

CƯỜI CŨNG GÂY STRESS

Nếu cứ phải cười thường xuyên vì tính chất công việc chứ không phải theo ý muốn, bạn có thể bị stress nặng, thậm chí là trầm uất, các nhà tâm lý Đức khẳng định.

Ít ai trong chúng ta nghĩ rằng nụ cười có tác dụng tiêu cực. Nhưng hãy thử cười liên tục 20 phút thôi, chúng ta sẽ tự nhận thấy đó là điều không thể: Các cơ má sẽ bị co giật, đôi mắt không còn ánh lên niềm vui mà nụ cười chân thành vốn có.

Khi có tâm trạng không vui, bạn hãy cứ mỉm cười. Các nhà tâm lý khuyên như vậy. Giữa các cơ và bộ não có mối quan hệ qua lại: Các cơ tạo ra nụ cười có thể gây nên phản ứng vui mừng trong bộ não. Thế nhưng, điều này chỉ đúng một phần.

Nụ cười là thuốc bổ khi nó xuất phát từ trái tim. (Ảnh: Flickr)

Tiến sĩ tâm lý Christian Dormann người Đức đã nghiên cứu trên 250 nữ nhân viên trực điện thoại của các công ty lớn, chuyên tiếp nhận đơn đặt hàng và thường xuyên nghe những lời than phiền, yêu sách của khách. Họ buộc phải mỉm cười trong lúc tiếp chuyện với khách hàng. Dĩ nhiên, khách hàng không nhìn thấy nụ cười của các cô, nhưng qua giọng nói của người trực điện thoại, họ cảm thấy vui lòng vì được tiếp chuyện một cách nhã nhặn. Tại chỗ làm việc của các cô bắt buộc có gương soi để thường xuyên kiểm tra nét mặt của mình trong khi tiếp khách hàng. Hậu quả là, 1/5 các cô gái trực điện thoại có những triệu chứng stress: Mạch đập nhanh, huyết áp tăng, mồ hôi nhiều. Nhiều người trong số họ cho rằng phải duy trì nụ cười và giọng nói lịch thiệp là điều nặng nề nhất.

Một cuộc nghiên cứu khác được tiến hành trên các tiếp viên hàng không Hà Lan. Kết quả cho thấy, việc phải thường xuyên nở nụ cười là yêu cầu nặng nề nhất trong nghề nghiệp của họ, thậm chí hơn cả những việc mệt nhọc khác.

Không phải là tình cờ mà thuật ngữ "nụ cười Hollywood" dần dần đồng nghĩa với nụ cười giả tạo. Bởi nụ cười là phản ứng tự phát của con người trước một điều gì đó dễ chịu, đem lại sự hài lòng và niềm vui. Thông thường, phản ứng không gò ép đó không thể kéo dài lâu được. Các ngôi sao Hollywood khi xuất hiện luôn phải nở nụ cười hạnh phúc trên môi dù trong lòng có héo hon thế nào đi nữa. Vì vậy, rất có thể họ phải chịu đựng những cơn trầm cảm nặng nề.

Ngoài ra, cười còn là sự nhả mặt, sự co rút nhiều cơ cùng một lúc. Sự co rút cơ, dù có do ý chí của chúng ta hay không, đều đòi hỏi bước tiếp theo là các cơ phải được thư giãn. Nếu không, sẽ xuất hiện chứng co giật, nghĩa là co rút cơ kéo dài và rất mạnh.

Không phải lúc nào nụ cười cũng có sức hấp dẫn. Nụ cười có thể gây hoảng sợ, gợi nên sự tức giận, kinh tởm và thậm chí là sự căm ghét - tất cả phụ thuộc vào hoàn cảnh xuất hiện và ý nghĩa thật sự của nó.

Theo các nhà tâm lý, có lẽ cần thay đổi quan điểm cho rằng các dịch vụ phải kết hợp với nụ cười bất biến. Đôi khi chúng ta cảm thấy hoàn toàn thỏa mãn với sự nghiêm túc có thiện ý của người phục vụ. Tuy nhiên, cho đến nay, nụ cười vẫn được coi là sự biểu hiện thái độ phục vụ tốt, dù mỗi người trong chúng ta đã có lần gặp phải nụ cười đều cáng.