

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ فواید شگفت انگیز لبخند زدن
- ✓ درک بهتر و ناشناخته از لبخند
- ✓ فواید لبخند زدن در زندگی (ده مورد)
- ✓ لبخند باعث کمک به ترویج مثبت اندیشی شما می‌شود
- ✓ خندیدن در آیات قرآن
- ✓ راز شگفت انگیز لبخند



فواید شگفت انگیز لبخند زدن

میتونیم زندگی رو با لبخند و لذت این بازی رو ادامه بدیم و تموم کنیم و میتونیم با ناراحتی و رنج کشیدن تمومش کنیم در هر صورت شروع هر بازی یه پایان داره اما اگه ما توی این بازی شروع کنیم به لبخند زدن چه اتفاقی میفته؟

همیشه در زندگی به اطرافیانم گفتم که زندگی و دنیا شبیه یه بازییه حالا ذات بازی کردن شادیه و این ما هستیم که معنی میدیم به این موضوع در هر صورت ما وارد یه بازی شدیم به اسم زندگی.

لبخند چیست؟

شاید در لحظه اول وقتی ما میگیریم لبخند ذهن ما سمت همون حالت لبهایی باشه که چهره ما به خودش میگیره این یکی از درک هاشه، اما بعد روحانی که در چهره فرد ایجاد میشه باعث میشه که ما به احساس بهتری برسیمو درک کنیم که چقد انسان میتونه احساس خوب رو انتقال بده.

درک بهتر و ناشناخته از لبخند

دوست داریم در کنار درک این رو هم بهش اضافه کنیم وقتی در زندگی شرایطی رو تجربه می‌کنیم که اون رو دوست نداریم با یه لبخند درونی بگیریم، که اون موضوع درست خواهد شد در واقع یه حالت درونی لبخند در زندگی هم به خودمون بگیریم.

لبخند اونقدری در جذابی ما تأثیر داره که وقتی با لبخند یک موضوع رو بیان کنیم در واقع اون موضوع تأثیر بیشتری داره به همین دلیل در فن بیان این موضوع اشاره میشه که موقع بیان یک موضوع سعی کنید لبخند رو به لب داشته باشید تا هم بیان و هم شخصیت شما جذاب باشه.

البته این نکته رو هم جا داره بگم که لبخندی که ما داریم بایستی یک لبخند درونی و واقعی باشه نه یک لبخندی که از روی ظاهره پس سعی کنیم اگر لبخندی داریم اون لبخند واقعی و درونی باشه و میشه راحت این لبخند رو داشت ما میتونیم با دیدن ارزشهای خودمون و انسانهای اطرافمون این لبخند رو واقعی کنیم.



فواید لبخند زدن در زندگی

حالا لبخند زدن در زندگی و به زندگی چه فوایدی همراهش هست؟ در ادامه این بحث ده مورد از فوایدی که این لبخند بیرونی و درونی، به همراه خودش داره رو بررسی می‌کنیم تا زندگی همواره با لبخند و شادی رو به ارمغان بیاریم و همواره لبخند رو با خودمون روی چهرمون همراه داشته باشیم.

فایده اول) با لبخند جذاب می‌شویم

در طول زندگی حداقل من به سمت انسان‌های جذب میشم که تبسم رو همیشه روی لبشون دارن و دوست دارم با اون دسته از افراد ارتباط بیشتری داشته باشم چرا؟



راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنیم؟

چون همونطوری که گفتم ذات و درون همه انسان‌ها شادیه و وقتی این موضوع در یه شخص می‌بینم، دوست داریم به اون سمتی که با درون ما هست بریم حالا اگه بخوایم این موضوع رو در در اون بررسی کنیم.

طبق یکی از نظریه‌های علمی هر انسانی یک هاله‌ای از انرژی همواره با خودش داره، وقتی ما با شخصی برخورد می‌کنیم که در درونش به زندگی لبخند می‌زنه،

دوست داریم بیشتر با اون آدم باشیم و باهاش زندگی کنیم انسان یه موجود خیلی پیچیدس و این موارد رو در زندگیش حس میکنه پس در اولین مرحله لبخند مارو جداب خواهد کرد .



سوار تاکسی بودم، ناگهان یه ماشین پیچید و راننده تاکسی محکم زد رو ترمز؛ راننده مقصر، شروع به داد و فریاد کرد. اما راننده تاکسی فقط لبخند زد و دست تکون داد. گفتم: شما که مقصر نبودید، چرا چیزی نگفتید؟ گفت: این افراد مانند کامیون حمل زباله هستن، از درون لبریز از آشغالهایی مثل عصبانیت، نفرت و... هستند.

