الابتسامات لها عضلات

◄لا يوجد هناك شيء غامض حول الابتسامة عدا التأثير الموجود فيها. ومن الطبيعي أنّها تنتج من جراء حركة العضلات وعليه فإنّه يمكن التدرب عليها.

والطريق الأفضل لممارسة الابتسامة ليست بتحريك شفاهك بالابتسامة، بل بدفع عظم خدك إلى الأعلى. فكّر في الجزء الأعلى من خديك واعتبرهما كتفاحتين، والمطلوب هو فقط أن ترفع التفاحتين إلى الأعلى لتنتج لك الابتسامة.

تحذير: الابتسامات الزائفة لا تنفع.

نحن نؤكّد على أهمية الابتسامة في جهودك الشخصية في الاتصال لأنّ ذلك يؤثر تأثيراً كبيراً على الطريقة التي يفهمك الناس بها والكيفية التي يشعرون بها نحوك. فالناس ينظرون إلى وجهك. وإذا نظروا إلى وجه يبتسم فإنّ ذلك بالتأكيد يعزز من قدرت على الاتصال والتأثير.

لذلك من المهم أن تدرك كيف تبتسم وأن تمارس وتتدرب على تحريك عضلة الابتسامة "لكن احذر من الابتسامات الزائفة" فإنّها لا تفيدك، وهي بالتأكيد لا تدوم. وأشد من ذلك أنّ الآخرين ينظرون إليها على أنّها زائفة. أنت تريد أن تتدرب على المهارة من خلال الممارسة وتحريك عضلات وجهك، لكن تذكر بأنّ الابتسامة الحقيقية تنبع من الداخل ذلك مثل لاعب رياضي يمارس مهاراته ويدرب عضلاته حتى تكون مستعدة للاستعمال في الوقت المناسب، عندما يتعرض للمؤثرات الحقيقية.►

المصدر: كتب فن الاتصال