

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

لبخند جذابتان می کند. همه ما به سمت افرادی که لبخند می زنند کشیده می شویم.

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

لبخند حال و هوایتان را تغییر می دهد. دفعه بعدی که احساس بی حوصلگی و ناراحتی کردید، لبخند بزنید. لبخند به بدن حقه می زند.

لبخند مسری است. لبخند زدن برایتان شادی می آورد. با لبخند زدن فضای محیط را

هم شادتر می کنید و اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود می کشید.

لبخند زدن استرس را از بین می برد. وقتی استرس دارید، لبخند بزنید.

با اینکار استرستان کمتر می شود و می توانید برای بهبود اوضاع وارد عمل شوید.

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

تقویت می شود که شما احساس آرامش بیشتری دارید.

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

لبخند زدن فشارخونتان را پایین می آورد. وقتی لبخند می زنید، فشارخونتان به طرز

قابل توجهی پایین می آید. لبخند بزنید و خودتان امتحان کنید.

لبخند زدن اندورفین، سروتونین و مسکن های طبیعی بدن را آزاد می کند.

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](http://www.fed.ir)