وقتی تلنبار میشه، به جایی برای تخلیه احتیاج دارن و روی شما خالی می‌کنند شما به خودتان نگیرید، فقط لبخند بزنیید و آرزوی خیر کنید

آدم‌های باهوش اجازه نمی‌دهند کامیونهای حمل زباله، روزشان را خراب کنند.

پس از کنار این مسائل این چینی راحتی و آسوده با این طرز تفکر رد بشین و آگاهانه حال خودتون رو خوب نگه دارین.

فایده دوم) با لبخند حالمون بهتر میشه

یکی از حقه‌های که میشه به بدن زد لبخند زدن و خندیدن خیلی از جاها دیدم که دارن در مورد مبحث‌های خنده درمانی و لبخند زدن صحبت میکنن، وقتی ما در یک حالت درونی ناراحت کننده قرار می‌گیریم اونوفته که کم کم به این مورد ناراحت کننده در ذهنمون ادامه میدیم تا جایی که شاید به حالت‌های روحی بدی برسیم،

اما وقتی ما یه تبسم می‌زنیم به زندگی و دنیا ذهنمون رو هدایت می‌کنیم به سمتی که دنبال خوبی و مواردی باشه که تأیید بزنده به این

خندیدن، شاید در اول این موضوع رو یه موضوعی خیلی ساده در نظر بگیرید،



اما وقت‌های داخل زندگی من بوده که شاید بشه اون رو یه موقعیت خوب ندونست، اما به محض اینکه به خودم گفتم درست میشه و خدا بزرگه و یه تبسم به اون مورد زدم حال درونیم تغییر کرد و حس آرامشی در درونم احساس کردم.

این موضوعی که اینجا گفتم زمانی بهتر درکش می‌کنید که اون رو انجام بدید این موردهای که توی این کتاب می‌گیم واقعاً اگه آدم با انصافی، توی زندگیمون باشیم حداقل ارزش یکبار تجربه رو داره پس واسه یکبار هم شده داخل زندگی بیایم این مورد رو انجام بدی و اون رو تجربه کنیم.

فایده سوم) لبخند سرایت می‌کند

وقتی که ما بیاییم لبخند بزنییم در بیرون از خودمون شادی رو تجربه می‌کنیم و یک فضای بهتری رو برای خودمون و اطرافیانمون می‌سازیم انسان همیشه در جستجوی شادی و لذت داخل زندگی‌ش و دوست داره محیطی رو تجربه کنه،



راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم؟

که هم در بیرون و هم در درون این شادی رو تجربه کنه، وقتی کسی لبخند رو در بیرون و درونش به همراه داره انسان دوست داره به اون سمت جذب بشه، پس با این کار ما انرژی و شادی که همراه با لبخند هست رو به بقیه هم سرایت میدیم.

با خودت تکرار کن امروز به طلوع تازه‌های زندگی لبخند می‌زنم و رویاهایم را با استقامت و پایداری تا رسیدن به قله‌های فتح و پیروزی به پیش می‌روم، خداوندا سپاسگزارم .



فایده چهارم) کاهش دهنده استرس

خیلی‌ها برای حل استرسی که شاید در زندگی دارن دنبال راه حل‌های متفاوت و پیچیده‌ای میرن اما همین راه حل ساده میتونه به از بین بردن استرس کمک زیادی کند مطمئن باشید و این رو هم من قول میدم که هر قدم مثبتی که بردارید نتیجه اون قدم مثبت رو هم دریافت خواهید کرد.

وقتی در شرایطی هستیم که استرس رو داریم تجربه می‌کنیم با زدن یه تبسم و این که بدونیم این شرایط هم تموم میشه و ما ازش عبور می‌کنیم میتونیم، اون استرس رو کم کنیم بعد از اینمه اون استرس کم شد میتونیم وارد عمل بشیم که بتونیم تأثیر خیلی عالی‌تری رو داشته باشیم.

باور کنید راه کار های عجیب و غریب انرژی و تلاش بیشتری هم میخواد پس اول بیایم لبخند زدن در درون و بیرون زندگیمونو یاد بگیریم، اگه نتیجه‌ای نگرفتیم میریم سراغ عجیب غریب‌ترین راه حل‌ها، و با یاد گرفتن حداقل چیزی که برامون به همراه داره،

اینه که ما میتونیم لبخند بزنییم، و حس بهتری رو در زندگی تجربه کنیم. خندیدن یک نیایش است، اگر بتوانی بخندی و بخندانی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد، هر بافت وجودت از شادی بلرزد،

به آرامشی عظیم دست می‌یابی، کسی می‌تواند بخندد، که طنز آمیزی و بازیهای روزگار را می‌شناسد کوتاه‌ترین راه، برای گفتن دوستت دارم،

لبخند است، یادتون باشه آدم‌های خندان و شاد به خدا شبیه‌ترند،
لحظاتتون پرازخنده...



