

لبخند اجباری واقعاً شما را شاد می‌کند

قدرت لبخند را نباید کم‌اهمیت شمرد و اکنون دانشمندان کشف کرده‌اند حتی خنده تصنعی نیز می‌تواند افراد را خوشحال‌تر کند.



قدرت لبخند را نباید کم‌اهمیت شمرد و اکنون دانشمندان کشف کرده‌اند حتی خنده تصنعی نیز می‌تواند افراد را خوشحال‌تر کند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «کارشناسان دریافتند که عمل خندیدن ماهیچه‌های مخصوصی را در گونه‌های افراد فعال می‌کند و این اتفاق باعث می‌شود احساسات مثبت در مغز تولید شود. دانشمندان می‌گویند این عمل برای سلامتی روانی و ذهنی بسیار اهمیت دارد و افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، می‌توانند از آن برای بهبود خلق خود بهره‌گیرند.

دکتر فرناندو مارمولجو-راموس، نویسنده همکار، در این مطالعه از دانشگاه ساوث استرالیا می‌گوید: «وقتی ماهیچه‌های شما می‌گویند شما خوشحال هستید، بیشتر احتمال دارد که شما جهان اطراف خود را به شیوه‌ای مثبت نگاه کنید.

پژوهش ما نشان داد وقتی شما به زور عمل لبخند زدن را انجام می‌دهید، منطقه آمیگدال که مرکز احساسی مغز است تحریک می‌شود و انتقال دهنده‌های عصبی را برای تشویق وضعیت احساسی مثبت آزاد می‌کند. این کار برای سلامتی روانی افراد نقش بسیار مهمی دارد.»

او می‌افزاید: «اگر بتوانیم مغز را فریب دهیم تا یک محرک را به عنوان محرک «خوشحالی» ادراک کند، می‌توان از این سازوکار برای ارتقا سلامت روانی بهره‌گیریم.»

از مشارکت کنندگان در این آزمایش خواسته شد یک مداد را بین دندان‌های خود نگه‌دارند؛ بدون آن که اجازه دهند مداد با لب‌های آنها برخورد داشته باشد. این کار به این منظور انجام شد که ماهیچه‌های گونه به زور تحریک شوند. آنها از داوطلبانی از ژاپن، لهستان و سوئد درخواست کردند تا ۱۱ تصویر از چهره را مرور کنند. این یازده تصویر متعلق به یک چهره بود اما احساسات متفاوتی از اخم تا لبخند را نشان می‌داد. مشارکت کنندگان سپس یازده ویدئو را تماشا کردند که در آنها مردم قدم می‌زدند. دانشمندان می‌خواستند تفاوت پردازش اطلاعات توسط افراد را در زمانی که لبخند اجباری روی چهره داشتند و چهره‌شان در وضعیت آرامش بود، مشاهده کنند.

در هر دو آزمایش مشارکت کنندگانی که به اجبار وادار به خندیدن شده بودند، با نگاه مثبت تری تصاویر و ویدئوها را ارزیابی کرده بودند. دکتر مارمولجو-راموس گفت: «به طور خلاصه باید بگویم که در هنگام پردازش یک محرک سیستم‌های حرکتی و ادراکی با هم ادغام می‌شوند. حرف آخر این که رویکرد «آن قدر وانمودکن تا به واقعیت تبدیلیش کنی» بیشتر از آن چه به آن بها می‌دهیم، معتبر است.»

منبع: The Daily Mail