

TABASSUM HODISASI.

Ahmadjonova Mohro'yabonu O'tkirbek qizi
Andijon Davlat Universiteti Ijtimoiy-iqtisodiyot fakulteti Amaliy psixologiya yo'nalishi bakalavriat 2-bosqichi talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7309571>

INSONLARGA TEZ TA'SIR KO'RSATUVCHI HODISA DEYA BAHOLANUVCHI
TABASSUMNING FIZIOLOGIK KUCHI, UNING JOZIBASI VA ICHKI MAKONIMIZ
OYNASI SIFATIDA.

Tabassum [arabchada]_jilmayish ma'nosini anglatadi.Tabassum yuz, ko'z va lablar bilan kulimsirash holati, shunday holat ifodasi.

Olimlar nuqtayi nazaricha, chin dildan kulish organizmni yog'lardan xalos etib, muskullarni mustahkamlaydi, tanada qon aylanishini yaxshilab, hatto turli infeksiyalardan asraydi.Bu juda hayratlanarli-a-a?! Endi ham tabassum qilish uchun qandaydir fursat kutishimiz umuman o'rinsiz bo'ladi.

Tabassum qilish jarayonida tanada baxt garmoni bo'lgan endorfin ishlab chiqariladi.

Sof fiziologik jihatdan tabassum ko'z, lablar va yonoq mushaklarining harakatidir. Hissiy jihatdan, bu zavq va xayrixohlikni, kulishga tayyorlikni ko'rsatadigan yuz ifodasidir.

Tabassum, birinchi navbatda, miya jarayonidir. Hammasi oldingi gipotalamusning qo'zg'alishi bilan boshlanadi va orqa gipotalamusning qo'zg'alishi norozilikning teskari reaksiyasini keltirib chiqaradi. U yerdan nerv impulslari oqimi bizning his-tuyg'ularimiz uchun mas'ul bo'lgan limbik tizimga uzatiladi. Mushaklar tonusi zaiflashadi va qoniqarli yuz ifodasi paydo bo'ladi.

Tabassum qila boshlaganimizda bizning miyamiz va tanamiz o'rtasidagi fikr-mulohazalarimizni faollashtiradigan ma'lum jarayonlar boshlanadi.Faollashtirish jarayoning markazi chap frontal labda joylashga bo'lib, u baxt va quvonch hissiyotlari uchun javobgardir.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar ham tabassum qila oladilar.

Olimlar kichik bolalarda tabassumning 70ga yaqin turini sanashgan.

Samimiy tabassum paytida ko'zning mushaklari tabassum bilan shug'ullanadi, keyin esa qoshlar tushadi. Bu nozik belgi, lekin odamlar buni hech qanday maxsus tayyorganrliksiz sezishlari mumkin.

Bundan 2000 yil muqaddam mashhur antik olim Gipoktat tabassum va kulishning dori sifatida foydalari haqida yozgan.

Lev Tolstoy o'z asarlarida 97 xil tabassumni, insonning turli xil hissiy holatlarini ochib bergan.

Faqatgina tabassum bilan tanamizning bir vaqtning o'zida 53 ta mushaklarini ishlatishimiz mumkin, ammo ba'zi tabassumlar uchun 5 ta mushak harakatlari ham yetarli.

Odamlar tabassumni 100 metr masofadan taniy oladilar, bu esa uni eng oson taniladigan yuz ifodasiga aylantiradi.

Ko'plab tadqiqotchilar tabassumning 19 ta turini aniqlab, ularni 2 toifaga bo'lishdi:

_kamroq mushaklar ishlatiladigan "ijtimoiy tabassum" va yuzning har 2 tomonidan ko'proq mushaklar ishlatiladigan "samimiy tabassum".

Tabassum eng muhim va aql bovar qilmaydigan darajada kuchli aloqa vositasidir.

Ma'lumki, his-tuyg'u biror yuz ifodasi bilan bog'liq. Tabassumning ixtiyoriy ifodasi tanaga haqiqiy his-tuyg'ular natijasida paydo bo'ladigan ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin ya'ni tabassum_baxt. Har bir asosiy hissiyot ma'lum bir yuz ifodasi bilan bog'liq. Ya'ni o'zingizni baxtli his qilishni istasangiz, tabassum qiling.

Tabassum umrni uzaytiradi. Atrofdagi insonlarga tez ta'sir ko'rsatadigan va foydali amal tabassumdir. Biz tabassum qilayotganimizda miyamizda fikr-mulohazalarimizni faollashtiradigan jarayonlar sodir bo'la boshlaydi va bunda bizga faqat ijobiy mulohazalar paydo bo'ladi.

Tabassum bizga joziba bag'ishlaydi. Tabassumimiz bizga tashqi go'zallashuv imkonini beribgina cheklanib qolmaydi. Balki, ichki makonimizning go'zalligini ham yuzimizdagi in'ikosi sifatida ahamiyatlidir. Tabassum, ayniqsa ayollar uchun pardozdanda maftunkor joziba bag'ishlaydi.

Eng umumiy tabassum yuqumlidir. Shunday ekan, doimo tabassumda bo'lishga hozirdan qaror bering. O'zingizni tabassum sohibi [sohibasi] ekanligingizni his qiling.

Doktor Oiz Qarniy: "G'amlarning ko'pligi qovoq solish uchun mantiqiy sabab emas. Payg'ambarimiz Muhammad(s.a.v.) insonlar orasida g'ami eng ko'p kishi bo'lishiga qaramay insonlarning sertabassumi edilar"_ deb rivoyat qiladilar.

Abu Zar roziyallahu anhudan rivoyat qilingan hadisda Rasululloh sallalohu alayhi vassallam " Do'sting yuziga qarab qilingan tabassuming sadaqadir" deganlar.

Biz tabassumga kulgining zaif ko'rinishi emas, balki insonlarning pokiza ichki olami oynasi deya boqishimiz kerak.

Mening xulosalarim shuki, tabassum qilish uchun jiddiy sabab shart emas [negaki bizning jahlimiz chiqishi uchun uncha ahamiyatga molik narsalar bo'lmasada bu jarayon bizda sodir bo'laveradi-ku]. Insonlar o'zlari uchun qoniqarli deb hisoblagan narsalardan baxtli bo'lishadi, baxtli inson tabassum qiladi. Masalan, mashinaning yon oynasi bug'langani va u yerga kulgich smaylik chizilgan bo'lsa, biz uni ko'rib beixtiyor tabassum qilamiz. Bizni tabassumimizni ko'rgan insonlar ham bizga tabassum bilan boqishadi. Biz tabassumimiz orqali insonlarga baxt ulashamiz.

Hech qachon tund chehra bilan yurmang, yodingizda bo'lsin, kayfiyatingiz boshqalar uchun tavarik emas.

Kichik narsalardan zavqlaning, tabassum qiling. Zero, tabassum kulgi kabi umrni uzaytiradi.