فایده پنجم) تقویت سیستم ایمنی بدن

وقتی که ما در زندگی لبخند رو یاد بگیریم احساس آرامش بیشتری رو
داخل زندگیمون حس می‌کنیم، وقتی که حس آرامش رو در زندگی
داشته باشی تمام جنبه‌های زندگیت به درستی کار میکنن و سیستم
ایمنی بدن هم توی این درست کار کردن تقویت میشه،

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم؟

وقتی کسی در زندگی حس آشفتگی دارد، بی قراری میکند و... اونوقت سیستم بدنی در حالت طبیعی کار نمیکند، چون این دسته افکار و احساس یکسری حالت‌های روحی به همراه خودش دارد که بدن رو تحت تأثیر قرار میدهد،

همونطوری که شاید اکثر ماها بدونیم شاید دلیلی یه سری از بیماری‌ها فشارهای عصبی باشه که به ما وارد میشه، چون در اون حالت بدن ما در حالت طبیعی کار نمیکند و سیستم ضعیفی هم داریم در واقع وقتی ما لبخند رو یاد بگیریم و حس آرامش رو به دست بیاریم سلامت بدنی خودمون رو هم به خودمون هدیه میدیم .



چارلی چاپلین خیلی جمله قشنگی در مورد لبخند زدن داره که میگه: مهربان باش و به هرکس می‌رسی لبخند بزن! تو نمی‌دانی به آدم‌ها چه می‌گذرد؛ شاید لبخندت برایشان گنجی ارزشمند باشد و آنها به آن لبخند محتاج باشند!..

فایده ششم) لبخند کاهنده فشار ذهنی

از قدیم گفتن خنده بر هر درد بی‌درمانی دواست، یکی از موردهای که امروزه شاید خیلی‌ها درگیرش باشن فشار های ذهنی روزانه هُستش، که بهشون میاد و اونارو تحت تأثیر قرار میده، من همیشه میگم چه فشار بیاریم به ذهنمون و چه نیاریم امروز تموم میشه،

و اون مسئله رو یا باید پشت سر بذاریم یا اون رو حل کنیم پس یاد بگیریم با لبخند درونی داشتن به مسئله‌ها و چالش‌های زندگی و فشار های ذهنی که اون چالش به همراه داره رو کنار بزنیم چطوری؟ وقتی بدونیم که اون چالش میخواد مارو رشد بده .



و در واقع میتونه یکسری درس‌ها و تجربیات رو به همراه داشته باشه با روی بازتر و گشاده‌تر اون رو بررسی میکنه، وقتی ما تونستم با آرامش با این مسئله‌ها برخورد کنیم.

در واقع ما داریم به اون مسئله‌ها لبخند می‌زنیم و علاوه بر این موارد وقتی تبسم رو روی لب هامون داشته باشیم ذهنمون هم دنبال شادی‌ها و لبخندهای بیشتری میگردد و در واقع ما میایم ذهنمون رو هدایت می‌کنیم دوستی گفت من رژیم دارم. گفتم: شما وزن متعادلی دارید. نیاز به رژیم نیست، او گفت: رژیم در تغذیه نیست رژیم تفکر و رفتار است.

در این رژیم اجتناب می‌کنم از:

- ۱- افکار منفی
- ۲- آدم‌های منفی مخرب و غیرسازنده
- ۳- کسانی که لبخند را از من می‌گیرند.
- ۴- آن‌هایی که باعث می‌شوند سایه غم و حسرت بر نگاهم چیره شود.
- ۵- آن‌ها که باعث می‌شوند اعتماد به نفسم را از دست بدهم.
- ۶- آن‌هایی که چوب لای چرخ زندگیم می‌گذارند.

او گفت: اگر یک ماه این رژیم را رعایت کنم؛ کلی از بیماریهای فکری و وسواسی من کم می‌شود و کیفیت زندگی‌ام بالا می‌رود به راستی که تک تک ما به چنین رژیمی شدیداً نیاز داریم... واقعاً تا حالا به این موضوع دقت و توجه کردین که برای یک بار هم شده اینو امتحان کنیم مته یکماه روزه گرفتن که اکثراً می‌اییم، نفسمونو از غذا دور می‌کنیم و برای ساعاتی طولانی لب به غذا و آب و هر نوع خوراکی نمی‌زنیم.

