

راز زیبا بودن چیست؟

لبخند زدن می‌تواند بدن را فریب دهد تا به شما در بالا بردن خلق و خوی کمک کند؛ زیرا عمل فیزیکی لبخند زدن پیام عصبی شادی را در مغز شما فعال می‌کند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، لبخند زدن می‌تواند بدن را فریب دهد تا به شما در بالا بردن خلق و خوی کمک کند؛ زیرا عمل فیزیکی لبخند زدن پیام عصبی شادی را در مغز شما فعال می‌کند. لبخند زدن همچنین می‌تواند سلامت کلی بدن شما را تقویت کند؛ عمل لبخند زدن در واقع به سیستم ایمنی بدن انسان کمک می‌کند تا عملکرد موثرتری داشته باشد.

از قدیم گفتند: «ببخند تا دنیا برویت بخندد!» یا خنده بر هر درد بی درمان دواست! این جملات توصیف خندیدن و شاد بودن است. وقتی می‌خندید انرژی مثبت گرفته و دریایی از انرژی و نیروی مضاعف به دست می‌آورید.

روی خوش داشتن و خندان بودن مهمترین عامل جذب از سوی دیگران است و اگر خندان باشید دیگران نیز آرزو می‌کنند با شما همکلام شوند؛ چرا که خندیدن یک کار مسری است و با لبخند دیگران شما نیز لبخند زنان راه زندگی را طی می‌کنید.

مطالعات علمی بی‌شماری تأیید کرده‌اند که لبخند واقعی سبب جذب شدن افراد به سوی فرد دارنده لبخند می‌شود. مطالعات دیگری روشن کرده‌اند که عمل لبخند زدن می‌تواند روحیه شما و اطرافیانتان را بالا ببرد.

رابطه مستحکمی بین سلامتی، طول عمر و لبخند وجود دارد. مهمتر از همه، مطالعات نشان داده‌اند که فقط عمل لبخند زدن (ایجاد فرم‌ها و حرکات فیزیکی صورت)، خواه نتیجه یک شادی واقعی باشد یا یک عمل تقلیدی، می‌تواند فواید کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی برای سلامتی افراد داشته باشد. در اینجا ۱۰ مزیت اصلی لبخند زدن بیان شده است که لازم است مورد توجه قرار گیرد.

لبخند زدن باعث جذابیت ما می‌شود

ما به طور طبیعی به سمت افرادی که لبخند می‌زنند جذب می‌شویم. بنابراین یکی از جذابیت‌های فیزیکی می‌تواند با عمل لبخند زدن مرتبط باشد. جای تعجب نیست که حالت‌های منفی صورت مانند اخم یا داشتن ماسک در واقع برعکس عمل می‌کنند و به طور کاملاً واضحی افراد را از ما دور می‌کنند. بنابراین بهتر است از قدرت جذب لبخند خود برای جذب اطرافیان به سمت خود استفاده کنید.

لبخند زدن استرس را برطرف می‌کند

گاهی استرس می‌تواند در تمام وجود ما نفوذ کند و واقعاً در چهره ما نمایان شود. لبخند زدن نه تنها به شما کمک می‌کند خسته، فرسوده و نگران به نظر نرسید، بلکه در واقع می‌تواند به کاهش استرس نیز کمک کند.

چه باور کنید یا نکنید، لبخند زدن حتی اگر تمایل به لبخند زدن ندارید یا حتی اگر لبخند ساختگی بزنید می‌تواند استرس را کاهش دهد. وقتی استرس دارید، اندکی وقت بگذارید و لبخند بزنید و مطمئن باشید که شما و اطرافیانتان از مزایای آن لبخند بهره مند خواهید شد.

لبخند اخلاق ما را بهتر می‌کند

بار دیگر که حالتان بد شد، تنها کافی است که لبخند بزنید. احتمال زیادی وجود دارد که روحیه شما به سمت بهتر شدن تغییر کند. یک لبخند ساده می‌تواند باعث ترشح ارتباطات عصبی تقویت کننده نوروپپتیدها و همچنین انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت کننده اخلاق مانند دوپامین و سروتونین شود. بنابراین بهتر است به لبخند زدن مانند یک داروی ضد افسردگی طبیعی فکر کنید.

لبخند زدن مسری است

افزایش تعداد لبخندها در یک مکان سبب مثبت شدن فضای کلی آن مکان می‌شود؛ گرچه لبخند زدن مطمئناً یک احساس زیباست، اما حسی از حقیقت را به همراه دارد. لبخند زدن نه تنها قدرت بالا بردن روحیه شما را دارد، بلکه می‌تواند حالات دیگران را نیز تغییر داده و اوضاع همگان را شادتر کند.

