

Sorriso, raiva e consciência plena no Islã e suas conexões com a Neurociência do século 21 (parte 1 de 3): O que há em um sorriso?

Descrío: Um olhar nas tradições do profeta Muhammad que encorajam o sorriso e como o conhecimento do século 21 revela alguns benefícios surpreendentes.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 09 Oct 2017 - ltima modificao em 10 Mar 2019

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

O que há em um sorriso? Um muçulmano responderia a essa pergunta dizendo que é um ato de caridade e uma tradição do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele. É bem conhecido que o profeta Muhammad disse: "Sorrir para o seu irmão é uma caridade." Ele também era lembrado como um homem que, exceto nas circunstâncias mais extremas, sempre tinha um sorriso no rosto. O sábio muçulmano Sheikh Bin Baaz, que morreu em 1999, disse: "Um rosto sorridente indica uma boa qualidade e traz resultados abençoados - indica que o coração está livre de rancor e faz a afeição crescer entre as pessoas."



Assim vemos que ao longo da história islâmica sorrir foi considerado um hábito muito bom a ser adquirido pelo muçulmano. Imitar o profeta Muhammad é um dos maiores desejos de um muçulmano. O profeta Muhammad também sabia que seguir as diretivas de Deus sempre levou a algo inerentemente bom para a humanidade. O tempo progrediu e quando o século 20 se transformou no século 21, descobrimos que sorrir fazia muito mais do que acrescentar ao nosso banco de boas ações. Melhorava nossa saúde e nossa felicidade. Sorrir reduz o batimento cardíaco e, temporariamente, a pressão sanguínea. Libera endorfinas, e elas por sua vez, diminuem a dor.

Sorrir também fortalece os laços da comunidade. Os sorrisos têm vários efeitos psicológicos e comunitários; o sorriso pode abrir uma conexão social ou saudar alguém com um sorriso pode reduzir um conflito interpessoal. Sorrir pode aliviar situações

embaraçantes e pode melhorar primeiras impressões. Quem não gosta de encontrar alguém com um sorriso no rosto? Seres humanos foram concebidos por Deus para serem criaturas ultra sociais, que precisam de relacionamentos viáveis com outras pessoas para sobreviver e prosperar. O Islã fornece muitos conselhos sobre como manter esses relacionamentos, seja com a família, vizinhos ou com a comunidade como um todo. Sorrir é um dispositivo que nos ajuda a fazer e manter esses relacionamentos sociais importantes.

As pessoas que sorriem recebem mais ajuda. E todos sabemos que um comportamento disposto a ajudar melhora as relações da comunidade e constrói relacionamentos mais fortes. A resposta de por que as pessoas recebem mais ajuda quando sorriem pode ser múltipla. Respondemos naturalmente de uma maneira mais amigável a alguém que está sorrindo? Pode ser egoísmo recíproco. Você me dá um sorriso, então darei a você a ajuda que precisa. O estado de espírito feliz criado pelo sorriso melhora nossa inclinação a ajudar os outros?

O comportamento disposto a ajudar é uma característica da moral e modos islâmicos e, dessa forma, o Islã coloca grande ênfase em ajudar os necessitados. Pesquisa nos diz que ajudar um vizinho, ser voluntário ou doar bens e serviços resulta em uma sensação de euforia[1], e você obtém mais benefícios para a saúde que se fizesse exercícios ou parasse de fumar. Sorrir inicia uma reação em cadeia que resulta nas pessoas que se engajam em comportamento semelhante aos mandamentos de Deus. Ele espera que sejamos pessoas boas e nos equipou com a habilidade de sorrir; isso, por sua vez, aprimora e encoraja o bom comportamento.