تمرین: بیاییم روزه فکری بگیریم و موارد بالا گفته شد رو در حریم این روزه قرار بدیم و برای یکماه این رژیم فکری و ذهنی رو روی افکار و ذهنیت، و قضاوت هامون اعمال کنیم و بعد نتیجه رو یادداشت کنیم این تمرین بسیار تأثیر گذار هستش .



فایده هفتم) لبخند باعث آزدسازی هورمونهای بدن

طی تحقیقاتی که صورت گرفته معلوم شده که لبخند زدن باعث میشه این سه تا ماده در بدن تولید بشن و با تولید شدن این سه تا ماده در بدن فرد روحیه بهتری پیدا خواهد کرد همیشه تبسم رو هم اینطوری برای

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم؟

زندگی بیان کرد که تبسم و سیمای خوش یه داروی مسکن طبیعی برای انسانه، پس چرا ما نیایم از این موهبت و نعمتی که در ما هستش رو استفاده کنیم؟



گفتیم که خداوند یکسری نعمتها رو داخل زندگی انسانها قرار داده که برای استفاده از اونا رو باید بشناسیم، حالا که دونستیم لبخند میتونه اینقد به این موضوع کمک کنه.

پس از این نعمت استفاده کنیم تا بتونیم از مسکنهای طبیعی بدن بهره ببریم، و حالت آرامش بیشتری رو در زندگی تجربه کنیم و در زندگیمون ازش الهام بگیریم.

فایده هشتم) لبخند چهره شاداب میسازه

نکته جالبی که اینجا یادمان اوامد بگم آینه که یکسری از افراد در اطراف ما هستند که چهره‌ای که دارند به سنشون نمیخوره در واقع ما میایم میگیریم جوان‌تر نشون میدن جالبه اکثر افرادی که من به اینصورت دیدم آدم‌های شادی بودن و همیشه تبسم رو روی لب هاشون داشتن،

پس همیشه درک کرد که تبسم یه رابطه مستقیمی با این موضوع یعنی جوانی و چهره شاداب داره، در واقع اگه بخوایم به این موضوع به دید علمی هم نگاه کنیم وقتی ما لبخند می‌زنیم پوست صورتمون کشیده میشه به سمت بالا و همین امر باعث میشه که پوست جوان‌تری در بلند مدت داشته باشیم.



راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنیم؟

افرادی که همیشه لبخند رو روی لبشون دارن چهره جذابتری هم نسبت به بقیه افراد دارند حالا وقتی ما لبخند رو در درونمون داریم چه تاثیری داره؟ آدم‌های موفق همیشه دو چیز بر لب دارند: لبخند و سکوت، لبخند حلال بسیاری از مشکلات است و سکوت روشی است برای دوری از مشکلات بیشتر...

اونوقته که ما انگیزه برای حرکت داریم و میتونیم با قدرت بیشتری و انگیزه قویتری به سمت اهدافمون حرکت کنیم، باور کنید شروع به حرکت کردن به سمت موفقیت یک موضوعه موندن در اون مسیر یک موضوع دیگه و با داشتن یک لبخند درونی ما میتونیم این مسیر رو خیلی با آرامش و انگیزه ادامه بدیم اونوقته میتونیم به اون چیزی که دوست داریم دست پیدا کنیم.



فایده نهم) لبخند باعث احساس شخصیت موفق

افرادی که همیشه تبسم رو لب هاشون هست افراد با اعتماد به نفسی به نظر می‌رسند، انسان وقتی که تبسم رو در زندگی به همراه داشته باشه، اونوقته که میتونه با اعتماد به نفس به پیشرفت‌های که دوست داره برسه،

در واقع در بعضی موارد لبخند زدن هم در بیرون و هم در درون تأثیر گذاره، یک لحظه حس کنید میتونید مسئله‌ای که الان دارین رو به سادگی حل کنین اونوقت چه حسی دارین با همین حس به سمت اون مسئله برین تا به راحتی حلش کنید.



خیلی دوست دارم این موضوع لبخند به زندگی رو قشنگ باهم دیگه درک کنیم برای همین توصیه می‌کنم این کتاب رو چند بار مطالعه کنید و نکته برداری کنید و برای خودتون به دیوار یا آینه بچسبونید که همیشه ببینیدش و یادآوری بشه براتون.

