pogledati neku nasmiješenu osobu na koju naletite danas, ili još bolje: nasmijte se vi nekome i pratite njegovu reakciju. Dakako, isključeni su usiljeni *američki* osmijesi.

Inače, neke teze govore kako u svijetu drugih životinjskih vrsta osmijeh može imati različita značenja, pa su tako zaključili kako je kod majmuna osmijeh svojevrsno upozorenje protivniku majmunu, te pokušaj da ga se obavijesti kako je inferioran. Kod pasa, konja, dupina... je navodno značenje osmijeha slično onome kod ljudi, iako je teško zaključiti kako su ljudi došli do tog zaključka. Osmijeh je, kažu neki teoretičari osmijeha, svojstven ljudskoj vrsti te može i ne mora biti u srodstvu s humorističnom, zabavnom i duhovitom situacijom u trenutku. Osmijeh je često automatska reakcija na bezopasnu i nepredvidljivu situaciju koja nas je zatekla, iznenadila, razgalila, uveselila...



Inače, znanstvenici koji su se predano bavili fenomenom osmijeha su doći i do nekih zanimljivih brojčanih podataka. A oni su sljedeći: mališani između pete i peste godine života se osmjehuju najviše na svijetu: izračunali su i izmjerili kako to rade i **do 400 puta na dan**.

Izmami osmijeh i tek zamisliti kako je izgledao taj zadatak neke znanstvenice ili znanstvenika: od jutra do večeri brojati dječje osmijehe.

Na žalost, kod odraslih, to jest nas starijih ta je brojka znatno manja i ne izmamljuje osmijeh: stariji hominidi se osmjehnu u prosjeku **jedva 17 puta na dan**.

Na žalost, neki se ne osmjehnu 17 puta ni čitavog života, a to baš i nije za nasmijati se.

Zašto se treba osmjehivati, osim zato da time automatski učinimo svijet boljim, aktiviramo lanac ugone, ljudskog međusobnog razumijevanja, empatije, zadovoljstva, veselja.. Kako? Pa lako: na primjer ako se vi se ujutro lijepo nasmiješite svojim ukućanima, pa susjedu u liftu, pa prodavačici u pekari ili portiru na ulazu na vaš posao ili bilo kome, vrlo je vjerojatno kako će se oni ponukani vašim osmijehom nastaviti osmjehivati

drugima i onda nastupa opće lančano osmjehivanje, i automatski ostaje manje vremena za žalost, glupost, agresiju, destruktivnost...

Bezreceptni besplatni lijek

Ne vjerujete? Provjerite.

– Kada se smijemo, cijeli organizam se pokreće, uzimamo mnogo više kisika, raste nam krvni tlak, jača imunitet, potiče se lučenje hormona rasta, a mozak oslobađa kemijski spoj endorfin koji je zaslužan za naše zadovoljstvo. Poznata je činjenica da se dobra i pozitivna energija zadržava još 45 minuta poslije prestanka smijanja.- vele znanstvenici.

Osmijeh je, kako neki pojašnjavaju koristeći se neprikladnim epidemiološkim rječnikom – **zarazan**.– Kao i zijevanje i neke druge ljudske radnje.

-Osmijeh je zarazan, ali nema negativan učinak na zdravlje. Dapače, dokazano je da bilda imunitet i briše stres. On je 100 posto prirodan, bezreceptni lijek bez negativnih nuspojava i pravi razlog da se uključite u kampanju #volimsvojezube – za lijep i iskren osmijeh – dovitljivo ističu iz jedne **reklame za pastu za zube**.

-Moderna znanost stalno podsjeća na blagotvorne učinke osmijeha. Za početak, važno je napomenuti da osmijeh aktivira oslobađanje neuropeptida, malenih molekula koje djeluju u borbi protiv stresa. A kad osmijeh zatreperi na vašem licu, oslobađaju se hormoni koji stvaraju magični koktel sreće koji opušta cijelo tijelo, a otkucaje srca i krvni tlak vraća u normalu. – pojašnjavaju dalje proizvođači paste za zube, i time nam izmame osmijeh.

