Польза улыбки

Пророк говорил:

Улыбка в присутствии брата – благодеяние. *(Бухари)*

Что может поднять настроение лучше искренней улыбки? Она приносит пользу не только адресату этого теплого жеста, но и самому улыбающемуся. Как говорится, улыбка – маленькая кривая, распрямляющая множество искривленностей.

1. Улыбка добавляет привлекательности. Люди тратят миллионы на косметические товары и процедуры для улучшения внешности. Если на самом деле хотите выглядеть лучше, постарайтесь добавить в свои привычки искреннюю улыбку. Это и дешевле, и намного эффективнее. Мускулы, задействованные в улыбке, подтягивают лицо, дают омолаживающий эффект. Не ходите на процедуры по подтягиванию лица, просто улыбайтесь в течение дня – вы будете моложе выглядеть и лучше себя чувствовать.

2. Улыбка улучшает настроение. В следующий раз, когда будете чувствовать себя неважно, попробуйте улыбаться. Есть немалая вероятность того, что настроение изменится к лучшему. Улыбка может настроить тело на помощь вам в повышении духа.

3. Улыбка заразительна. Стоит кому-то улыбнуться – и вся комната преображается, настроение окружающих улучшается, и люди становятся счастливее. Улыбающийся приносит с собой счастье.

4. Улыбка смягчает стресс. Стресс может внести существенный разлад в наши лица. А улыбка поможет прогнать с них усталость, изнуренность и подавленность. Если оказались под стрессом, уделите время улыбке – стресс уменьшится, и вы будете лучше настроены на действия. Улыбка способствует высвобождению эндорфинов – гормонов «хорошего настроения». Возможно, вы не раз слышали об «эйфории бегуна», которая вызывается именно этими гормонами. Если нет времени на хорошую пробежку в спортивном зале, воспользуйтесь улыбкой для стимуляции этих естественных антистрессовых гормонов.

5. Улыбка стимулирует иммунную систему. Улыбка помогает улучшению работы иммунной системы. Когда улыбаетесь, иммунная функция работает лучше, вероятно, от того, что вы более расслаблены. Хотите заняться профилактикой гриппа и простуды? Улыбайтесь!

6. Улыбка снижает давление. Во время улыбки происходит ощутимое снижение кровяного давления. Если дома есть манометр, можете поэкспериментировать) Посидите несколько минут, почитайте. Затем поулыбайтесь с минуту и, все еще улыбаясь, снова примитесь за чтение. Чувствуете разницу?

7. Улыбка – лекарство. Как показывают исследования, улыбка приводит к высвобождению эндорфинов, естественных обезболивающих и серотонина. Совместно эти три элемента приводят нас к хорошему самочувствию. Улыбка – натуральное лекарство, ведущее к более здоровой иммунной системе. Исследования разных лет говорят о том, что улыбка может стимулировать функционирование иммунной системы. Это может помочь снизить риск развития всевозможных недугов – от обычной простуды до хронических болезней, включая рак. Где можно найти еще более дешевое лекарство, чем улыбка?

8. Улыбка вдохновляет окружающих. Улыбаясь, вы направляете позитивное послание, которое потенциально может изменить настроение другого человека к лучшему. Тот, кого вы одарили улыбкой, может продолжить эстафету доброты, передав чуточку тепла другому. Кто знает, сколь далеко может в итоге распространиться ваша улыбка?

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

9. Улыбка продвигает успех. Улыбающиеся люди выглядят увереннее в себе и имеют больше шансов на продвижение, на сближение с другими людьми. Улыбайтесь на собраниях, встречах – и люди буду реагировать иначе. Улыбаясь, вы излучаете уверенность и способность. При выборе из двух равных по квалификации кандидатов тот, кто улыбается, произведет впечатление более контактного, легкого в работе человека. И как думаете, кто из них в итоге получит работу?

10. Улыбка помогает держать позитивный настрой. Проведите эксперимент: улыбнитесь и, продолжая улыбаться, попробуйте подумать о чем-то негативном. Это сложно. Во время улыбки наше тело дает сигнал: «Жизнь прекрасна!» Уйдите от стресса, тревоги и печали через улыбку.

Улыбайтесь! Это не стоит ни копейки и доставляет радость!

Хмурясь, вы задействуете 43 мускула, а при улыбке достаточно 17.

И, наконец, главная причина улыбки – так поступал пророк Мухаммад ﷺ, такова его сунна. Он улыбался сам и призывал нас к тому, чтобы встречать гостей с улыбкой и приятно.

Источник (англ.): eislam.co.za

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.