فایده دهم) لبخند باعث ترویج مثبت اندیشی شما

همین حالا همین لحظه یه لبخند بزنیید یه لبخند کامل و در همون لحظه که دارین لبخند کامل رو می‌زنید سعی کنید به یک موضوع منفی هم فکر کنید در این لحظه فکر کردن به یه نکته منفی یکمی سخت است پس میشه در این کار ساده تأثیر لبخند رو دید.

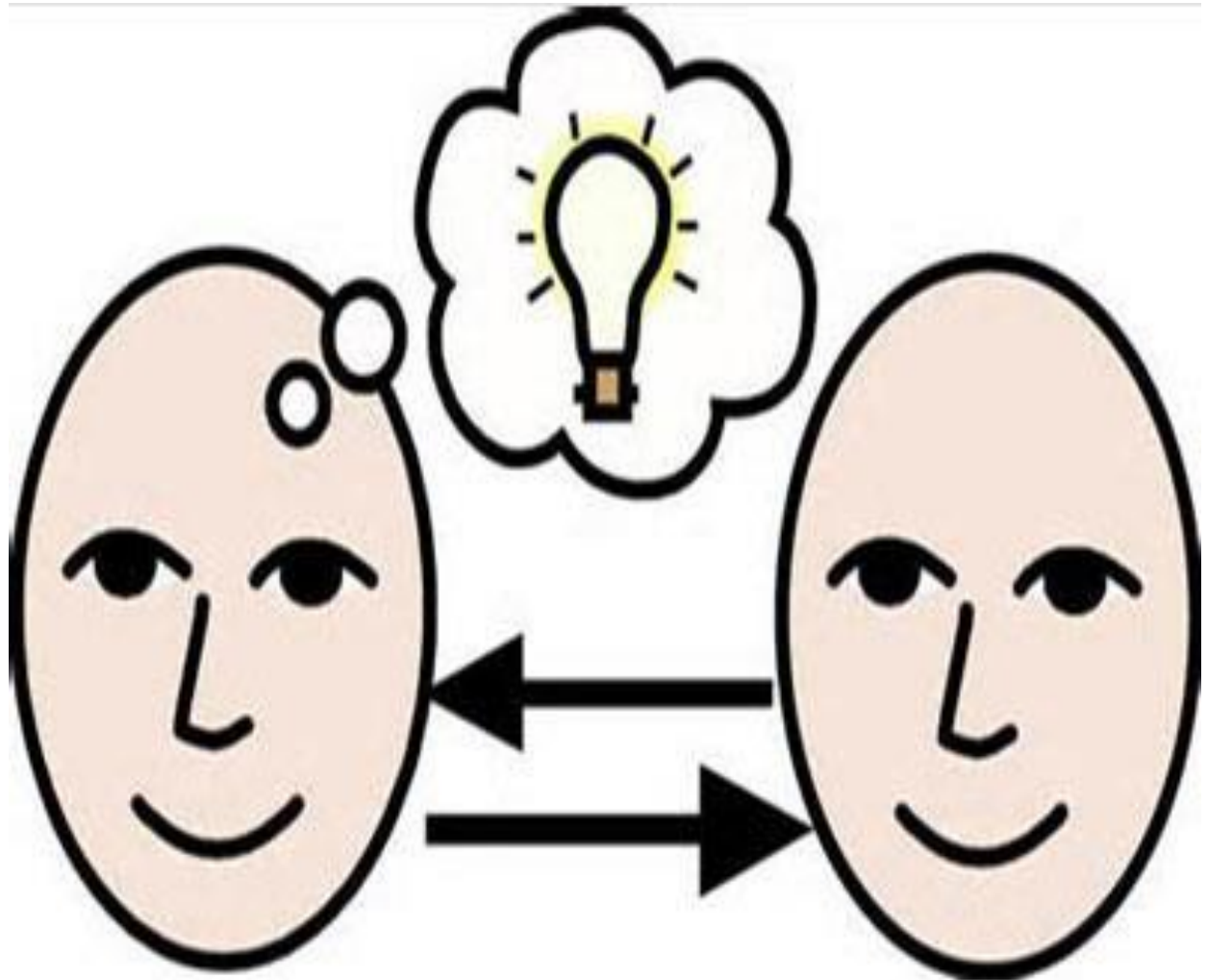
وقتی ما لبخند می‌زنیم قبلاً هم گفتم داریم مغزمون و ذهنمون رو هدایت می‌کنم و با این کار این فرمان رو به ذهنمون میدیم که زندگیمون داره خوب پیش میره، پس دقیقاً داریم لبخند رو هم در بیرون و هم در درون هدایت می‌کنم و تأثیر و انرژی‌ش رو دریافت می‌کنیم.

