



ZÂMBIȚI, VĂ ROG !

Gabriela Căian, profesor-consilier școlar

Se spune, pe bună dreptate, că ...*"Un zâmbet nu costă nimic, dar oferă mult. El îți îmbogățește pe cei ce-l primesc fără a-i face mai săraci pe cei care îl dăruiesc."* Nu-mi amintesc unde am citit asta, dar important este că ideea a rezonat mult cu sufletul meu și m-a determinat să zâmbesc mai des... Așa cum sper să se întâmple și cu cei care citesc acum acest articol.

ZÂMBETUL este singurul gest universal pe care îl înțeleg toate popoarele lumii. Da, o simplă expresie a feței poate apropia oamenii și poate scoate la iveală ce este în sufletul tau... Desigur, există multe tipuri de zâmbete și ele transmit mesaje diferite. Există *zâmbetul de politețe*, *zâmbetul jenat*- prin care ne scuzăm, *zâmbetul defensiv*- cel care ne apară ego-ul, *zâmbetul îndrăzneț*- care arată siguranță, *zâmbetul seducător*- prezent în ritualurile de seducție, *zâmbetul de satisfacție*, *de mulțumire*, *zâmbetul de regret* - care arată că ne pare rău pentru anumite momente din trecut, *zâmbetul de învingător* - ce parcă ar zice „ți-am spus să nu te pui cu mine"... Dar dintre toate acestea, unul este cel mai spontan, cald și adevărat - **zâmbetul autentic și universal**, expresia non-verbală care implică întreaga față (numit *zâmbetul Duchenne*, după cercetatorul francez Duchenne, care l-a descris pentru prima oară).

Așa cum spunea Dalai Lama, un zâmbet sincer atinge în noi ceva esențial: **sensibilitatea noastră legată de bunătate.**



În acest articol mi-am propus să menționez câteva din **motivele pentru care merită să ZÂMBIM MAI MULT**, cât mai autentic. Când zâmbim ne simțim mai bine și parcă avem o altă energie psihică și o altă viziune asupra lumii, una mai pozitivă. De ce? Pentru

că atunci când zâmbim creierul nostru eliberează mai multe endorfine - acele substanțe biochimice numite *hormonii plăcerii* sau *moleculele fericirii* - care ne stimulează pozitiv starea de spirit.

Adevărul l-am spus... acum vine o **provocare pentru voi**: gândiți-vă pentru un minut la o experiență de viață frumoasă (o vacanță ce v-a plăcut mult, o pădure sau o grădină liniștită, un fel de mâncare preferat...) sau la o întâmplare comică din trecutul vostru - care v-a făcut să râdeți cu gura până la urechi... sau pur și simplu la un moment special pe care l-ați trăit. Faceți o pauză și bucurați-vă de acele amintiri... Lăsați sentimentele pozitive să curgă prin ființa voastră... Acum puteți să vă transpuneți din nou în acea stare de spirit. Observați cum un zâmbet vă apare pe chip...? Și simțiți cum se schimbă instant, în bine, starea voastră sufletească, nu-i așa? Magia tocmai s-a manifestat!

Atunci când ne încruntăm, inconștient ne transpunem într-o stare neplăcută, vedem viața într-un mod negativ. Privirea noastră e lipsită de strălucire. Umerii ne par grei și spatele e arcuit... Ne simțim triști, neputincioși, neajutorați. Cu toate acestea, tot ce lipsește uneori pentru a ne schimba starea de spirit este... un ZÂMBET. Da! Un simplu zâmbet ne poate ajuta să trecem dintr-o stare negativă, neplăcută, blocantă sau fără ieșire ... într-una plină de posibilități. Dacă nu mă credeți...repetăți exercițiul de mai sus.

E adevărat, cu toții avem probleme, dar observ zi de zi, că cei mulți oameni se încruntă mai des decât zâmbesc. Sau nu zâmbesc într-un mod natural, autentic, ci fals, afișând doar o mască socială. Ce păcat! Să zâmbești este atât de ușor... Iar această simplă și frumoasă expresie a feței are atât de multe **beneficii** !

Iată, pe scurt, doar câteva dintre ele...

😊 **Zâmbetul ne ajută să creăm o primă impresie bună în doar câteva secunde...** Expresia, mimica feței, este mult mai importantă decât hainele cu care se îmbracă cineva ori cum se aranjează, atunci când vine vorba de lăsarea unei prime impresii pozitive. Zâmbetul îi va spune celuilalt că ești o persoană caldă, prietenoasă, cu care probabil își va dori să vorbească. Se spune, de asemenea, că zâmbetul este un semn care indică și încredere în forțele proprii. Astfel, el este de neprețuit în crearea primei impresii.

