

Təbəssümünüzü əsirgəməyin

Xalq hikməti hər bir xoşagəlməz hadisəni təbəssümlə qarşılamağı tövsiyə edir

Psixoloqların apardıqları araşdırmalar nəticəsində təbəssümün insan həyatındakı bir sıra çətinlikləri, xüsusilə mənəvi gərginliyin aradan qaldıra bilməsi ilə bağlı xalq hikməti təsdiq edilib. Aparılmış araşdırmalara əsasən, istənilən təbəssüm, hətta qeyri-səmimi mimika belə, stressin öhdəsindən gəlməkdə bizə kömək edə bilər.

Təbəssümün pis ovqatı aradan qaldırmağa və stressin qarşını almağa kömək etməsi qənaətini aydınlaşdırmaq üçün ABŞ-ın Kanzas Universitetinin psixoloqları yüzdən çox könüllü üzərində təcrübə aparmışlar. Təcrübədə iştirak edənlərin hər birinə iki cür gülümsəmə öyrətmişlər: yalnız ağız əzələlərinin iştirak etdiyi standart gülümsəmə və ağız əzələləri ilə yanaşı, gözətrafı əzələlərin də iştirak etdiyi «əsl», yaxud «səmimi» və ya «Dyuşen təbəssümü». Məşqlərin əsas xüsusiyyəti ondan ibarət olmuşdur ki, iştirakçılar nazik qida çöplərinin köməyi ilə gülümsər üz ifadəsi almağa vadar edilmişlər. İlk baxışdan qəribə görünən bu şərt psixoloqlara «təbəssüm» sözünü işlətməyə imkan vermişdir: təcrübədə iştirak edənlərdən bəziləri nəticənin necə olacağını bilmədən, sadəcə olaraq, sifətlərində hər hansı bir ifadə yaratmışlar.

Məlum olub ki, doğrudan da təbəssüm bizim fiziki vəziyyətimizi, əhval-ruhiyyəimizi yaxşılaşdırır: səmimiyyətlə gülümsəyənlər üzlərində süni təbəssüm yaradanlarla müqayisədə strestən daha az əziyyət çəkirlər. Başqa sözlə, üzdəki təbəssüm ifadəsi çətinliklərdən qurtulmaq üçün kömək edir. Elə buna görə də üzünüzdə təbəssüm yaratmağa cəhd edin, mümkün qədər tez-tez gülümsəyin, hətta sevindirici bir şey olmasa belə. Yəqin ki, bunun faydası olacaq. Hər halda, heç bir ziyanı olmayacaq.