

فواید بیشمار لبخند زدن

لبخند زدن، برای سلامت عمومی بدن بسیار مفید است. این کار به ظاهر ساده نه تنها می‌تواند به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک کند؛ بلکه عملکرد آن را هم بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه سایه، وقتی لبخند می‌زنید، سیستم دفاعی بدن تان حس می‌کند شما در وضعیت ریلکس هستید و این پیام توسط انتقال‌دهنده‌های عصبی به تمام بدن مخابره می‌شود. محققان می‌گویند که تاثیر لبخند زدن در این مورد کمتر از شستن دست‌ها نیست.

گلدی هاون؛ هنرپیشه‌ی ۷۰ ساله‌ی هالیوودی که در دنیای سینما به‌عنوان مادر هنرمندی چون کیت هادسن و همسر بازیگری چون کورت راسل هم معروف است، می‌گوید: چه بسیار قلب‌های سختی را دیده‌ام که با یک لبخند معمولی نرم شده‌اند! و این ادعای دور از واقعیتی نیست که بگوییم می‌شود دل‌ها را با لبخند به هم نزدیک کرد. این روزها کافی‌ست در خیابان، تاکسی، مترو، مراکز خرید و... سر بچرخانید تا ببینید چقدر نگاه‌ها نسبت به هم بی‌مهر و چهره‌ها چقدر با مفهوم زندگی بخش لبخند ناآشنا شده‌اند؛ تاجایی که اگر با لبخند وارد محیط اجتماعی ناشناسی شوید، احتمالاً شک و تردید و چه‌بسا نگرانی و تعجب را در چهره‌ی سایرین خواهید دید.

البته این مسئله نه تنها در ایران که در کشورهای مختلفی از جهان هم گسترش پیدا کرده‌است؛ به طوری که مرکز داده‌پردازی در گزارش سالانه‌ی خود با عنوان احساسات دوستانه در سال ۲۰۱۶ که مبتنی بر مصاحبه‌های تحلیلی با ۱۴۷ هزار نفر از ۱۴۰ کشور است، عنوان می‌کند که در مجموع، جهان از منظر گسترش لبخند به‌عنوان یک رفتار اجتماعی امتیاز ۷۱ می‌گیرد که نسبت به سال ۲۰۱۴ کاهش محسوسی داشته‌است. در تقویم مناسبت‌های جهان، هفتم اکتبر مصادف با روز جهانی لبخند است؛ روزی که خود را مدیون طراحی‌های معروف هاروی بال است. این هنرمند آمریکایی که به‌خاطر خلق کاراکتر معروف است، با مجموعه‌ی صورتک‌های خود که مشتمل بر دو نقطه‌ی سیاه به‌عنوان چشم و یک منحنی سیاه به‌عنوان لب، در یک کره‌ی زرد رنگ بود، کاری کرد تا احساسات وارد مکالمات و مراودات مدرن دیجیتال هم شود. او در سال ۱۹۹۹ این روز را با هدف ترویج فرهنگ لبخند ابداع کرد و اگرچه خودش در سال ۲۰۰۱ از دنیا رفت؛ اما رسم خوبی که به‌جا گذاشت، ادامه دارد و سازمان تقویم جهانی در روزهای مختلفی از سال، این مناسبت را اعلام می‌کند. برای مثال، در سال ۲۰۱۴ سوم اکتبر و در سال ۲۰۱۵ دوم اکتبر روز جهانی لبخند نامیده شدند.

در مقاله‌ی منتشره در در ششم ژوئن ۲۰۱۶ آمده‌است: مردم روسیه، ایران و فرانسه تمایل کمتری به لبخند زدن دارند. در این مقاله که از سوی کوبا کرایس؛ روان‌شناس و محقق آکادمی علوم لهستان موسوم به ارائه شده‌است، می‌خوانیم: وجود شرایط اضطراب‌آفرین، مشکلات اقتصادی، نبود حس اعتماد و دلایل دیگر می‌تواند باعث بروز رفتارهایی در مردم شود که نامهربانی نسبت به هم تا انزوای خودخواسته‌ی آنها و دوری از مسائل و مشارکت‌های مهم اجتماعی و مدنی از جمله‌ی آنهاست؛ همه‌ی اینها هم با دریغ کردن یک لبخند از یکدیگر آغار می‌شود. البته یافته‌های موسسه‌ی در مورد علل شادی در کشورهای مختلف، مسائل دیگری را عنوان می‌کند.

براساس گزارش این منبع تحقیقاتی که نتایج آن در ۱۶ مارچ ۲۰۱۶ در سایت منتشر شده‌است، فرهنگ عمومی جامعه از عوامل مختلفی شکل می‌گیرد که به‌راحتی نمی‌توان آن را متأثر از یکی‌دو مورد مانند تنش سیاسی یا نوسانات اقتصادی دانست. برای مثال، در کشورهای

آمریکای لاتین که اتفاقات ناگوار مختلفی را اعم از رکود، جنگ، بیماری، کمبود و... پشت سر گذاشته‌اند، فرهنگ شادبودن و لبخند زدن به یکدیگر از بین نرفته و در این زمینه به‌نوعی سرآمد کشورهای دیگر جهان نیز هستند.

دکتر مارک استیبیچ؛ متخصص تغییرات رفتاری و محقق علوم اجتماعی که در کشورهای مختلفی چون روسیه، افغانستان، مغولستان و تاجیکستان به بررسی تاثیر نوسانات خلقی آدم‌ها بر سلامت جسمی‌شان پرداخته‌است، در مطلبی منتشره در سایت که در تاریخ ۱۳ ژوئن ۲۰۱۶ به انتشار رسیده‌است، درباره‌ی فواید لبخند زدن می‌نویسد: لبخند زدن، برای سلامت عمومی بدن بسیار مفید است. این کار به ظاهر ساده نه تنها می‌تواند به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک کند؛ بلکه عملکرد آن‌را هم بهبود می‌بخشد. در واقع، وقتی لبخند می‌زنید، سیستم دفاعی بدن‌تان حس می‌کند شما در وضعیت ریلکس هستید و این پیام توسط انتقال‌دهنده‌های عصبی به تمام بدن مخابره می‌شود. محققان می‌گویند که تاثیر لبخند زدن در این مورد کمتر از شستن دست‌ها نیست.

نکته‌ی جالب در لبخند زدن این است که عموم مردم ترجیح می‌دهند، در محیط‌های آشنا و در مواجهه با افرادی که می‌شناسند، لبخند بزنند. در یکی از تحقیقات که در سایت به چاپ رسیده، آمده‌است: عموم مردم در خانه بیش از محل کار لبخند می‌زنند؛ به طوری که ۳۰ درصد افراد مورد استفاده در این تحقیق، تا ۲۰ بار در طی روز در مواجهه با دیگران لبخند می‌زنند که وقتی در محیط‌های ناآشنا باشند، این میزان به حدود پنج بار در روز می‌رسد. البته در همین تحقیق آمده که زنان بیشتر از مردان لبخند می‌زنند که به‌نوعی آن‌را مسئله‌ای مورد توجه می‌دانند؛ زیرا بعضی محققان معتقدند اساساً این مسئله از طفولیت جریان دارد؛ به‌نوعی که دخترچه‌ها بیش از پسرچه‌ها به دیگران لبخند می‌زنند و حتی نسبت به آنها مواجهه‌ی چشمی بیشتری دارند.