"Adorai a Deus e não Lhe atribuais parceiros. Tratai com benevolência vossos pais e parentes, os órfãos, os necessitados, o vizinho próximo, o vizinho estranho, o companheiro, o viajante e os vossos servos. Porque Deus não estima arrogante e jactancioso algum." (Alcorão 4:36)

À medida que entramos no novo século, nosso conhecimento tecnológico e científico avança além de qualquer coisa que pensávamos possível 50 anos atrás. Estamos começando a entender o cérebro e suas propriedades e funcionalidades maravilhosas. À luz dessa nova área de exploração, atos como sorrir assumem uma nova dimensão. Os benefícios de seguir as tradições e modos do profeta Muhammad se tornam ainda mais convincentes e fascinantes.

Os cientistas enfrentam agora outro dilema que é o que veio primeiro, a emoção ou o sorriso. Nova pesquisa sugere que sorrir pode não ser somente um resultado de felicidade, mas também pode causá-la.[2] Colocado de maneira simples, quando nosso cérebro se sente feliz, os sinais são transmitidos para os músculos faciais que disparam um sorriso. Aqueles músculos soltam um sinal de volta para o cérebro, estimulando o sistema de recompensa e aumentando nosso nível de felicidade. Quando nosso cérebro se sente feliz, sorrimos. E quando sorrimos, nosso cérebro se sente ainda mais feliz.

O Dr. Robert Zajonc, psicólogo na Universidade de Michigan, diz que pesquisa sobre a

causa e o efeito desse ciclo sorriso - felicidade tem uma explicação fisiológica. Quando certos músculos faciais relaxam e retesam, elevam ou reduzem a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Essas mudanças de temperatura afetam a parte do cérebro que regula as emoções. A pesquisa sugere que um cérebro mais frio cria emoções boas, enquanto que um cérebro mais quente produz emoções negativas.

Algo ainda mais fascinante é que você ainda obtém os mesmos benefícios de sorrir, mesmo que seu sorriso não seja genuíno. Vários estudos têm mostrado que apenas a ação física de sorrir podem iniciar o processo, mesmo que a emoção não esteja lá para começar. Sarah Pressman da Universidade da Califórnia e colegas constataram que pessoas que sorriem enquanto tomam injeção relataram 40 por cento menos dor, que as pessoas que não sorriem. O interessante é que os participantes nesse estudo não sorriram naturalmente, mas foram levados a sorrir pelo posicionamento de palitos em suas bocas para criar a ilusão de um sorriso.

Até agora descobrimos que sorrir não só é um ato de caridade que gera recompensas na Outra Vida para aquele que sorri, mas também gera recompensas nessa vida - para aquele que sorri, para aquele que recebe o sorriso e para a comunidade em geral. Sorrir é contagioso. Um estudo sueco[3] confirmou que é difícil manter um rosto sério quando se olha para alguém que está sorrindo para nós. O cérebro está conectado para a sociabilidade e quando interagimos com outros, uma ponte neural é criada entre os cérebros. Os neurônios tem uma função de sincronização e podem então ativar a mesma região de seu cérebro que foi ativada no cérebro da pessoa com quem você está interagindo. Esses neurônios espelho ativarão quando você vir alguém sorrindo.

As tradições do profeta Muhammad, examinadas à luz do pensamento do século 21 revelam que até coisas como a temperatura do sangue e pontes neurais ligam o comportamento inerente da humanidade aos mandamentos de Deus. Aprendemos que o ato de sorrir reduz a temperatura do sangue que flui para o cérebro e isso nos leva à pergunta de o que acontece quando a temperatura aumenta. O ato de franzir a testa e a disposição negativa como a raiva associada com esse ato, aumentam a temperatura do sangue que flui para o cérebro? Na parte dois discutiremos isso e outras informações fascinantes sobre a relação entre a raiva e a função cerebral.

Notas de rodapé:

[1] (<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>)

[2] (<https://www.scientificamerican.com/article/smile-it-could-make-you-happier/>)

[3] (<http://www.yalescientific.org/2012/03/the-subtle-smile-the-effect-of-smiling-and-other-non-verbal->

[gestures-on-gender-roles/](#))

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/11094>

Copyright 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.