😊 **Efectul zâmbetului este foarte puternic, iar el se simte și în tonul vocii, nu doar în mimica feței.** Încercați să zâmbiți când vorbiți cu cineva la telefon și veți observa cum discuția va deveni mai relaxată, apropiată, plăcută. Puteți încerca chiar și cu o persoană complet străină acest lucru și veți fi uimiți de rezultate. Zâmbetul este "instrumentul" cu care poți transmite oricărui interlocutor o emoție plăcută de apartenență și acceptare.



Zâmbetul ne calmează nervii, ne alungă supărarea...

Cu toții, la un moment sau altul, am simțit iritare, enervare, mânie, sau chiar am simțit uneori că „fierbem de furie”... E normal, dar nu e de dorit. Pe viitor, ori de câte ori simțiți că vă enervați, încercați să zâmbiți. Știu că e o sugestie ciudată...dar zâmbetul -prin fiziologia specifică vă poate tempera, iar starea voastră de spirit se va schimba rapid!



😊 Zâmbetul poate reduce stresul școlar și ocupațional...

Atunci când abordăm anumite sarcini la școală sau la muncă, cu o față încruntată, avem acea atitudine de „eu nu am chef... sau eu nu pot face bine asta”. Acest lucru duce la frustrare și stres. În schimb, atunci când ne facem treaba cu zâmbetul pe buze, ne simțim mai pozitivi cu privire la acest lucru. Dacă zâmbim în timp ce facem sarcinile care în trecut erau stresante, acest lucru duce la eliberarea tensiunii psihice și la apariția unei stări de spirit mai tonice ori chiar la bună-dispoziție.

😊 Zâmbetul stimulează productivitatea...

Atunci când nu ne place munca pe care o facem, ne chinăm să fim productivi. Nu avem nici motivație, nici spor, nici eficiență... Dar, cum spuneam mai devreme, atunci când zâmbim în timp ce ne ocupăm de anumite treburi, le rezolvăm mai ușor. E clar că este o legătură între fericire și productivitatea de la locul de muncă. Când moralul echipei este ridicat, aceasta își îndeplinește sarcinile mai bine iar compania are un profit mai mare. Dacă stai la locul de muncă plictisit, obosit, din obligație, cu greu te vei motiva să-ți depășești limitele. Pentru a da randament, încearcă să zâmbești mai mult în timp ce muncești.



😊 Zâmbetul ne face mai atractivi și chiar mai tineri...

Chipul senin, luminat de surâs, al unei alte persoane ne face să fim mai deschiși și ne simțim mai relaxați. Ba chiar ne poate face să ne simțim bine în pielea noastră. Atât

de puternic poate fi un simplu zâmbet! Acest lucru funcționează și în sens invers: zâmbetul ne face mai atrăgători în ochii celorlalți. În plus, zâmbetul ne poate face să arătăm mai tineri, deoarece, atunci când zâmbim autentic, ne folosim toți mușchii feței- ai ochilor, ai buzelor, ai obrazilor, ai frunții. Neantrenarea acestor mușchi, spun esteticienii, duce la îmbătrânirea prematură. Așa că alege: „ zâmbește și vei avea prieteni, sau încruntă-te și vei avea ... riduri!” cum scria George Eliot.

Așadar, întâmpinați persoanele pe care le întâlniți în viața de zi cu zi cu un zâmbet autentic. Nu vă temeți că veți fi înțeleși greșit și nu vă gândiți nici o clipă la acele persoane care vă critică sau sunt ostile. Și, mai ales, zâmbiți-vă și vouă, în oglindă sau în interiorul sufletului. Pur și simplu zâmbiți... și fiți prezenți în acem moment. "Ține minte, chiar dacă afară plouă și e urât, dacă tu continui să zâmbesti, soarele se va arăta și-ți va întoarce zâmbetul" - spunea Anna Lee . Da, așa e! Zâmbetul cald și sincer, poate fi asemănat cu ieșirea soarelui de după nori, într-o zi ploioasă, luminând viața celor cărora îl oferiți.

Închei articolul cu zâmbetul pe chip, reamintindu-vă ideea de la început: *Zâmbetul nu costă nimic, dar oferă foarte mult... și ne îmbogățește sufletele tuturor!*

Și da, închei cu îndemnul din titlul acestui articol: **ZÂMBIȚI, vă rog!** Zâmbiți mai mult... pentru a schimba lumea într-una mai bună, dar nu lăsați niciodată lumea să vă șteargă zâmbetul din inimă și de pe chip!

ZÂMBIȚI, vă rog, mai des, mai sincer, din tot sufletul!



Gabriela Căian,

profesor-consilier școlar

CJRAE/Cabinet: Colegiul Economic „I.Pop”,

Cluj-Napoca

Repere bibliografice:

- ✚ <https://www.psychologytoday.com/blog/isnt-what-i-expected/201207/try-some-smile-therapy>
- ✚ <http://www.empower.ro/sanatate/surasul-interior>
- ✚ <https://sunwarrior.com/healthhub/health-benefits-of-smiling>