بخشی از مغز که وظیفه کنترل لبخند را بر عهده دارد، یک منطقه پاسخ خودکار غیر ارادی است؛ به این معنی که لبخند زدن می‌تواند کاملاً ناخودآگاه باشد؛ خصوصاً وقتی که صحبت از عادت ما برای تقلید از لبخند شخص دیگر باشد. بله، از نظر علمی ثابت شده است که لبخند زدن مسری هستند.

لبخند زدن سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند

لبخند زدن همچنین می‌تواند سلامت کلی بدن شما را تقویت کند. عمل لبخند زدن در واقع به سیستم ایمنی بدن انسان کمک می‌کند تا عملکرد موثرتری داشته باشد.

تصور می‌شود که هنگام لبخند زدن، عملکرد ایمنی بدن به دلیل آرامش بیشتر بهبود می‌یابد که این امر به لطف ترشح برخی انتقال دهنده‌های عصبی اتفاق می‌افتد. بنابراین چرا علاوه بر اقدامات احتیاطی مانند شستن دست‌ها با لبخند زدن سعی در جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا ندارید؟

لبخند فشار خون شما را کاهش می‌دهد

لازم است یکبار وقتی لبخند می‌زنید، فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید. اگر در خانه دستگاه تست فشار خون دارید، آن را امتحان کنید. چند دقیقه بنشینید، یک مطالعه را انجام دهید. سپس یک دقیقه لبخند بزنید و در حالی که هنوز لبخند می‌زنید فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید و قطعا تفاوت محسوسی با فشار خون عادی خود مشاهده خواهید کرد.

لبخند زدن باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم

مطالعات نشان داده است که لبخند زدن باعث ترشح اندورفین، مسکن‌های طبیعی و سروتونین می‌شود. این سه انتقال دهنده عصبی با هم باعث می‌شوند از سر تا پا احساس خوبی داشته باشیم. این مواد شیمیایی طبیعی نه تنها روحیه شما را بالا می‌برند، بلکه باعث آرامش بدن و کاهش درد جسمی می‌شوند. لبخند زدن یک داروی کاملا طبیعی است.

لبخند زدن باعث می‌شود جوان‌تر به نظر برسید

لبخند زدن نه تنها باعث جذابیت بیشتر شما می‌شود، بلکه می‌تواند جوانی شما را نیز بیشتر جلوه دهد. ماهیچه‌هایی که برای لبخند زدن از آنها استفاده می‌کنیم، پوست صورت را صاف می‌کنند و باعث می‌شود فرد جوان‌تر به نظر برسد.

لبخند زدن باعث ترشح اندورفین، مسکن‌های طبیعی و سروتونین می‌شود. این سه انتقال دهنده عصبی با هم باعث می‌شوند از سر تا پا احساس خوبی داشته باشیم، بنابراین به جای انتخاب لیفت صورت، فقط سعی کنید روزانه لبخند بزنید و قطعا با این کار جوان‌تر به نظر می‌رسید و احساس بهتری خواهید داشت.

لبخند زدن باعث موفقیت شما می‌شود

مطالعات نشان داده است افرادی که به طور منظم لبخند می‌زنند با اعتماد به نفس بیشتری به نظر می‌رسند، در محل کار بیشتر ارتقا می‌یابند و سایرین بیشتر به آنها نزدیک می‌شود. در جلسات و قرارهای کاری لبخند بزنید. ممکن است متوجه شوید که مردم واکنش متفاوتی به شما نشان می‌دهند.

لبخند به شما کمک می‌کند تا مثبت بمانید

حتی وقتی لبخند غیر طبیعی یا اجباری انجام شود، بازهم مغز و در نهایت بقیه بدن ما این پیام را می‌فرستد که زندگی خوب است! بنابراین با لبخند زدن از افسردگی، استرس و نگرانی فاصله بگیرید.

توجه کنیم! با وجود همه سختی‌های مختلف در زندگی و فراز و نشیب‌های فراوان در جامعه، خندیدن راه موثر کاهش تنش‌ها و فشارهای زندگی است؛ به طوری که در بدترین شرایط نیز مهمترین محرک و علت شاد بودن است؛ در نتیجه بهتر است همیشه روی خندان و گشاده داشته باشید و جذب افراد با نگاه و رویکرد مثبت داشتند هست که شاد می‌ماند.