

ยิ้ม.....

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ยิ้มก่อนอ่าน ตาหวานก่อนเปิด ยิ้มเสียเถิดจึงค่อยเปิด จ.ม. สมัยก่อนสร้างค่านิยมให้ยิ้ม.....
หนุ่มสาวเขียนจดหมายถึงกันก่อนจะเปิดยังให้ยิ้มก่อนเลย..... ทุกวันนี้มีแต่โซเชียล. เลยไม่มีโอกาสบอกให้กันยิ้ม.....

ยิ้ม

เมืองไทยได้ชื่อว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม

แต่ในปัจจุบัน ได้มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า คนไทยเริ่มจะยิ้มน้อยลงกว่าเมื่อก่อน

ไม่ว่าจะยิ้มให้กันเองหรือยิ้มให้ชาวต่างชาติก็ตาม

และบางประเทศในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ เช่น สิงคโปร์ คู่แข่งในด้านการท่องเที่ยวของเรา

ก็เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการยิ้ม ถึงกับจัดสัมมนาเพื่อสร้างรอยยิ้มกับคนในชาติ

ถ้าคนไทยเราไม่รีบปรับปรุง สิงคโปร์อาจแซงหน้าเราไปอีกด้านหนึ่ง

คือ "ยิ้ม" นี้ก็ก็เป็นได้จะได้ชื่อว่ายิ้มเก่งกว่าชาวไทยไปเสียแล้ว

การที่คนไทยเรายิ้มน้อยลงนั้น สาเหตุหนึ่งอาจจะเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจ

ที่ทำให้ต่างคนต่างต้องรีบเร่งทำมาหากิน เป็นเหตุให้ไม่มีเวลาที่จะยิ้มให้กัน

ส่วนอีกสาเหตุหนึ่ง น่าจะเป็นเพราะเรามีความสุขกันน้อยลง ทำให้ยิ้มไม่ออก

และไม่เห็นความสำคัญของการยิ้มด้วย มองว่าการยิ้มเป็นเรื่องไร้สาระ

คนที่ยิ้มบ่อยจะเป็นคนไม่เอางานเอาการ สู้คนหน้าเคร่งขรึมไม่ได้ เพราะจะดูดี ดูภูมิฐาน

ดูเป็นนักวิชาการ ดูเป็นผู้ทรงอำนาจ

ทั้งที่ความจริงแล้ว การยิ้มนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนเราทั้งด้านสุขภาพกาย

และสุขภาพจิตเลยทีเดียว

เราจึงน่าจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจกับเรื่องของ "การยิ้ม" กันให้มากขึ้น

เพื่อจะได้เห็นประโยชน์ของการยิ้ม และได้ยิ้มกันมากขึ้นต่อไป

ในการยิ้ม คนเราจะใช้กล้ามเนื้อใบหน้าเพียง 2 มัด คือ กล้ามเนื้อบริเวณแก้ม และรอบดวงตา
คนเราจะยิ้มเมื่อมีความสุข ยิ้มเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจตนเองหรือผู้อื่น
ยิ้มเพื่อต้องการทักทาย ผูกมิตร ยิ้มเพื่อขอบคุณ ขอโทษ และให้อภัย
และยิ้มเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก

รอยยิ้มที่จริงใจ จะปรากฏอยู่เพียง 1 - 4 วินาทีเท่านั้น

การยิ้มมีผลต่อร่างกาย คือ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี สมองมีอุณหภูมิต่ำลง
หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ในร่างกายผ่อนคลาย
ต่อมหมวกไตจะทำงานน้อยลง ฮอร์โมนอะดรีนาลีนซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด
จะถูกขับออกมาน้อยลง

รอยยิ้มแบบไหนถึงจะดี

1. รอยยิ้มที่มีความจริงใจ มีการแสดงออกทางแววตา สีหน้า
กิริยาท่าทางที่สอดคล้อง ไม่ฝืนความรู้สึก
2. รอยยิ้มที่ทำให้เกิดความสบายใจกับตัวเอง
เช่น ยิ้มให้กำลังใจตัวเอง ปลอบใจตัวเอง
3. รอยยิ้มที่ทำให้ดำรงสัมพันธ์ภาพที่ดี เกิดความสบายใจให้แก่ผู้อื่น
เช่น มีรอยยิ้มเมื่อทักทาย ยิ้มเมื่อแสดงความขอบคุณ
4. ยิ้มที่สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่น
เช่น ยิ้มให้กำลังใจผู้อื่น ไม่ยิ้มเยาะ ดูแคลน
5. รอยยิ้มที่เหมาะสมกับกาลเวลา สถานที่ และบุคคล