

## إرسم على شفطك إبتسامة دائمية



«من أوضح الإفرازات النفسية للثقة بالنفس هو الشعور بالرضا والارتياح. فالمتمتعون بثقة عالية بالنفس، وإثر شعورهم بقابليتهم وبروزها الى حيز الظهور الى حد ما، يستدخلون مشاعر مطلوبة ارتياحاً متجذراً في أنفسهم.

أما المؤشر الخارجي والمردود الظاهري للشعور بالارتياح والرضا فإنّه يتمثل فيما يظهر على قسما وجهك وشفطك من بشر وتبسم.

ولا يقتصر الأمر على دور ثقتك بنفسك في منحك الشعور بالارتياح ذهنياً وفي إظهارك مبتسماً ظاهرياً بل والأفضل من ذلك هو أن التبسم بحد ذاته يوحي إليك الشعور بالارتياح والثقة بالنفس.

والكلام هذا حول الحالات والسلوكيات إنّما يوجهك إلى أنّه من أجل إحراز الثقة بالنفس يترتب عليك أن تتطبع بالحالات التي يتميز بها الواثقون بأنفسهم. ومن أبسط هذه الحالات: التبسم والبشر.

لا تترك منزلك قط، من هنا فصاعداً، قبل أن ترسم على شفطك ابتسامة.

والأهم من ذلك هو أن تكون باسماء حتى عند انفرادك بنفسك. فالتبسم، إضافة الى دوره في تهدئة واسترخاء عضلات الوجه واستجلاب الاسترخاء الجسمي عموماً، فإنّه يمنحك الشعور بالارتياح والثقة بالنفس أيضاً.

لا تنس أن لوجهك المبتسم انعكاسات مطلوبة في نفس الآخرين حيث يمنحهم الشعور بالرضا والابتهاج. فبدلاً من أن تجعل وجهك عبوساً متجهماً تظهر مؤشرات الانفعال على قسامته، تريد بذلك أن تكشف عن معاناتك من مشاكل ومنغصات كثيرة أو أن تجتذب اهتمام الآخرين ومشاعرهم الودية إزاءك فيما يخص

مشكلتك، ارسم على شفتيك دوماً ابتسامة جميلة.

لا يغيب عن بالنا أن جميع بني الانسان يعانون من مشاكل معينة إلى حد ما ، وما يقتضونه لديك هو أن تمنحهم الارتياح وفراغ البال من المشاكل أو طرق الحل لها.

فالوجه المتجهم لا يعطي الآخرين أحاسيس جيدة ومشاعر واقعية وقلبية بل أنّه لكونه يذكر الآخرين بمشاكلهم، وحتى قد يصور لهم أنك دوماً عامل تأزم المشاكل أو ربما سببها، يولد لديهم شعوراً سلبياً إزاءك ويدعوهم إلى النفور منك. فأبتسامتك تتفاعل في تهدئتك وتعزز ثقتك بنفسك إلى جانب دورها في تنمية هذه الخصائص في الآخرين أيضاً.

فعند التبسم والضحك ينشط الدماغ في افراز هرمون الاندرفين. وترشح هذا الهرمون يهدأ الآلام ويولد مشاعر طيبة في النفس.

أذاً تدرّب على التبسم والضحك، احرص على أن تكون مبتسماً سيما في ظروف المشاكل. ارسم اللحظة ابتسامة على شفتيك. ►

المصدر: سلسلة النجاح بلا حدود