باور کنید مثبت بودن در زندگی خیلی بهتر از استرس و نگرانی است و برای مثبت بودن بر خلاف تمام موارد نیاز به پیش زمینه‌ای نداریم، فقط کافیه که تصمیم بگیریم مثبت کار کنیم و مثبت زندگی کنیم و لبخند زدن هم میتونه به این مورد کمک کنه که مثبت بودن بیشتری رو تجربه کنیم. شاید در لحظه اول لبخند رو فقط یه حالت رو لبها بدونیم اما وقتی میایم اونو بیشتر و بهتر درک می‌کنیم می‌بینیم که چقد میتونه، به ما کمک کنه و حداقل خود من دوست دارم همیشه لبخند رو به همراه داشته باشم.

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنیم؟

لبخند شما تو کائنات دقیقاً حکم وای فای گوشیتون رو داره، اگه لبخند به لب دارین اگه شادین،

اگه روحیتون عالیه یعنی متصل به شعور نامحدود جهان و کائنات هستید، در غیر این صورت خاموشین و متصل نیستین... چون انرژی مثبت کائنات جذب انسان‌های مثبت و شاد میشه، و تنها نشانه شادی، چهره بشاش و لبخنده لطفاً همین حالا وای فای لبخندتون رو روشن کنید. دیدیچه حس خوبی پیدا کردید.



خندیدن از منظر آیات قرآن

در قرآن هم زیاد به لبخند زیبا داشتن پرداخته که ناراحت و اندوهگین نشین و از ویژگی‌های متقین و کسانی که در قیامت به بهشت میرن چهره خندان هستش، خداوند کاملاً روانشناسانه مارو به دوری از اندوه و ناراحتی دعوت کرده و همواره از ما خواسته که نترسیم و ناراحت و اندوهگین نباشیم.

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُسْفِرَةٌ ۝ ۳۸ ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ ۝ ۳۹

صورت‌هایی در آن روز گشاده و نورانی است، (۳۸) خندان و مسرور است (سوره عبس آیه ۳۹)

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي ۝ ۴۳ وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتٌ وَأَحْيَا ۝ ۴۴

و هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند (۴۳) و هم اوست که می‌میراند و زنده می‌گرداند (نجم آیه ۴۴)



لبخند در اشعار معاصر

صائب تبریزی ابیات زیبایی در مورد خندیدن بیان فرموده که ما درینجا به دو بیت بسنده می‌کنیم:

کار دریاست ز هر موج خطر خندیدن
رو نکردن ترش از تلخ، شکر خندیدن
شیوه زنده دلان است درین باغ چو گل
همه شب غنچه شدن، وقت سحر خندیدن

شهریار:

لبخند کن معاوضه با جان شهریار
تا من به شوق این دهم و آن ستانمت

فردوسی:

زبان تیز بگشاد دستان سام
لبی پر ز خنده دلی شادکام
لب مرد برنا پر از خنده شد
همی گوهر آن خنده را بنده شد

خیام:

می‌خوردن و شاد بودن آیین منست
فارغ بودن ز کفر و دین دین منست
گفتم به عروس دهر کابین تو چیست
گفتا دل خرم تو کابین منست

شعر لبخند حافظ

ای پسته تو خنده زده بر حدیث قند
مشتاقم از برای خدا یک شکر بخند
طوبی ز قامت تو نیارد که دم زند
زین قصه بگذرم که سخن می شود بلند
خواهی که برنخیزدت از دیده رود خون
دل در وفای صحبت رود کسان مبند



واقعاً اگه ما در زندگیمون شاد باشیم و بخندیم و لذت ببریم میتونیم زندگی رؤیایی برای خودمون بسازیم، وقتی در رباعیات خیام سیر می‌کنی، می‌بینی که همه چیز رو در شادی و لذت و خوش گذرانی میدونه واقعاً هم همینطوره،

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم؟

وقتی شما شاد باشی و خندان دیگه نه به کسی بدی می‌کنی نه غیبت می‌کنی و نه حالت بده و نه دنبال ناراحتی و زخم زبون زدنی پس ازین شاعر بین المللی کشورمون یاد بگیریم و همیشه شاد و خندان باشیم و از زندگیمون لذت ببریم.

