



وضعیت ایستادن خلق و خوی فرد را تغییر می‌دهد

فلاسفه از دکارت تا آین رند درباره تأثیر متقابل بین رفتارهای فیزیکی و روانشناسی نوشته اند، اما جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که حالت ایستادن هر فرد می‌تواند

فلاسفه از دکارت تا آین رند درباره تأثیر متقابل بین رفتارهای فیزیکی و روانشناسی نوشته اند، اما جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که حالت ایستادن هر فرد می‌تواند گویای احساسات وی باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، حالتی که به این طرف و آن طرف می‌روید در حقیقت خلق و خوی شما را تغییر می‌دهد که این امر تأثیر قابل توجهی روی چگونگی رویکردهای شما به موقعیتها و حل مشکلات دارد.

ایمی کادی روانشناس اجتماعی و استادیار دانشکده تجارت هاروارد می‌گوید: حالت ایستادن قدرتمند است.

وی به همراه همکارانش از طریق یک سری آزمایشهای کنترل شده برای مثال نشان داده اند که ایستادن با پاهای باز و دست به کمر به مدت دو دقیقه تستوسترون را افزایش داده و کورتیزول را در جریان خون کاهش می‌دهد.

تعداد قابل توجهی از تحقیقات اجتماعی علمی طی سه سال گذشته نشان می‌دهد که این حالت ایستادن سیلی از هورمونها را آزاد کرده و موجب می‌شود که فرد احساس مثبت و راحتی داشته باشد، حتی اگر خود فرد پیش از آن درگیر تردیدهای درونی بوده باشد، این حالت ایستادن نتیجه دیگری در پی دارد.

گرفتن یک ژست رئیس مآبانه چه زمانی که لباس فاخر شب پوشیده اید و چه زمانی که یک دست لباس رنگ و رو رفته به تن کرده اید می‌تواند بر درک شخصی از خودتان نیز تأثیرگذار باشد و در نهایت بر درک دیگران از شما تأثیرگذار است.

بعید به نظر می‌رسد حالتی که فرد پس از قرارگیری در این وضعیت به دست می‌آورد، تغییر کند. این مسئله را می‌توان به وضوح در مقایسه با دو وضعیت ایستادن با پاهای باز و دست به کمر و وضعیت شانه های خمیده و کمر قوز کرده مشاهده کرد. در آزمایش بعدی از شرکت کنندگان در این تحقیقات خواسته شد حالت صاف و عمودی به خود بگیرند، آنها احساس می‌کردند که می‌خواهند در کارهای جدید سهیم شده و یا خطر انجام کارهای مختلفی را بپذیرا باشند. این امر درمقایسه با گروهی قرار گرفت که از آنها خواسته شد ژستی بسته و محدود به خود بگیرند.

اکنون مهمترین پرسش این است که این تأثیرات چقدر طول می‌کشند؟ محققان اظهار داشتند که تغییرات هورمونی بین 15 تا 20 دقیقه پابرجا هستند. اما دانا کارنی روانشناس اجتماعی که حالت ایستادن را در دانشکده هاس در دانشگاه کالیفرنیا برکلی مطالعه کرده گفت: این تغییرات می‌توانند یک آبشار فیزیولوژیکی باشد که تمام روز پا برجا است.

وی افزود: برای مثال در یک مصاحبه شغلی باکردن غب غب چندان مناسب نیست، اما می‌توانید پیش از ورود به چنین جلسه ای احساس مثبتی در خود ایجاد کنید، بنابراین اگر مصاحبه را با احساسی خوب آغاز و به خوبی خود را معرفی کنید دیگران نیز پاسخ مثبت می‌دهند و این چرخه مثبت ادامه می‌یابد.