

Bisakah Anda Senyum Sesaat. Ini Mamfaatnya

Jum'at, 09-12-2016

Ternyata senyum bukan hanya ungkapan dan ekspresi kebahagiaan seseorang semata, namun juga bermamfaat bagi kesehatan. Manfaat senyum dapat dilihat dari berbagai sisi, baik itu kesehatan maupun bidang sosial. Hanya dengan kita melakukan senyum maka kita akan menuai berbagai manfaat. Dikutip



dari laman Mamfaat.com, berikut mamfaat tersenyum :

1. Memperpanjang umur

Meskipun kita mempercayai bahwa umur seseorang itu sudah digariskan oleh Yang Maha Kuasa dari sejak manusia masih di dalam kandungan, namun ada juga yang mengatakan bahwa banyak senyum dapat memperpanjang usia seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2010 dengan subjek penelitian 150 pemain Major League Baseball, menunjukkan bahwa pemain yang seringkali memiliki senyum asli dan berseri rata-rata mempunyai umur lebih panjang daripada para pemain yang hanya memiliki setengah senyuman saja. Senyum ini bukanlah berfungsi menambah masa hidup atau usia, namun menunjukkan bagaimana orang-orang menjalani hidup mereka.

2. Melanggengkan hubungan rumah tangga

Salah satu manfaat yang dimiliki oleh senyum adalah mempertahankan hubungan rumah tangga agar menjadi lebih harmonis. Ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh DePauw University menghasilkan bahwa orang-orang yang cenderung suka tersenyum memiliki hubungan rumah tangga yang awet daripada orang yang tidak menyukai tersenyum.

3. Membuat penampilan lebih menarik

Membuat penampilan menjadi lebih menarik merupakan salah satu manfaat langsung yang akan dirasakan ketika seseorang tersenyum. Umumnya, seseorang akan tertarik kepada orang lain ketika

orang tersebut tersenyum. Orang yang selalu tersenyum akan memberikan kesan positif kepada orang-orang di sekitarnya. Selain itu orang yang selalu tersenyum juga mempunyai aura yang berbeda serta



mempunyai daya tarik tersendiri.

4. Memperbaiki mood kita

Percaya atau tidak bahwa dengan tersenyum maka kita akan menjalani hidup dengan lebih damai, tenang dan bahagia. Senyum akan meringankan berbagai beban dalam hidup kita.

5. Mengurangi stress

Salah satu manfaat yang ampuh dari senyum adalah dapat menghilangkan stress. Stress ini akan berkurang dengan sendirinya. Hal ini karena senyuman dapat memberikan aura yang positif bagi kita.

6. Menurunkan tekanan darah

Salah satu manfaat dari senyum adalah dapat menurunkan tekanan darah. Ketika seseorang sedang marah, maka otomatis darah akan ikut naik sehingga tekanan darah pun akan tinggi. Untuk menurunkan tekanan darah tersebut, cobalah untuk tersenyum.

7. Membuat orang terlihat sukses

Orang yang banyak tersenyum menandakan bahwa dirinya percaya diri. Orang yang percaya diri akan lebih mudah mendapatkan promosi dalam karirnya sehingga lebih mudah mendapatkan kesuksesan. Selain itu, orang yang banyak tersenyum juga akan banyak memiliki relasi sehingga usaha yang sedang digelutinya akan semakin maju dan berkembang.

8. Meningkatkan kekebalan tubuh

Tahukah Anda bahwa dengan kita tersenyum maka kekebalan tubuh kita akan semakin meningkat? Ketika kita tersenyum maka sistem imun di dalam tubuh kita akan berfungsi dengan lebih baik. Hal ini akan menyebabkan kita menjadi lebih rileks dan tidak mudah terserang penyakit.



9. Merangsang orang lain menjadi tersenyum

Dengan kita tersenyum maka kita akan menebarkan kebaikan dan juga menebarkan aura positif. Apabila kita tersenyum kepada orang lain, maka orang yang kita senyumi tersebut akan terasa cerah dan kita menumbuhkan mood yang baik kepada orang tersebut, akibatnya orang tersebut akan bebalik memberikan senyumannya kepada kita. Jika kita tersenyum kepada banyak orang, bayangkan berapa puluh orang yang akan menebarkan senyum kebaikannya di dunia ini?

10. Menyebabkan orang berpikiran positif (positive thinking)

Senyum akan membuat banyak orang banyak mempunyai pikiran yang positif, sehingga orang itu akan terhindar dari pikiran yang negatif. Maka dari itu senyum ini membawa aura yang positif.

11. Melepaskan hormon Endorfin, penghilang rasa sakit dan juga Serotonin

Dalam sebuah study membuktikan bahwasannya tersenyum dapat melepaskan endorfin, senyawa yang mengurangi rasa sakit secara alami dan juga serotonin. Ketiga hormon atau senyawa tersebut membuat seseorang menjadi lebih baik.

12. Terlihat lebih muda

Senyum akan membuat penampilan seseorang menjadi lebih muda. Otot- otot yang digunakan untuk tersenyum bisa membantu mengangkat wajah sehingga membuat seseorang tampak lebih muda.



Itulah beberapa manfaat dari senyum yang luar biasa yang dapat kita rasakan manfaatnya secara langsung maupun secara tidak langsung. Beberapa manfaat dari senyum yang telah kita bahas di atas lebih banyak pada bidang kesehatan, dan beberapa adalah dari bidang psikologi.

Lalu, ada lagi manfaat yang dapat diperoleh dari tersenyum ini, yakni dari segi agama Islam. Memang selain senyum ini menjaga kesehatan jasmani, senyum juga dapat memberikan dampak positif yang tinggi bagi kejiwaan atau kebatinan seseorang. Tersenyum juga dapat membersihkan jiwa. Selain itu tersenyum juga akan diberikan dampak- dampak kebaikan. Dalam agami Islam saja, senyum akan mempunyai arti atau kebaikan sebagai berikut:

Bernilai badah

Menghargai kebaikan

Mengobati hati, fikiran, dan juga jiwa,

Dapat menenangkan hati yang marah dan emosi yang berlebihan,



Amal sholeh yang bernilai tinggi.

Itulah beberapa manfaat yang diperoleh oleh orang yang sering tersenyum baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Oleh karena itu banyak sekali kebaikan yang akan di dapat oleh orang yang biasa tersenyum daripada orang yang sulit untuk tersenyum. Maka mari kita tersenyum. (Wallahu A'lam Bishawab)

Penulis : Munir Amir