شعر حافظ در مورد لبخند بسیار هوشمندانه بیان شده و اگه چند سری این ابیات رو که از غزل ۱۸۰ دیوان حافظ برداشتیم رو کامل بخونید به آگاهی‌های خوبی درباره اینکه لبخند بزنی جانا رو درک خواهیم کرد دوبیتی درباره لبخند بسیار زیاد سروده شده که تحقیقات بیشتر درین باره به خودتون واگذار می‌کنیم.



لبخند بارانی

داستان لبخند بارانی مربوط به دختر کوچکیه که هر روز پیاده به مدرسه می‌رفت و برمی‌گشت، با اینکه آن روز صبح هوا زیاد خوب نبود و آسمان ابری بود، دختر بچه طبق معمول همیشه، پیاده به سوی مدرسه راه افتاد. بعد از ظهر که شد، هوا رو به وخامت گذاشت طوفان و رعد و برق شدیدی گرفت.

مادر کودک که نگران شده بود مبادا دخترش در راه بازگشت از طوفان بترسد یا رعد و برق بلایی بر سر او بیاورد، تصمیم گرفت که با اتومبیلش به دنبال دخترش برود، با شنیدن صدای رعد و دیدن برقی که آسمان را مانند خنجر درید، با عجله سوار ماشینش شد و به طرف مدرسه دخترش حرکت کرد،

اواسط راه ناگهان چشمش به دخترش افتاد که مثل همیشه پیاده به طرف منزل در حرکت بود، ولی با هر برقی که در آسمان زده می‌شد، او می‌ایستاد، به آسمان نگاه می‌کرد و لبخند می‌زد و این کار با هر دفعه رعد و برق تکرار می‌شد. زمانی که مادر اتومبیل خود را کنار دخترک رساند، شیشه پنجره را پایین کشید و از او پرسید: چکار می‌کنی؟ چرا همین‌طور بین راه می‌ایستی؟ دخترک پاسخ داد: من سعی می‌کنم صورتم قشنگ به نظر بیاید،

چون خداوند دارد مرتب از من عکس می‌گیرد! یادمون باشه هنگام رویارویی با طوفان‌های زندگی، خدا کنارمونه پس لبخند را فراموش نکنیم! و همیشه با توکل بر خدای یکتا بخندیم و شاد باشیم؛ با خدا باش و پادشاهی کن.

به دنبال بهانه نباشید

برای اینکه بتونیم بخندیم خیلی وقتها پیش میاد که به دنبال بهانه می‌گردیم یا به دنبال شرایط خاصی هستیم اما بهترین گزینه برای این ایینه که لبخند رو بپذیریم و بدونیم که زندگی پر از لبخند و شادی است،

و نیاز نداره ما منتظر بمونیم تا شرایط برای خندیدن ما فراهم بشه پس همیشه در زندگی‌تون این رو به یاد داشته باشید، ما میتونیم با تمرین کردن با لبخند زندگی کنیم و زندگیمون پر از لحظه‌های شاد کنیم فقط کافیه باور مثبت و درستی رو در مورد شاد بودن و لبخند داشته باشیم و اساساً این رو باور داشته باشیم.



چگونه باورهای مثبت داشته باشیم؟

این موضوع که انرژی مثبت و باورهای مثبت ما واقعیت‌های زندگی ما رو میسازه و برای این همیشه به این نکته اشاره کرد که هر کدوم از ما باید علاوه بر اقدام‌های که داریم در زندگی،

برای مثال اقدام به لبخند یا اقدام به شاد بودن، هم زمان بایستی باورهای مثبت و درستی رو برای اون بسازیم تا به صورت واقعیت‌ها و شرایط مختلفی اونارو دریافت کنیم.

شاید بشه گفت یکی از باورهای ریشه‌ای که ما در زندگی داریم باوری هستش که در بالا بهش اشاره شد اینکه ما بایستی بهانه‌ای برای لبخند یا شاد بودن داشته باشیم، و این در حالی که شاد بودن و لبخند به لب داشتن رو همیشه بدون دلیل و بهانه به همراه داشت،

پس باورهای که محدودیت‌های رو به شما در مورد اون موضوع القا میکنه رو حذف کنید، و اونارو با باورهای مناسب جایگزین کنید تا بتونید با وسعت دید بهتری به دنیا و زندگی نگاه کنید و لبخند و شادی و موفقیت رو به دنیای خودتون دعوت کنید.

لبخند بدون بهانه

چون زنده‌ای

چون میتونی نفس بکشی

و بدون که لبخند برای زیباتر شدن تو و زیباتر شدن زندگی تو آفریده شده

به قول معروف بخند تا دنیا به روت بخنده
فقط برای این کافیه ساده از کنار خودت و ساده از کنار زندگی نگذری و
کمی با دقت بیشتر و با نگاه بهتری به خودت و زندگی نگاه کنی و لبخند
رو به زندگی بیاری.