Osmijesi se često koriste u marketingu. Odavno su marketinški stručnjaci zaključili i savjetovali klijente kako će se neki proizvodi i usluge puno bolje prodavati ako reklame za iste sadrže prizore nekoga tko se osmjehuje, veseo je i razdragan.

Teško da bi se reklame za lanac supermarketa i, banaka, trgovina namještajem, lijekova, automobila, salame i koječega shvaćale ozbiljno da na njima glumci i statisti ne glume vesele i nasmiješene obitelji i druge, nego da imaju izraze lica tupila, boli i ljutnje.

Zabrinuti izumitelj smajlića

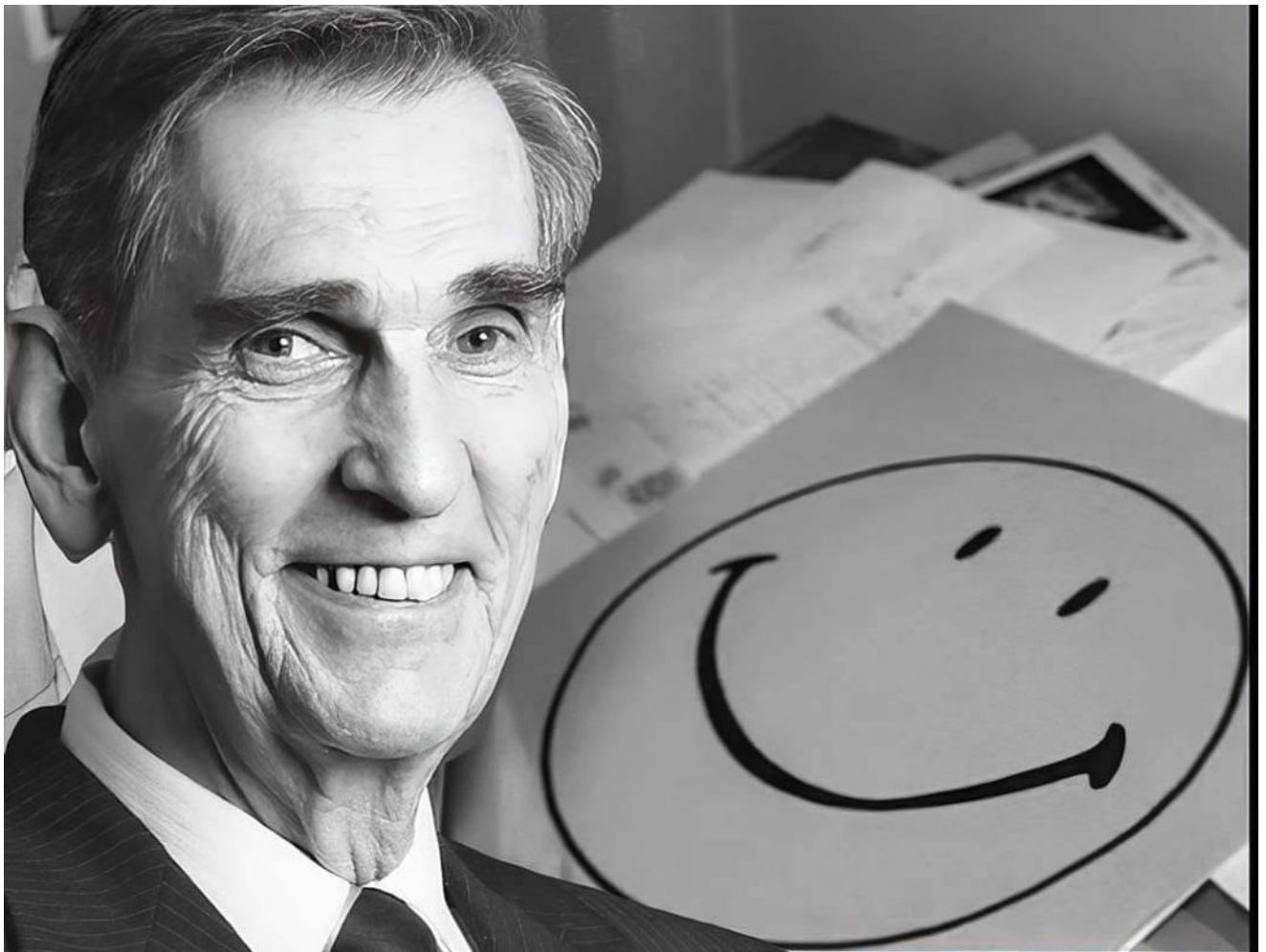
-Rijetko se možete nasmiješiti nekome, ili se on nasmiješiti vama, a da ne dobijete uzvraćeni osmijeh. Osmijeh je nešto što svi ljudi dijele, bez obzira na dob, spol, boju kože, rasu, vjeru ili seksualni identitet. Riječ je o potpuno univerzalnom simbolu koji ne poznaje granice. Samo razmislite: ako je osmijeh tako dobar za nas, onda je jednako dobar i za druge.- vele u sljedećoj reklami.

