



## סקירת מחקרים על סגולות החיך

יש לו השפעה מדבקת, ומומלץ להשתמש בו גם כשעצוב, ואפילו אם הוא אוטומטי, שטחי ומזויף. בשורה התחתונה: סמיילי מהלך הוא אדם מאושר יותר

המורה הרוחני והרופא ההודי הידוע דיפאק צ'ופרה סיפר פעם שאחד ההרגלים שהוא למד בילדותו, שאחר כך העביר לילדיו, הוא לעולם לא לבוא לביתו של אדם מבלי להביא משהו במתנה. אחת המתנות המומלצות היא חיך רחב ועוטף. המתנות הלא חומריות האלה, ממליץ צ'ופרה, הן רבות עוצמה. לחיך, במיוחד כזה שבא מכל הלב, יש השפעה מדיבקת. כשמישהו מחייך אלינו, אנחנו באופן אוטומטי נחזיר לו חיך ונחוש מיד נינוחות ורגיעה נעימים.

מחקרים רבים מלמדים שהחיך הוא לא תגובה נלמדת, אלא הוא טבוע באדם מרגע לידתו. אנחנו נולדים עם צורך לחייך כדי ליצור קשר, לקבל אהבה. את האינסטינקט הזה אפשר לראות בתמונות אולטרה-סאונד של עוברים ברחם שמחייכים על אף שמעולם לא ראו אדם מחייך. כל הילדים מחייכים כל הזמן, חוץ מילדי פרא, שגדלו בניטוק מוחלט מחברה אנושית. הם אינם מחייכים, ככל הנראה בגלל איבוד הקשר עם הסביבה.



חיך צילום: SXC

"לחיך יש יכולת ריפוי", אומר ד"ר קובי אסף, חוקר ומומחה לשפת הגוף. "החיך לא רק משנה את הבעת הפנים והופך אותם לידדותיות יותר, אלא גם גורם למוח לייצר אנדורפינים, המפחיתים תחושה של כאב פיזי ויוצרים תחושה של רוחה. האנדורפינים גם מחזקים את מערכת החיסון, לכן כדאי תמיד לחייך".

**אבל לפעמים החיך פשוט לא יוצא בגלל קשיים או חוסר שביעות רצון.**

ד"ר אסף: "יש אנשים ציניים שמרגישים שחיך הוא זיוף, שצריך לחייך רק כשבאמת שמחים. אבל לכולנו יש צרות ובעיות, והשאלה אם אנחנו רוצים שהם ישאבו אותנו. אני ממליץ לנתב את הצרות לכיוון שטוב לנו - השמחה החיובית - יש תהליך קינטי, שמבטא את הקשר בין המוח לגוף.

כולנו יודעים שכשהמוח נותן פקודה, הגוף מגיב. התהליך הקינטי מלמד אותנו שזה עובד גם לכיוון ההפוך. אם נפעיל את הגוף הוא ישפיע על המוח. לכן מומלץ לחייך גם כשעצוב לנו. בהתחלה זה קשה, אבל אם נתמיד נגלה שהחיך משפיע על הנפש לטובה. כך שהאמירה שחיך הוא זיוף ושקר איננה נכונה. חיך, גם אוטומטי, משפיע על הנפש שלנו לטובה".

### גם מזויף הוא אמיתי

גם **רויטל שנור**, פסיכולוגית מהשירות הפסיכולוגי החינוכי בירושלים, ממליצה לחייך, במיוחד כשמצב הרוח לא בענינים. "חיך הוא פטנט של המוח להוציא אותנו מהעצבות", אומרת שנור. "יש שיאמרו שמזרח לחייך כשעצוב לנו ורע, אבל דווקא החיך הוא זה שיוכל לשנות את מצב הרוח מקצה לקצה, כי מי שמח מחייך ומי שמחייך שמח. החיך הוא לא רק תוצאה של שמחה פנימית, אלא גם גורם לשמחה פנימית, כך שיש כאן מעגל עם המלצה אחידה לכולם - לשמחים ולעצובים - לחייך".

שנור מסבירה איך זה עובד פיזית: "החיך מכווץ את שרירי הפנים ומשפיע על זרימת הדם בפנים ובעקבות כך על זרימת הדם ועל הטמפרטורה במוח. כל אלה מובילים לשחרור חומרים הגורמים לפעילות מוחית שקשורה ברגש חיובי.

"במחקרים רבים ביקשו מאנשים לעשות פרצופים שמחים או כועסים. אחר כך ערכו בדיקות להערכת מצב רוחם. הם מצאו שאנשים שהתבקשו לעשות הבעות שמחות היו שמחים יותר מאלה שהתבקשו לעשות הבעות כועסות. כך שתמיד כדאי לקדם את החיים בשמחה וחיך, כי הם יביאו לנו עוד סיבות לשמח".

חיוכים מעלים את מצב הרוח למחייך ולמקבל החיך, גם אם החיך הוא מזויף. אבל אם אתם מתקשים להבדיל בין השניים אין משימה קלה מזו. מחקרים שנערכו הצליחו להבדיל בין חיך אוטומטי, מזויף, לחיך אמיתי, שבא משמחה אמיתית ומכל הלב.

