

(

Найти

УДК 159.9

ФЕНОМЕН УЛЫБКИ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

№18 (/archive/number-18), 28.03.2019

Психологические науки

Ширмамедова Зоя Николаевна (<http://novaum.ru/author/id1005>)

Ключевые слова: УЛЫБКА; НАСТРОЕНИЕ; ИСКРЕННОСТЬ; ПРИВЕТСТВИЕ; ВОСПРИЯТИЕ; ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА; ВЗАИМОСВЯЗЬ; SMILE; MOOD; SINCERITY; GREETING; PERCEPTION; HUMAN HEALTH; INTERRELATION.

Аннотация: В статье рассказывается о улыбке человека, и о взаимосвязи улыбки и здоровья человека.

Сколько раз в день мы улыбаемся, всегда ли это искренне? Когда, мы слышим или произносим это слово, то у нас у всех идёт ассоциация с чем-то приятным, светлым, милым. Одно слово воспринимается как нечто светлое и пробуждающие настроение. Улыбка — это далеко не смех. Смех может вызвать что то очень веселое, какая то шутка или история, но при виде человека мы не можем засмеяться, лишь от того что мы его увидели или он идёт к нам на встречу, но мы смело можем ему улыбнуться, просто от того что видим его, просто от того что он идёт к нам на встречу, так мы приветствуем человека, которому очень рады. Если бы мы засмеялись, то однозначно выглядели бы странно, словно у нас не все дома. Улыбка может вызывать у нас резкое повышение настроение, но при условии, если она искренняя. Так же через улыбку, мы выражаем свои эмоции в адрес собеседника если он нам симпатичен или мы влюблены, ну или он нам просто нравится.

На данный момент, к большому сожалению в мире, где живут сотни, тысячи, миллионы людей, всё реже встречаются искренние улыбки, несущие свет и радость. С чем это связано, да всё очень, просто мы живём в серости наших рабочих, бытовых будней, всё время в заботах-хлопотах, нам всё время кажется, что мы чего-то не успеем, что время летит и наш срок только уменьшается. Как белки в колесе куда-то бежим, торопимся и думаем, вот ещё немного, ещё чуть-чуть всё закончится, я уже близок к своей цели, и где-то там меня ждет моё счастье и в промежутках «чёрт надо ускориться». А ведь наше счастье всегда с нами, и бежать за ним не надо, просто в какой то момент нужно понять, что время нам не остановить, но вот счастье своё можно увидеть просто остановившись самому, взглянуть на небо и каким бы оно не было, главное видеть его, главное слышать окружающий мир и идти зная что ты не один. Мы немного отошли от нашей темы, так вот возвращаясь, раскроем суть улыбки и что она представляет в нашем с вами мире.

Если дать научное определение, то улыбка это — мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку и т.п.

Классическая психология классифицирует юмор и смех как замечательный защитный механизм, который позволяет человеку разрядиться перед лицом различных фобий, мыслей или чувств, которые его сознание не в состоянии переварить. Человек – это единственное создание, способное раскрыть духовную истину, которая сокрыта в творении. Все другие живые существа способны увидеть лишь внешнюю, видимую, материальную оболочку окружающего мира.

На наш взгляд, особое значение для сохранения здоровья людей, для успешной самореализации в личной и профессиональной сфере, для формирования в обществе духовных основ имеет эмоциональный настрой человека по отношению к окружающей действительности, людям, своей жизни, самоощущение индивида. Человек физически здоровый, уверенный в своих силах, жизнерадостный, умеющий видеть в окружающей жизни добро и красоту, доброжелательно настроенный по отношению к другим людям, выражает свое внутреннее состояние с помощью улыбки. Причем, психологи отмечают, что у русских людей наблюдается нечеткое различие между улыбкой и смехом, на практике часто эти явления отождествляются, не различаются, уподобляются одно другому. Выделяется несколько видов улыбки (в исследованиях Пола Экмана выделяются вежливая, скептическая, маскирующая, презрительная, испуганная, сдержанная, жалкая и др. виды улыбок), но нас в исследовании будет интересовать улыбка радости, искренняя улыбка, которая названа в психологии «улыбкой Дачена» (Duchennsmile) — по имени ученого, высказавшего первым мысль о том, что искренняя улыбка должна морфологически отличаться от всех других. Улыбка как феномен в настоящее время является предметом исследований ряда научных организаций: Международного общества по изучению юмора и Ассоциации практического и терапевтического юмора. Таким образом, данная тема исследования является актуальной в современном обществе.

Специалисты считают, что улыбка ещё у наших близких предков — гоминидов, а именно в эволюционном смысле обнаружилась давно. Следует сделать вывод: при отсутствии улыбки, наша цивилизация скорее всего не была развитой, на столько, сколько мы ее знаем сегодня.

Конечно об основополагающей роли речи в развитии человеческого общества никто не поясняет, но в этом есть и вклад улыбки, что подвигло возникновению наиважнейшего чувства, а именно противоядие от злости — сострадания.

Улыбка является сигналом миролюбия и доброжелательности. Вспомните, как улыбаются новорожденные; эта улыбка — фактически первая попытка взаимодействия — становится пропуском в цивилизованное общество. Мало кто из нас знает, что улыбка является и последним взаимодействием: очень часто умирающие, особенно долго страдавшие, уходят с облегчением. Заметив такую улыбку, верующие говорят, что умирающий входит в рай.

И всё же легкая улыбка способна погашению доминирующего эго в пользу короткого энергетического обмена между людьми. Следует сказать, что мы входим в резонанс с другим человеком. Мимолетная искренность, которую мы чувствуем, является антонимом естественного агрессивного состояния человека. Улыбка в каком-то смысле, это средство биологического гипноза, для излечения агрессивных импульсов, которые многие испытывают оказавшееся рядом с незнакомом человеком, попадающим на личную территорию без ведома хозяина.

Итог, улыбку можно назвать универсальным кодом, который встроен в самое ядро нашей человеческой наследственной программы. И в основе её лежит сложный биохимический процесс, который завершается сокращением многочисленных мимических мышц.

Список литературы

1. Стернин И.А. Почему русские мало улыбаются? // Практика. 1996. № 2. С.5-6.

 Вконтакте

 Facebook

 Twitter



Журнал

Условия размещения (/rules/)

Публичная оферта (/offer/)

Оплата (/pay/)

Выпуски журнала (/archive/)

© NovaUm.Ru

eLIBRARY.RU (http://elibrary.ru/title_about.asp?id=59892)

ВКонтакте (<https://vk.com/novaum>)