Podsjetimo se kako je značaj osmijeha dobro shvatio **Harvey Ball**, američki dizajner koji je radio u marketingu, pa je kreirao globalno poznati **smajlić** 1963. godine. Ta je slika postala najprepoznatljiviji simbol dobre volje i raspoloženja na planetu, a i danas će se u raznim porukama po mobitelima poslati po svijetu više milijardu smajlića.

S druge strane, prekomjerna upotreba tog snažnog simbola pomalo je kontraproduktivna, reći će neki.

Nisu prvi, još je Harvey Ball, otac **smajlića ili smješka**, postao zabrinut zbog pretjerane komercijalizacije svog simbola. Osmijeh s lica mu je na neko vrijeme iščezao kad je primjetio kako se njegova izvorno zamišljena namjena smajlića izgubila u trivijalizaciji uzastopnog ponavljanja na tržištu.

Iz te brige proizašla je i njegova ideja za **Svjetski dan osmijeha®**. Smatrao je da bismo svi mi trebali posvetiti jedan dan svake godine osmijesima i ljubaznim djelima diljem svijeta. Smajlić ne poznaje politiku, zemljopis i vjeru. Harveyeva je ideja bila da barem jedan dan svake godine ne bismo trebali ni mi. Izjavio je da će prvi petak u listopadu svake godine od sada biti Svjetski dan osmijeha®. Od tog prvog Svjetskog dana osmijeha® održanog 1999. godine, nastavlja se svake godine u Smileyevom rodnom gradu Worcesteru i diljem svijeta.



Harvey i njegov smajlić

Vratimo se dobrim učincima osmijeha: istraživanja su dokazala da smijeh **može smanjiti stres i razinu kortizola, smanjiti tjeskobu, ojačati imunološki sustav, smanjiti visoki krvni tlak, pa čak i produžiti životni vijek.** Česti smijeh također pomaže **poboljšati raspoloženje, potaknuti kreativnost, povećati produktivnost, poboljšati izgled, pa čak i učiniti da izgledate mlađe.**

-Kad bismo se svi malo više smijali, svi bismo bili malo zdraviji, manje pod stresom, a možda čak i puno sretniji. Svijetu je trenutno potrebno mnogo osmijeha, a svatko od nas ima urođenu sposobnost da ga podijeli. Ovaj pokret dijeljenja osmijeha ima potencijal prijeći granice, mora i kulture. Vaš osmijeh može biti

osmijeh koji započinje lanac do osmijeha podijeljenog na drugom kraju svijeta! – vele u jednoj, opet reklami, umjesto da su ove upute nalaze na koricama svih udžbenika u svim školama.

Osmijeh u majčinom trbuhu

I sad jedna nježna zanimljivost koja opet mami osmijeh: neonatolozi tvrde da se **dijete smije ili osmjehuje još u majčinom trbuhu**, u posljednjoj fazi prenatalnog razdoblja.

-Taj fetalni osmijeh je ustvari refleks koji služi da bi se vježbao Santorinijev mišić, mišić za smijeh, koji postoji samo kod ljudi. Dojenče staro nekoliko tjedana osmjehuje se u snu, ali to nije odraz snova, već nastavak te refleksne vježbe mišića.- pišu u **tekstu na portalu Miss mama posvećenom majkama**.

