

لبخند، یک هدیه‌ی الهی است که به همه احساس آرامش می‌دهد. زمانی که فردی به شما لبخند می‌زند، کمتر اتفاق می‌افتد که شما هم در پاسخ به او، لبخند نزنید. این امر، یک واکنش کاملاً ناخودآگاه است. این روزها به‌نظر می‌رسد که انسان‌ها تمایل کم‌تری به لبخند زدن دارند. مشکلات جوامع بشری، آن قدر زیاد شده که به آنان اجازه‌ی لبخند زدن نمی‌دهد. گاهی اوقات هم برخی افراد برای این که در نظر دیگران آسیب‌پذیر و احساساتی جلوه نکنند، از لبخند زدن خودداری می‌کنند.

یکی از دلایلی که لبخند را این قدر تأثیرگذار کرده، این است که شما با انجام این کار، خوبی و مهربانی را به طرف مقابل هدیه می‌کنید. آیا زمانی را که فردی به شما لبخند زده به یاد می‌آورید؟ در آن موقع چه احساسی به شما دست داده بود؟ لبخند، باعث می‌شود کمی آرام‌تر شوید، اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند، جذاب‌تر جلوه کنید و... زمانی که فردی به شما لبخند می‌زند، احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می‌کنید، در نتیجه شما نیز باید پاسخ او را با یک لبخند بدهید. این امر، سبب ارتقای احساسی هر دو نفر می‌شود. از این گذشته، لبخند زدن باعث آزاد شدن «آندورفین» (هورمون شادی‌بخش) در بدن شده و فرد را خوشحال‌تر می‌کند.

لبخند، باید صمیمانه باشد و در زمان خندیدن، چشمان‌تان نیز بخندند (حتی چین‌خوردگی‌های زیر چشم). زمانی که لبخند می‌زنید، به آینه نگاه کنید. رمز یک لبخند واقعی، در خندیدن چشم‌هاست. آن قدر به آینه نگاه کنید تا فرق یک لبخند صادق و صمیمانه را با یک لبخند معمولی تشخیص دهید. پس از این که معنای واقعی آن را متوجه شدید، می‌توانید به دیگران لبخند بزنید و تأثیر مثبت آن را به‌وضوح مشاهده کنید. البته باید توجه داشته باشید که اگر بی‌موقع و نابه‌جا لبخند بزنید، مطمئناً این کار شما، نتیجه‌ی عکس در بر خواهد داشت. به‌همین دلیل، باید لبخند زدن خود را کنترل کنید. نباید به دلیل جلب‌نظر دیگران لبخند بزنید، بلکه به این دلیل باید بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. زمانی که تنها هستید، حتی اگر چیزی برای خندیدن هم وجود نداشته، فقط به این دلیل که از تنهایی خود لذت می‌برید، گل لبخند را بر روی لبان خود بکارید. شاید این کار، زمان بر نباشد اما به‌راحتی می‌تواند حال و هوای‌تان را تغییر داده و یک نگرش جدید در شما ایجاد کند که به‌واسطه‌ی آن، بتوانید دیگران را نیز خوشحال کنید.



شهرام شهریاری

لبخند و از دیگران هم بخواهید بزنید

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی



تکرار، مادر مهارت‌هاست. «دیل کارنگی»

کتابخانه