

لبخند بزنی تا بگم چرا ... / استاد غلامرضا کاظمی دینان

لبخند جذابیتان می‌کند. همه ما به سمت افرادی که لبخند می‌زنند کشیده می‌شویم.

لبخند یک کشش و جذبۀ فوری ایجاد میکند که دوست داریم نسبت به آنها شناخت پیدا کنیم.

لبخند حال و هوایتان را تغییر می‌دهد. دفعه بعدی که احساس بی‌حوصلگی و ناراحتی کردید، لبخند بزنید. لبخند به بدن حقه می‌زند.

لبخند مسری است. لبخند زدن برایتان شادی می‌آورد. با لبخند زدن فضای محیط را

هم شادتر می‌کنید و اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود می‌کشید.

لبخند زدن استرس را از بین می‌برد. وقتی استرس دارید، لبخند بزنید.

با اینکار استرستان کمتر می‌شود و می‌توانید برای بهبود اوضاع وارد عمل شوید.

لبخند زدن سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. به این دلیل عملکرد ایمنی بدن

تقویت می‌شود که شما احساس آرامش بیشتری دارید.

با لبخند زدن حتی از ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی جلوگیری کنید.

لبخند زدن فشارخونتان را پایین می‌آورد. وقتی لبخند می‌زنید، فشارخونتان به طرز

قابل توجهی پایین می‌آید. لبخند بزنید و خودتان امتحان کنید.

لبخند زدن اندورفین، سروتونین و مسکن‌های طبیعی بدن را آزاد می‌کند.

تحقیقات نشان داده است که لبخند زدن با تولید این سه ماده در بدن

باعث

بهبود روحیه می شود. می توان گفت لبخند زدن یک داروی مسکن طبیعی است.

لبخند زدن چهره تان را جوانتر نشان می دهد. عضلاتی که برای لبخند زدن استفاده می شوند صورت را بالا میکشند. پس نیازی به کشیدن پوست صورتتان ندارید، پس همیشه لبخند بزنید.

لبخند زدن باعث می شود موفق به نظر برسید. به نظر می رسد افرادی که لبخند می زنند اعتماد به نفس بالاتری دارند و در کارشان بیشتر پیشرفت می کنند.

لبخند زدن کمک می کند مثبت اندیش باشید. لبخند بزنید.

حالا سعی کنید بدون از بین رفتن آن لبخند به یک مسئله منفی فکر کنید.

در اینصورت انجام اینکار خیلی سخت بنظر می رسد. درست است؟!

وقتی لبخند می زنیم بدن ما به بقیه بدن پیغام می فرستد که "زندگی خوب پیش می رود".

پس با لبخند زدن از افسردگی، استرس و نگرانی دور بمانید.

بشنو و باور کن :

لبخند بزن

بدون انتظار هیچ پاسخی از دنیا

و بدان که همین دنیا روزی آن قدر شرمنده می شود

که به جای پاسخ به لبخندهایت

با تمام سازهایت می رقصد

باور کن!

www.fed.ir