Onda opet znanost koja stalno podsjeća na blagotvorne učinke osmijeha: ističu kako osmijeh aktivira oslobađanje neuropeptida, malenih molekula koje djeluju u borbi protiv stresa, te da se 'kad **osmijeh zatreperi na vašem licu oslobađaju hormoni koji stvaraju magični koktel sreće koji opušta cijelo tijelo**, a otkucaje srca i krvni tlak vraća u normalu.'

-Jedan osmijeh ne košta ništa, a donosi mnogo. Obogaćuje onoga koji ga prima, a ne osiromašuje onoga koji ga daruje. Ne traje dulje od jednog trena, a sjećanje na nj ponekad je vječno – veli se u poznatoj izreci za koju je teško pouzdano utvrditi tko ju je izgovorio.

Evo kako su pobrojali pozitivne učinke osmijeha u sljedećoj reklami: **smijeh snižava razine hormona stresa te tako jača imunitet**, osmijeh oslobađa hormone sreće i trenutno podiže raspoloženje, smijeh potiče oslobađanje endorfina: hormona koji smanjuje osjetljivost na bol, smijeh je zarazan: dok se smijete, smije se i svijet oko vas, **to je univerzalni jezik sreće**: u cijelom svijetu osmijeh ima isto značenje, osmijeh zrači samopouzdanjem i samouvjerenošću...

Ima još: alternativna medicina osmijeh koristi ga već tisućama godina, no njegovu ljekovitost, tvrdi se, dokazuje i sve više istraživanja u psihologiji i medicini.

-Smijeh uspijeva smanjiti osjećaj straha i brige, kao i tjeskobe, a usput potiče pozitivan način razmišljanja, čime se ljudska psiha osjeća ispunjenije i sigurnije. Mnogi znanstvenici i liječnici tvrde kako je smijeh najbolji lijek protiv mnogih bolesti. Poboljšava rad imunološkog sustava i potiče stvaranje stanica koje u ljudskom organizmu uništavaju tumorske stanice, bakterije, viruse i mikroorganizme koji su uzročnici različitih bolesti. A stručnjaci tvrde da par minuta smijanja ima isti učinak na tijelo kao 15 minuta vožnje sobnog bicikla. Kada se smijete jako i iskreno, tada se aktivira više od 300 mišića lica, trbuha, leđa, nogu, ruku, dijafragme. – tvrdi se u jednom natpisu o osmijehu.

Pa jeftiniji je nego teretana i neke druge tjelesne aktivnosti...

-Terapije smijehom pomažu i u ublažavanju psihičkih oboljenja poput depresije, anksioznosti i nesanice. Smijeh popravlja raspoloženje nas i ljudi oko nas, stoga ne djeluje samo na jednu osobu, nego na više ljudi. On čini ljude sretnima, olakšava im rad, a očit je znak prijateljstva. Obeshrabrenima vraća hrabrost, daje odmor onima koji su umorni. On se ne može ni kupiti, ni pozajmiti, ni ukrasti jer je nešto što nema vrijednost, osim onda kada se poklanja. I ako nekada sretnošću osobu, koja više nema osmijeh, budi

velikodušan, pokloni joj svoj... jer nitko ne osjeća takvu potrebu za osmjehom, kao oni koji ne mogu da ga poklone drugima... – poručuju drugi.

Nije još kraj **spisku pozitivnih učinaka osmjehivanja**: ljude koji se puno smiješe drugi doživljavaju kao ljude od povjerenja, smijeh potiče produktivnost, smijanje poboljšava koncentraciju i pamćenje.

-Smijeh je najbolji lijek -, krilatica je s kojom je Indijac **Madan Kataria** 1998. utemeljio **Svjetski dan smijeha** koji se slavi dva puta godišnje, **10. siječnja i 2. svibnja**.

Cilj je Svjetskog dana smijeha potaknuti ljude da se što više smiju jer će se osjećati bolje, rasteretiti stresa, smanjiti brige i depresiju i tako ojačati imunitet, poručuju brojni znanstvenici i liječnici koji ističu kako se smijati trebamo svakoga dana.

