

Nụ cười trong giao tiếp

ThS Nguyễn Thị Kim Ngọc, Trần Minh Hiến

Phòng Kết nối Khoa học với Công chúng

*Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU), Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam
2018*

Nụ cười trong giao tiếp là một hình thức tích cực của giao tiếp không lời và thường thể hiện nhiều hơn những gì chúng ta nói. Một nụ cười trong giao tiếp là cách chứa đựng rất nhiều thông tin và thể hiện một cảm xúc tích cực cho họ và cho người khác. Khi một ai đó cười, điều đó phản ánh người đó có sự quyết tâm và hi vọng nhiều vào cuộc sống.

Trong cuộc sống đời thường, bạn nên cố gắng giữ nụ cười trên môi. Muốn vậy bạn phải thật sự tận tụy với công việc, không sống giả tạo, hời hợt, có như vậy nụ cười của bạn mới phát huy được hết giá trị của nó. Tất cả những người có duyên không ai giống ai nhưng họ có một nét chung nhất đó là tươi cười. Nụ cười cũng là một kỹ năng giao tiếp quan trọng.

Một nụ cười như bông hoa trên miệng làm bừng sáng cả gương mặt, làm người xung quanh cũng cảm thấy dễ mến, dễ gần. Một nụ cười chẳng hao tốn gì mà giá trị nó đem lại thật là vô giá. Nụ cười có khi chỉ nở trong khoảnh khắc nhưng làm ta nhớ mãi suốt đời. Nụ cười thật đơn giản nhưng không thể mua, không thể xin hay vay mượn được.

Nếu bạn tiết kiệm nụ cười? Nó sẽ chẳng mang lại lợi ích gì. Nhưng nếu bạn sử dụng đúng nơi, đúng lúc, đúng đối tượng, nó sẽ trở thành vô giá! Vậy mà có những người mang trên mình những bộ quần áo đắt tiền, trang điểm rất công phu nhưng lại phủ lên mình một vẻ mặt lạnh lùng, cau có? Giá như họ biết được rằng với người khác, nụ cười còn giá trị hơn tất cả những gì họ khoác trên mình.

Hãy cười khi gặp nhau, khi tạm biệt, xin lỗi, cảm ơn và cả khi ai đó xung quanh bạn đang mệt mỏi vì cuộc sống, đang cần được bạn chia sẻ, thì nụ cười của bạn sẽ mang lại sức mạnh và niềm tin cho người đó đấy.

Mỉm cười nhiều khi cũng dùng để truyền đạt thông tin, có thể thay cho lời chào, đôi khi được dùng trong trường hợp từ chối khéo một lời đề nghị nào đó. Một khi trong lòng bạn không muốn từ chối bằng lời nói, bạn hãy mỉm cười thay vì nói không! Như vậy sẽ không làm người khác méch lòng.

Tuy vậy vô duyên do nụ cười gây ra cũng không phải ít đâu nhé. Vậy khi nào nụ cười trở thành vô duyên? Nếu bạn cười mà mọi người cùng vui vẻ hưởng ứng cười theo, ấy là có duyên, Còn nếu bạn cất tiếng cười trong một bầu không khí không đáng cười thì bạn sẽ trở thành vô duyên rồi đấy.

Việc hào phóng nụ cười có mâu thuẫn với câu tục ngữ “Vô duyên chưa nói đã cười” không? Không mâu thuẫn đâu, vì chưa nói “tức là chưa ai biết bạn sẽ đưa ra “thông báo” gì mà bạn đã cười thì thật không nên đâu bạn nhé.

Cuối cùng bạn nên lưu ý: Nụ cười đẹp không phải là nụ cười để lộ những nhược điểm về mặt thẩm mỹ như tiếng cười quá lớn, cười hở lợi...

Hãy chọn cho mình một nụ cười phù hợp với gương mặt để hạn chế thấp nhất những nhược điểm do nụ cười gây ra. Bởi vì nụ cười là chìa khóa mở cửa môi trường giao tiếp của bạn đấy!

Tầm quan trọng của nụ cười trong giao tiếp

Giá một nụ cười rẻ hơn giá tiền điện, thế nhưng nụ cười lại tỏa sáng nhiều hơn hàng trăm bóng đèn điện. Không ai nghèo đến nỗi không thể mỉm một nụ cười, cũng không ai đủ giàu để sống mà không cần đến nụ cười của người khác.

Một nụ cười – vốn liếng tuy nhỏ bé nhưng lại sinh ra lợi lộc nhiều, nó làm giàu cho kẻ đón nhận nó mà không hề làm kẻ trao tặng nó phải nghèo đi. Ngược lại, có khi người ta sẽ còn mãi mãi ghi nhớ. Không ai đủ giàu mà bỏ qua không nhận lấy một nụ cười. Nụ cười tạo được hạnh phúc trong gia đình. Nụ cười là dấu hiệu của nhân ái. Nụ cười làm cho kẻ nhọc nhằn tìm được sự thoải mái dễ chịu. Nụ cười đem lại sự can đảm cho người nản chí, hoang mang.

Nếu có một lúc nào đó trong đời, bạn gặp một ai đó không cho bạn được một nụ cười như bạn đáng được nhận, thì bạn hãy quảng đại mà nở một nụ cười với người đó. Bởi vì không ai cần đến nụ cười bằng người không bao giờ biết cười.

Là một tác viên cộng đồng, nên nhớ “Trên môi luôn luôn có saên nụ cười, nhưng không phải lúc nào cũng cười”. Gương mặt tươi tắn, rạng rỡ sẽ tạo ra cảm xúc tích cực cho chính mình và cho người khác.

- Nụ cười chân thành, thân thiết là dầu bôi trơn tốt nhất cho mọi mối quan hệ;
- Đôi mắt biết cười sẽ làm xúc động nội tâm người khác;
- Nụ cười giống như mặt trời, có thể tạo ra cho người khác nhiệt lượng và sự ấm áp;
- Hãy cười bằng trái tim, bằng sự bao dung.