החיך האמיתי נקרא "חיך דושאן" על שם החוקר גיום דושאן, שחקר ומצא שכשאנשים מחייכים מכל הלב, גם שרירי הפה וגם השרירים שמקיפים את העיניים מתכווצים. ההבדל הוא העיניים. כשאת החיך רואים גם בעיניים שמתכווצות ונוצרים קמטים קטנים, סימן שהוא הגיע מהלב.

החיך המזויף, לעומתו, נקרא "החיך הפאן אמריקאי" ואפשר לזהות אותו בקלות - הוא מתבטא רק בצדי הפה והוא נעשה לשם נימוס בלבד. את שמו הוא קיבל על שם חברת התעופה האמריקאית, שהרי אין אוטומטי יותר מחיך של דיילת במטוס. החיך האוטומטי נקרא גם "החיך המקצועי".

### להתעלם מהשלילי

חיך לא רק משפר את ההרגשה, אלא גם את הדימוי העצמי. חוקרים מאוניברסיטת מק'גיל שבמונטריאול ניתחו כמה משחקי מחשב במטרה לשפר את הביטחון העצמי של מי שמשחק בהם. האמצעי שהם השתמשו בו הוא חיוכים. המחקר, שהתקיים במחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטה, מצא שחיוכים גורמים לאנשים להרגיש בטוחים יותר בעצמם ולראות את עצמם באור חיובי. באחד מהמשחקים, שנקרא "אי ספיי", מוצגים 16 פורטרטים בטבלה, כש-15 מהם זועפים וכועסים ורק תמונה אחת מראה פנים מחייכות. המשימה היא לגלות במהירות האפשרית את החיך וללחוץ עליו עם העכבר. מטרת המשחק היא ללמד את השחקן לחפש את החיובי ולהתעלם מהמאיים והשלילי.

הפסיכולוגים ממק'גיל ציפו שתרגול כזה ישפיע על חיי היומיום של המשתתפים ויגרום להם להתמקד בחיובי בחייהם, ושברוך זו יצברו ביטחון עצמי. תוצאות המחקר מעודדות. בניסוי שנערך מצאו החוקרים שאנשים עם ביטחון עצמי ירוד העלו את הביטחון העצמי שלהם

בעקבות האימון בחיכים.

קצת קשה להאמין אבל חיכים יכולים להגן עליכם גם מתאונות דרכים. יש לכך הוכחות מדעיות. **אנזו-אגדה גורן**, מהנדס מכונות שעלה לארץ מארגנטינה לפני 20 שנה, ומאז מקדיש את חייו להגברת החיך והצחוק במדינת ישראל, בדק את הנושא באמצעות מחקר. אנזו-אגדה נקרא בארגנטינה אנז'ו והוא החליט לשנות את שמו לאנזו אגדה, כי ביום שעלה לישראל הוא שמע על כינוס בינלאומי בנושא הומור וצחוק. הוא אמר לעצמו: "אם תרצו - אין זו אגדה", ושינה את שמו בתעודת הזהות. הוא היה הראשון בארץ שחקר את הקשר בין חיכים לתאונות דרכים.

התוצאות גרמו לו להאמין שהורים צריכים להרגיל את הילדים שלהם לחיך כל הזמן כדי להגביר את השמחה הפנימית והאושר האישי. המחקר, שנערך בשיתוף עם **פרופ' עמנואל עצמון**, ממיסדי אוניברסיטת בן גוריון, בדק את הקשר בין חיך, כפי שהוא מופיע בתמונת בתיקים האישיים של 4,686 עובדים במפעל ביטחוני מהגדולים בארץ, לבין מעורבותם בתאונות דרכים על פני 17 שנים. התוצאות היו מדהימות: אחוז תאונות הדרכים אצל החייכים היה קטן באופן משמעותי מאשר אצל העצובים והרציניים.

## עולם שמח

האם החיך שלנו צריך להיות משמעותי ועמוק? התשובה היא חד משמעית - לא. "המוח לא יודע לזהות את ההבדל בין חיך מזויף לאמיתי", אומר ד"ר אסף. מחקרים רבים שנערכו כבר הוכיחו שדי בקיבוע מלאכותי של הבעות פנים כדי ליצור שמחה ומצב רוח טוב שמוביל למציאות טובה יותר.

כי אם נתעמק בשלילי, נחשוד בכוונות רעות של אחרים ונתנהג לזולת בדרך שלילית, נקבל בחזרה תגובה שלילית. אבל אם נתמקד בחיך ובחיובי, יש סיכוי גבוה שכמו בשיר של לואי ארמסטרונג ("כשאתה מחייך, תמשיך לחייך, וכל העולם יחייך יחד איתך") החיים שלנו יהיו שמחים ומהנים יותר, כך שלא נותר לנו אלא להתרכז באימון בחיך, עד שנתרגל לחיך כל היום וכל הזמן באופן אוטומטי.