

لبخند بزن

مولوی، شاعر بزرگ ایرانی چه زیبا گفته‌است:
چو لب به خنده گشاید، گشاده گردد دل
در آن لبست همیشه گشاد کار چرا

تواز همه ارزشمندتری

تا به حال از خود پرسیده‌ای چرا آثار هنری نفیس، ارزشمند هستند؟ برای دیدن آنها در گالری‌ها و موزه‌ها سر و کله می‌شکنند و در حراجی‌های مخصوص، آنها را به قیمت‌های بسیار زیاد خرید و فروش می‌کنند. راستش این آثار به دو دلیل ارزش دارند: یکی اینکه استادان بزرگ، آنها را خلق کرده‌اند و دوم اینکه تعداد این آثار بسیار کم است.

حالا فکر کن و وجود خودت را در نظر بگیر. تو از همه این آثار هنری، ارزشمندتری. چرا؟ چون خالق تو، از همه آن استادان بزرگ، بزرگ‌تر است و تو هم در کل نظام هستی فقط یکی هستی!

عطار سروده است:
چو به خنده لب گشایی، دوجهان شکر بگیرد
به نظارهٔ جمالت، همه تن شکر بگیرد

لبخند، تبسم و سلامت

دانشمندان معتقدند وقتی عضلات صورت حرکت داده می‌شوند، واکنش‌های هورمونی در مغز رخ می‌دهد. عضلات صورت که برای لبخند زدن، نشان دادن خشم، انزجار و ... به کار گرفته می‌شوند، همگی با فرستنده‌های عصبی در مغز ارتباط دارند. این فرستنده‌ها به همهٔ بدن، پیام‌های شیمیایی می‌فرستند. لبخند زدن بر روی هورمون‌ها اثر مثبت می‌گذارد. در حالی که دیگر حالات صورت، اثر منفی بر این هورمون‌ها دارند. در واقع، حالات چهره تأثیر عمیقی در چگونگی تفکر و احساس ما دارند.

اثبات شده است هنگام لبخند زدن میزان ضربان قلب و فشارخون کاهش می‌یابد، و سیستم‌های بدن آرام می‌شوند. هنگام لبخند زدن، همهٔ تغییرات برای سیستم‌های بدن مفیدند، در حالی که تغییرات دیگر در صورت، آثار منفی دارند!

دوست عزیز من!

امیدوارم حتی زمانی که درون خود احساس شکست و بدبختی می‌کنی، از لبخند زدن غفلت نکنی. تبسم نقش بزرگی در سلامتی و دوری از بیماری دارد. با لبخند زدن، به سیستم‌های عصبی و ایمنی بدن خودت یاری کن تا آرام باشی و یادت باشد که ذات زندگی، شادی است و خدای مهربان، شادی سالم و مؤمنانه را دوست دارد.

عطار سروده است:

چو به خنده لب گشایی، دوجهان شکر بگیرد

به نظارهٔ جمالت، همه تن شکر بگیرد

زندگی شیرین و شکر افشان، برایت آرزومندم.

اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد، این درون توست که خالق این اتفاق است، نه دیگری. زندگی مثل صحنهٔ نمایش توست و تو از لحظهٔ تولد تا لحظهٔ مرگ، در آن نقش آفرینی می‌کنی. یادت باشد اگر گیاهی سر از خاک بیرون بیاورد، حرارت آفتاب را درک خواهد کرد. اگر تو مهربانی را از خودت شروع کنی، حرارت مهربانی‌های دیگران را خواهی چشید.

بادکنک‌های رنگی

روزی مردی در پارک، بادکنک‌های رنگی می‌فروخت: آبی، قرمز، زرد و سبز. هر وقت می‌دید که کارو بارش کساد شده، فوری یکی از بادکنک‌ها را با گاز هلیوم پر می‌کرد و در هوا رها می‌ساخت. بچه‌ها بادیدن آن بادکنک، هجوم می‌آوردند و بادکنک می‌خریدند. یک روز، کودکی آمد و به آن مرد گفت: «آقا! اگر بادکنک سیاه را هم توی هوا ول کنی، باز هم پرواز می‌کند؟» مرد خندید و گفت: «بله، رنگ بادکنک مهم نیست. مهم چیزی است که داخل آن است.» در زندگی تو هم همین‌طور است. این اندیشه و ارادهٔ توست که باعث بالا رفتن یا پایین ماندن تو می‌شود. راز جوشیدن چشمهٔ مهربانی، درون خود توست. اگر تو مهربان باشی و خدای مهربان را دوست داشته باشی، همهٔ پنجره‌های مهربانی رو به چشمان تو گشوده می‌شود. می‌دانی که نخستین نشانهٔ مهربانی، داشتن چهرهٔ مهربان و با تبسم است. تبسم با نخ‌ نامرئی همهٔ قلب‌ها را به تو می‌دوزد. در روایت‌های دین، لبخند زدن برای افراد با ایمان، «حسنه» شمرده شده است و پاداش اخروی دارد.

اگر جای پیامبر (ص) بودی

پیامبر نازنین اسلام، بهترین الگوی مهربانی، همواره چهرهٔ متبسم و مهربانی داشت. روزی مرد عرب بیابانگرد و خشنی به دیدن پیامبر آمد و با بی‌ادبی، ردای ایشان را محکم گرفت و کشید. آن قدر که سفیدی پایین گردن پیامبر معلوم و پوست ایشان سرخ شد. مرد بیابانگرد به تندی گفت: «ای محمد! بگو کمی از ثروت و مالی که داری، به من بدهند!» پیامبر ناراحت نشد. تبسم کرد و بعد فرمود تا نیاز او را بر آورده کنند. یک لحظه خودت را جای پیامبر اکرم (ص) بگذار. اگر کسی بیاید و لباس تو را محکم بکشد و بعد با بی‌ادبی از تو چیزی بخواهد، تو واقعا چه می‌کنی؟ می‌بینی که پیامبر با این فکر که صبر و مهربانی‌اش، پاداش اخروی دارد، نه تنها به آن مرد بدی نکرد، بلکه او را بخشید و به او خوبی کرد.