



## رفتارهایی که دست خودمان نیست

رفتارهایی که انسان ها در زندگی روزمره خود ناخودآگاه انجام می دهند. نه ما بلکه شما هم، همینطور هستید.

رفتار غیرارادی « چیست؟ رفتارهایی که انسان ها در زندگی روزمره خود ناخودآگاه انجام می دهند. نه ما بلکه شما هم، همینطور هستید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله خانواده سبز؛ برای مثال رفتارهایی چون سسکه، پلک زدن، خنده، خمیازه و ... در این مطلب به بررسی 7 رفتار عجیب و ناخواسته پرداخته ایم ... این 7 راز را بخوانید ...

### 1- خمیازه کشیدن یعنی ...

محققان معتقدند خمیازه مانند خنده نوعی وسیله برای برقراری ارتباط است! تا حالا بسیار پیش آمده روبروی فردی نشسته اید، او خمیازه می کشد، شما هم پشت بند آن خمیازه می کشید و یا بالعکس ... در واقع خمیازه با سرایت از یک فرد به فرد دیگری نوعی اطلاعات را منتقل می کند، و این معنا را به مخاطب انتقال می دهد که «من خسته ام» و یا «این برنامه کسل کننده است» ... محققان دریافته اند که با خمیازه کشیدن الگوهای رفتاری در نواحی از مغز که مرتبط با تقلید است، فعال می شود.

### 2- دست و پایتان خواب می رود! چرا؟

وقتی دست و پایتان خواب می رود، این معنا را می دهد که دست و پایتان خفه شده است. در واقع به این دو عضو از بدنتان خون نمی رسد و به نوعی از کار می افتد، به طور حتم بارها شنیده اید که طرف می گوید به مغزم خون نرسید، کاری کردم که نباید می کردم؛ حالا وقتی به دست و پایتان هم خون نرسد، یعنی اینکه آنها خفه شده اند.

### 3- این سسکه لعنتی

سسکه یک اسپاسم غیرارادی است که در قسمت غشای ماهیچه ای قفسه سینه رخ می دهد و در فرآیند تنفس نقش بسیار مهمی ایفا می کند... حال اگر این ماهیچه در اثر وجود غذای زیاد درون معده یا گرسنگی تحریک شود، یک دوره سسکه اتفاق می افتد. سسکه فقط آزاردهنده است و برای بدن هم هیچ فایده ای ندارد. البته اگر هنگام سسکه شوکی به شما وارد شود، سریعاً سسکه تان از بین می رود.

### 4- اشک چشمان ما!

اشک ها مجموعه ای از هورمون ها و پروتئین های ناخوشایندی است که وقتی بدن احساس غم، اندوه و استرس می کند، به وجود می آید. به همین خاطر است که پس از یک گریه حسابی و به دنبال خارج شدن این مواد مضر، شما احساس می کنید تخلیه شده اید، در واقع هیجان شما تخلیه می شود.

البته راه های بسیاری نیز برای تخلیه هیجانی وجود دارد. در بسیاری از جوامع در اختیار کسانی که اندوهی دارند اتاقی قرار می گیرد که پر است از وسایل چینی و شکستنی. فرد همراه با گریه کردن اقدام به شکستن وسایل می کند. این روش بار هیجانی را دو برابر تخلیه می کند.

### 5- چرا خوابتان به چشمتان می آید؟

خدا کند هیچ وقت در لحظات حساس زندگی خواب به سراغ شما نیاید، مثل رانندگی ... هیچ انسانی به صورت طبیعی نمی تواند بیخوابی را بیش از چند روز تحمل کند. به همین جهت جلوگیری از خواب اسیران در زمان جنگ جهانی اول یکی از شکنجه هایی بود که به کار می رفت.

دانشمندان می گویند فرآیند خواب همچنان برای آنان یک حکایت ناشناخته است اما با اینحال خواب باعث تقویت مکانیسم بدن برای فعالیت در زمان بیداری و تنظیم سازماندهی مجدد نرون ها در مغز و سیستم عصبی می شود، محققان همچنین خواب را برای تقویت حافظه و توان یادگیری حیاتی می دانند ... خواب همچنین خاطرات را به حافظه طولانی مدت منتقل می کند.

#### 6- بی جهت پلک نزنید

حرکتی در انسان که یک دهم ثانیه طول می کشد و کسی هم نیست که بگوید من پلک نمی زنم. البته اگر بخواهید پلک نزنید، می توانید اما به محض اینکه حواستان نباشد، ناخودآگاه پلک خواهید زد، پلک زدن باعث می شود که ذرات گرد و غبار پاک و مایعات روغنی روی کره چشم منتشر شود.

دانشمندان می گویند، مغز انسان نوعی توانایی برای نادیده گرفتن خاموشی های موقت و لحظه ای دارد، در واقع عمل پلک زدن باعث توقف فعالیت در چندین ناحیه از مغز می شود که مسئول ردیابی تغییرات محیطی می باشند.

#### 7- واسه چی می خندید؟

لبخند، نیشخند، خنده، روانشناسان معتقدند که این واکنش رفتاری، نوعی سیگنال برای دیگران است و نوعی روش انتشار احساسات مثبت، کاهش استرس و حتی کمک به انسجام کارهای گروهی است ... گاهی اوقات شما با دیدن یک صحنه ناخودآگاه لبخند به لبانتان می آید.

لبخند زدن، خندیدن، شادی، شکرگزاری و تشکر کردن، نه تنها شما را شخص خوبی جلوه می دهد بلکه در سلامت شما نیز موثر است.

«رابرت ساپولسکی»، پروفیسور بیولوژی دانشگاه استنفورد، می گوید: تا می توانید بخندید، چرا که خندیدن باعث آرام شدن عضلات، کاهش ترشح هورمون های استرس زا، کاهش فشار خون و افزایش اکسیژن گیری سلول های تنفسی می شود. همچنین حملات قلبی را کاهش می دهد و لایه رگ های خونی را تحکیم می بخشد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): سلامت: رفتار هایی که دست خودمان نیست:::