دوستان شاد رو انتخاب کنیم

اینکه زندگی ما بر میگردد به انتخاب‌های که داریم یک واقعیت انکار
ناپذیر هستش و هر انتخابی که داشته باشیم زندگیمون رو در اون مسیر
قرار میدیم و برای موضوع لبخند ما میتونیم انتخاب کنیم که در کنار
افراد شاد و همراه با لبخند باشیم،



چون در کنار این افراد بودن باعث میشه که ما هم لبخند رو بر روی لبمون داشته باشیم مثال‌های خیلی زیادی رو دیدم که افراد ناراحت و بی حوصله بعد از قرار گرفتن در کنار افراد شاداب روحیه تازه‌ای رو پیدا کردن چون در کنار این افراد یاد گرفتن که بخندن و شاد بودن رو تجربه کنن،

تأثیر این موضوع به اونجایی بر میگردد که در کنار این افراد بودن باعث میشه که ما شادابی رو یاد بگیریم و ببینیم که میشه در کنار هم بود و جدایی از هر مسئله‌ای خندید در واقع لبخند زدن و شاد بودن رو با کنار این افراد قرار گرفتن یاد می‌گیریم.

پس برای این موضوع افراد ناراحت رو کنار بزارید و لیستی تهیه کنید از افرادی که شاد هستن و میتونن روی شما تأثیر شادی رو بزارن و برنامه‌ای داشته باشین که با این افراد ارتباط‌های جدید رو بسازید و سبک زندگی شادی رو به زندگیتون دعوت کنید.

چگونه لبخند رو آگاهانه انتخاب کنیم؟

تمام ساختاری که در این آموزش مطرح شد به این دلیل بود که بتونیم ارزش لبخند رو بیشتر درک کنیم و به دنبال فرصت‌های بیشتری باشیم که بخندیم و لبخند رو به خودمون و بقیه هدیه بدیم وقتی بتونیم این کار رو انجام بدیم،

مطمئنأ میتونیم در شرایطی که شاید هر کسی اون رو منفی بدونه بهتر خودمون رو کنترل کنیم و با کنترل کردن خودمون زندگیمون رو ادامه

راز شگفت انگیز چگونه لبخند بزنییم؟

بدیم چون مطمئناً افرادی که ارزش لبخند رو بدونن و سعی کنن لبخند رو روی لبشون داشته باشن،

روحیه بهتری رو در خودشون خواهند داشت این صحبت هارو میشه در بچه‌های دید که بدون هیچ بهانه‌ای به دنبال لبخند هستن و دوست دارن این لبخند رو به بقیه هدیه بدن پس دوباره با درک این آموزش، لبخند رو به خودمون هدیه بدیم چون شاید به هر دلیلی ما لبخند رو فراموش کرده باشیم.



جمع بندی کتاب و کلام پایانی

آکادمی مجازی باور مثبت همیشه سعی کرده که بهترین ها رو برای شما مخاطب‌های دوست داشتنیمون آماده کنیم، الان به ابزارهای که میتونه به ما کمک کنه می‌پردازیم یکی از این ابزارها لبخند زدن بود که دوست داشتیم اونو توی این آموزش باز کنیم تا توی زندگی یاد بگیریم که خیلی از فرصت‌های زندگی رو از خودمون نگیریم.

- خیلی وقت‌ها با یه تبسم ساده میشه یه زندگی رو به خودمون و به بقیه هدیه بدیم
- خیلی وقت‌ها یه تبسم مارو زیباتر میکنه
- خیلی وقت‌ها یه خنده یه انگیزه زندگی برای خودمون و بقیه میشه
- خیلی وقت‌ها یه تبسم میتونه درمان کنه چیزیه که دنبال درمانش بودی
- خیلی وقت‌ها یه خنده و تبسم پیشگیری میکنه و بهبود میده
- خیلی وقت‌ها یه لبخند...

دوست دارم لبخند رو از همین حالا با خودمون در طول هر روز تمرین کنیم و هر روز به سه نفر لبخند بزنیم. امروز لبخند بزنی بگذار آرزوهایت رنگ واقعی بگیرد بگذار گلهای زندگی برایت بشکفد لحظه‌های زندگیتان پر از شادمانی امیدوارم در زندگی همیشه لبخند رضایت روی لب‌های زیباتون باشه

دوستتون داریم
یا حق.