Gözler ruhuñ penjiresidir

Category: Kitapcy,Psihologiýa
написано kitapcy | 23 января, 2025
Gözler ruhuñ penjiresidir GÖZLER RUHUÑ PENJIRESIDIR

“Gözler ruhuň penjiresidir” diýip pyşyrdaýan Romeo söýgülisi Žulettanyň gözüniň öňüni tutup duran saçlaryny gulagynyň arkasyna tarap süýşürýär. Ruhuň penjiresi – ruha açylan gapy. Eger sizem munuň iňlis dilindäki aňlatmasyny eşden bolsaňyz, onuň romantiki kinofilmlerde ýygy-ýygydan ulanylýan nobatçy sözdügini bilersiňiz.
Bu sözüň haçan dörändigi anyk belli dälem bolsa, ilkinji bolup Wilýam Şekspir ulanypdyr hasap edilýär. Aýtgy munuň bilenem çäklenmeýär. Baryp-ha Siseronyň döwründe “Ut imaho est animi voltus sic indices oculi” (Ýüz – aňyň fotosuratydyr, gözler bolsa onuň teswirçisi) diýlipdir. Injilde bolsa “Gözler – wujudyň çyrasydyr” (Matthew 6:22) diýilýär.
Eýýamlar we medeniýetler üýtgäp dursa-da, dilden düşmän gelýän bu aýtga düşünmek üçin ilkinji nobatda empatiýa adalgasyny aýyl-saýyl etmek gerek. Empatiýa – garşydaşymyzyň ýa-da kimdir biriniň duýgularyny paýlaşmak, onuň başdan geçirenlerine düşünmek we bir pursatlygam bolsa şol kişiniň özi bolmakdyr. Empatiýany aýna neýronlaryň üsti bilen amala aşyrmak mümkin. “Aýna” sözündenem görşüňiz ýaly bu neýronlar garşydaşymyzyň ýüz mimikalaryny gaýtalap, onuň näme duýýandygyny içginleşdirmegimizi üpjün edýär. Geçirilen bir barlagyň dowamynda uzak wagt bäri ýaşaşyp gelýän är-aýalyň hutma-hut bolmasa-da aşa derejede biri-birine meňzeýändigi ýüze çykaryldy. Munuň sebäbi bolsa, är-aýalyň ýaşaşyp ýören döwründe aýna neýronlaryň ýardamy bilen biygtyýar ýagdaýda biri-biriniň ýüz mimikasyny gaýtalamagydyr.
2006-njy ýylyň maý aýynda çap edilen “Personality and Individual Differences” atly ylmy işde deň sanda aýala we erkege bölünen ýigrimi iki gatnaşyja 160 sany är-aýalyň fiziki keşbini, şahsy aýratynlyklaryny we ýaşlaryny çaklamak tabşyrylýar. Gatnaşyjylar şol är-aýallaryň aýry-aýrylykda we

haýsysynyň haýsy bilen ýaşaşýandygyny bilmezden synlaýarlar. Barlagyň soňunda synçylaryň köpüsi är-aýallary biri-birine meňzedip jübütleşdirýär. Barlagçylar bolsa has köp wagt bäri bile ýaşaşyp gelen är-aýalyň biri-birine has köp meňzeýändigi netijesine gelýär.

■ Biziň gorag galkanymyz aýna neýronlar

Aslyýetine seredende, bu gaýtalanma – organizmimiziň emele getirýän özboluşly gorag mehanizmidir. Özüňizi bazara barýan ýaly göz öňüne getiriň: iň halaýan zadyňyzy däl-de, gök önüm almak üçin yzky witrinalara tarap geçersiňiz, gök önümiňizi alandan soň kassa bararsyňyz. Kassiriň gaşy çytyk, eli titreýär, gözüniň hanasy ulalypdyr, sesi belent we eli galgaýar. Siziň pikiriňizçe ol nämeleri duýup bilerkä? Bu synlaýan aýratynlyklaryňyzyň hemmesi gaharlanmagyň alamatlary. Organizmdäki adrenaliniň aýlanşygy çaltlaşdygyça göz hanasy ulalýar, dem alyş çaltlanýar. Şol wagt kassire golaýlaşanyňyzda oňa ýaramajak sözi diliňizden sypdyrasyňyz gelmez. Megerem kim kassiriň gaharyny getirdikä diýip, hümürdisinden ýa-da aňşyrtmazdan synlap, oňa düşünjek bolarsyňyz hem-de şol ýalňyşlygy gaýtalamajak bolarsyňyz. Onuň gaharyna düşünip, sizem seresaplyja gürlärsiňiz. Aklyňyzdan “Näme diýsemkä?”, “Maňa gahary geläýdimikä?” diýen ýaly soraglar geçer. Az salymlyk synlama we empatiýa şondan soňky ätjek ädimleriňizi seresaply ätmegiňizi üpjün eder we sizi bolup biläýjek bela-beterlerden gorar.
Şuňa meňzeş ýagdaý elhençlikler (užas) kinofilmlerine tomaşa edeniňizde-de bolup biler. Barmaklarynyň ujundan pyçak çykýan, Elm köçesinde ýaşaýan we Freddi atly biri bilen ýüzbe-ýüz bolmasaňyzam, endamyňyz sizi bolup biläýjek ýagdaýlara taýýarlamaga başlar. Pulsuňyz ýokarlanar, duýuş organlaryňyz dartgynlaşar. Duýjak kiçijik tykyrdyňyz ýa-da pişigiňiziň aýagyňyza süýkenip geçmegi siziň tisginip gitmegiňze ýeterlik bolup biler. Aýna neýronlarymyz muny duýgy arkaly amala aşyrýar.

