

از خود صحبت کنید تا مغزتان شاد شود

براساس آمارهای اخیر که محققان دانشگاه هاروارد ارائه کرده اند، مردم 40 درصد از وقت خود را به صحبت کردن درباره خودش می گذرانند و صحبت با دوستان یکی از لذتهای بزرگ زندگی تلقی می شود.



براساس آمارهای اخیر که محققان دانشگاه هاروارد ارائه کرده اند، مردم 40 درصد از وقت خود را به صحبت کردن درباره خودش می گذرانند و صحبت با دوستان یکی از لذتهای بزرگ زندگی تلقی می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان آزمایشگاه عصب شناسی عاطفی و شناختی دانشگاه هاروارد با هدف این که چرا مردم از صدای خودش خوششان می آید و آیا این که این صدا به بخشهای لذت و پاداش در مغز ارتباط دارد یا خیر این تحقیقات را آغاز کردند.

پس از انجام این تحقیقات با استفاده از فناوری اسکن مغز آنها دریافتند که وقتی مردم درباره خودش صحبت می کنند واکنشهای شیمیایی را تحریک می کنند که گویی یک لذت را تجربه کرده اند و این امر به آنها انگیزه می دهد که اطلاعات شخصی خود را به طور مرتب با دیگران به اشتراک بگذارند.

محققان با استفاده از تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی (fMRI) این آزمایشها را انجام دادند. این ابزار تصویر برداری می توان تغییرات سطح جریان خون را در بخشهای مشخصی از مغز مشخص کند.

در این روش تصاویری متناوب از مغز در حال فعالیت و سپس در حال استراحت گرفته می شود و از یکدیگر بطور دیجیتالی جدا می شود که حاصل این پردازش عملکرد مغزی در اثر تغییرات جریان خونی در مغز را از لحاظ فیزیولوژیکی نشان می دهد.

در طی این آزمایش، محققان از 195 نفر خواستند که درباره خودش، عقاید و ویژگیهای شخصی خودش صحبت کنند. پس از آن این افراد خواسته شد که درباره عقاید و ویژگیهای شخصیتی سایر افرادی که می شناسند صحبت کنند.

محققان در این میان جریان سطح خون رادر مغز این افراد طی این بحثها اندازه گیری کردند و سپس تفاوتهای دو موقعیت را بررسی کردند.

وقتی از شرکت کنندگان خواسته شد درباره خودش صحبت کنند، محققان متوجه افزایش فعالیت در قشر پیش پیشانی میانی شدند که به طور کلی بیشتر به تفکرات مربوط به خود مرتبط است.

آنها برای نخستین بار متوجه تغییر در NACC و VTA شدند که هر دو بخش به آزاد کردن دوپامین مشهور هستند. دوپامین ماده شیمیایی است که سیستم پاداش و لذت مغز را کنترل می کند.

این مناطق مغزی به لذتهای زندگی نسبت داده می شوند برای مثال خوردن غذاهای شیرین یا طعم دار نیز موجب آزاد شدن دوپامین در این مناطق می شود.

محققان نتیجه گیری کرده اند که نتایج این تحقیقات نشان می دهد که صحبت کردن انسانها درباره خودشان به طور ذاتی لذت بخش است.