-Osmijeh i smijeh povećavaju stvaranje limfocita i aktivnost stanica koje ubijaju tumorske stanice. Smijanjem se povećava razina gama-interferona, proteina aktivnog u borbi protiv bilo koje bolesti. Smijeh je lijek jer dovodi kisik u krvožilni sustav i potiče lučenje endorfina (proteina koji se sastoji od 31 aminokiseline), te može promijeniti kemiju mozga nabolje. – opet se tvrdi u tekstu o **Svjetskom danu smijeha**.

Kada se osjećate sretno, vaš mozak otpušta skupinu neurotransmitera za dobro raspoloženje, uključujući serotonin, dopamin i endorfine . Ovi “hormoni sreće” prenose neuronski signal vašim mišićima lica kako bi izazvali osmijeh. Sada ovdje počinje magija. Kada se vaši mišići lica stegnu u osmijeh, signal se vraća u mozak stimulirajući sustav nagrađivanja i započinju povratnu petlju sreće . Jednostavnije rečeno, kada se osjećate sretni, smiješite se, a kada se smiješite, osjećate se sretno.

Osmijeh se može i ‘vježbati’, poručuju neki. Osmijehom vrlo brzo i efikasno sami sebi možete promijeniti raspoloženje. A onda i drugima...

-Dakle, što to znači za promjenu vašeg raspoloženja? Imate kontroler sreće u svojim rukama! Možete to nazvati “glumljenjem dok ne uspijete”, ali prvi korak u preokretu lošeg raspoloženja jednostavno je osmjehivanje. Razumijevanjem ove pozitivne povratne sprege možete prevariti sustav i promijeniti mrežu emocionalne obrade vašeg mozga kako biste oslobodili osjećaje sreće. Vaši hormoni sreće mali su glasnici koji igraju veliku ulogu u vašem blagostanju. Serotonin djeluje kao prirodni antidepresiv vašeg tijela, dopamin posreduje u užitku, a endorfini ublažavaju bol. Kada ove kemikalije cirkuliraju vašim sustavom, pomažu u smanjenju stresa i tjeskobe reguliranjem otkucaja srca i krvnog tlaka i omogućuju vašem živčanom sustavu da prijeđe iz načina borbe i bijega u stanje odmora i probave. – kažu na portalu **Reasons to be Cheerful** u tekstu o osmijehu.

Eto ga, sad smo ponovili možda većini već poznate činjenice o blagotvornosti i benefitima običnog osmijeha.

Pa zašto onda na fotografijama za putovnicu, vozačku ili osobnu iskaznicu moramo biti mrtvi ozbiljni, ne smijemo se smijati ili *nedajbože* pokazati lijepe zube ili novu zubnu protezu?

Zato što zakon to zabranjuje. Nema smijanja i kreveljenja po dokumentima.

Pa zašto?

Zato što smijeh zbunjuje sigurnosne biometrijske uređaje koji prepoznaju lica po aerodromima i drugim ustanovama, protiv terorizma i slično.

-Čak i najbolji osmijeh može biti odbijen zbog neispunjavanja zahtjeva postavljenih na web stranici State Departmenta. Najbolje je ne riskirati i snimiti fotografiju s neutralnim izrazom lica, pogotovo ako želite da bude obrađena što je brže moguće. State Department zahtijeva da fotografije za putovnice pokazuju neutralan izraz lica s otvorenim očima i zatvorenim ustima. Subjekt mora gledati ravno naprijed i također izravno okrenut prema kameri. – ističe američka vlada u tekstu u [Huffington Postu](#).

Ako se podnositelj zahtjeva za izdavanjem putovnice po drugi, treći put pojavi na šalteru s fotografijom na kojoj se smije, moguće je da mu zahtjev za izdavanjem putovnice bude odbijen vrlo trajno.

E ovo nije nimalo smiješno, pa se vratimo nečem smješnijem.

– Ako se ne znate osmjehnuti nemojte otvarati dućan – veli kineska poslovice.

Dakle: **osmijeh!**

**Tekst je realiziran uz pomoć sredstava iz Projekta poticanja novinarske izvrsnosti 2024. – Agencije za elektroničke medije.*

[Twitter](#)[Facebook](#)[WhatsApp](#)

TAGS: OSMIJEH