■ Ynjyňa düşünýärin

Geçirilen başga bir täze barlag “Yzaňa düşünýärin” (ýagny “Gynanç bildirýärin” manyda) frazasynyň göwünlik üçin aýdylýan jümleliginden zyýat has köp many-mazmun saklaýandygyny ýüze çykardy.
Barlagyň dowamynda meýletin gatnaşýan on alty sany aýalyň eline elektrik togy berilip beýni synaglary geçirilýär. Gatnaşyjylar toguň tolkunyny duýan wagtynda, olaryň beýnisindäki yza matrisalary işjeň ýagdaýa gelýän eken. Yzyndan meýletinlere beýleki gatnaşyjylara-da elektrik togy berilendigi barada birnäçe duýduryjy yşaratlar berilýär. Bu täze duýduryjylar gatnaşyjylarda öňküsi ýaly fiziki agyry döretmese-de, yza matrisalarynyň bölekleýin işjeňleşmegine we netijede yza duýmagyna sebäp bolýar. Elbetde, bu “syzma agyry” hakykysy bilen birebir bolmanam biler, köplenç beýleki meýletinleriň hakykatda duýýan yzasyndan biraz pesdir.
Bu duýlan yzadaky peselme empatiýa bildirmegimize şert döretse, beýlekileriň ynjysyna batyp galmagymyzyň öňüni alýar.
Empatiýanyň üstünde durup geçendigimize görä, indi gözüň ruh bilen özara ýakyn baglanyşygynyň üstündede durup geçsek bolar.
Merkezi nerw sistemamyz beýni we oňurga ýiliginden ybarat. Eger açyk beýnini synlaýan bolsaňyz, etsem-petsemlerimizden edýän işlerimize çenli müň dürli täsir ediş zolagynyň bardygyny bilýänsiňiz. Taryhda beýnä urlan her bir urgudan soň näsagyň düýbünden başga birine öwrülýändigine onlarça gezek şaýat bolundy. Munuň iň gowy mysaly bolsa Fineas Geýjdir.
Gurluşykda brigadir bolup işleýän Fineas Geýjiň etmeli işi – gurluşygyň gidýän ýerindäki harsaň gaýalary dinamit bilen partlatmak. Ol partlatmak işini has aňsatlaşdyrmak üçin ýasadan inçe we uzyn demir syrygyny gaýalaryň astyna därini ýerleşdirip, gum bilen dykmakda ulanýar. Geýj onlarça gezek eden işini ýene bir gezek etmäge synanyşanda, däri partlamaly wagtyndan öň partlap, demir syryk onuň çep gözüniň aşagyndan girýär. Syryk onuň beýnisiniň öňki bölegine (frontal korteks) şikes ýetiripdir we kelleçanagynyň sag tarapyndan çykypdyr. Öňler diýseň mylakatly we ýuwaş adam bolan Geýj birdenkä gödek adama öwrülýär. Geýji Geýj eden şahsy aýratynlyklaryny ýitirýär.

Beýni şahsy aýratynlyklarymyza degişli gymmatly maglumatlary saklaýar. Merkezi nerw sistemamyzyň daşyndan görnen ýeke-täk bölegi bolsa gözlerimizdir.
Pandemiýa döwründe adamlar maska (agyz örtüklerini) dakynyp, işe gidip-gelýärler, gündelik durmuşda edýän işleriniň barsyny diýen ýaly maskaly edýärler. Agzymyzy we burnumyzy örtýän maskadan daşynda diňe gözümiz bar. Gözler bolsa birine düşünmek, kimdir birine empatiýa (mähir-mylakat) bildirmek üçin ruhumyza açylan penjirelerden diňe birisidir.

Wera SARA POÝRAZ.

Terjime eden: Guwanç MÄMILIÝEW. Psihologiýa