ನಗುವಿರಲಿ ಮೊಗದಲ್ಲಿ...

ನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂವಾಹಕ. ಎಲ್ಲಾ ನಗುವೂ, ನಗುವಿನ ಅರ್ಥವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರದು. ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೆದುವಾದ ಮುಗುಳ್ನಗೆ, ಬಿಚ್ಚುಮನದ ಬಾಯ್ತುಂಬುವ ನಗು, ಅಟ್ಟಹಾಸದ ಗಹಗಹಿಸುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಗೆಯ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳು. ನಗು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಕೂಡ.

■ ಸುಷ್ಮಸಿಂಧು

ಪರಿಚಿತರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನಗುತ್ತೇವೆ, ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ನಗು ಮೊದಲ ಆಹ್ವಾನ. ಹಾಗೆಂದು ನಗು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದ ಮೊಗದ ಮೇಲಿನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆಯನ್ನು ಸಂವಹಿಸುತ್ತಾ ಇತರರ ಮನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸಿ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಂತಸದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕನಸು ಕಾಣುವ, ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬಾಳಿರೆಂದು ಹಾರೈಸುವ ನಮಗೆ 'ಲೈಫ್ ಈಸ್ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್' ಎನಿಸುವುದೇ ನಗೆಯ ಸುಖ ಬಾಳಿಗೆ ಜೊತೆಯಾದಾಗ.

ನಗೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆ

ನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂವಾಹಕ. ಎಲ್ಲಾ ನಗುವೂ, ನಗುವಿನ ಅರ್ಥವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರದು. ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೆದುವಾದ ಮುಗುಳ್ನಗೆ, ಬಿಚ್ಚುಮನದ ಬಾಯ್ತುಂಬುವ ನಗು, ಅಟ್ಟಹಾಸದ ಗಹಗಹಿಸುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಗೆಯ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನದಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯದ್ದಾದರೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಕರುಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ನಗು ಮತ್ತೊಂದು ತೆರನಾದ್ದು. ಇವು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಆಧಿಪತ್ಯ, ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಸಂವಹಿಸುವ ನಗೆಯನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಗೆ ಎದುರಿನವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಾ, ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವುದು. ಹಾಗೇ ಈ ತರಹದ ನಗೆ ನಕ್ಕವರಿಗೂ ಯಾವ ಲಾಭವನ್ನೂ ತರಲಾರದು.

ಕೃತಕ ನಗೆಯೂ ಪ್ರಯೋಜಕ!

ಸಂತಸವಾದಾಗ ಮನದುಂಬಿ ನಕ್ಕು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಗು ನಗುತ್ತಿರಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. 'ಸುಮ್ಮನೆ ನಗಲು ನನಗೇನು ಹುಚ್ಚೇ?' ಎಂದು ಹೌಹಾರುತ್ತೇವೆಯಾದರೂ ಬಿಗುಮೊಗದ ಮಾಲೀಕರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರದು. ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೆಂದರೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಕ್ಕರೂ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೇ ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಮಂದಹಾಸ ತನ್ನ ಮಾಯಾ ಚಳಕದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಖುಷಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಂಬಿಸಿ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಟ್ರಿಕ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೂ ನಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಫೇಕ್ ಇಟ್ ಟಿಲ್ ಯು ಮೇಕ್ ಇಟ್' (fake it till you make it) ಎಂದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಕೃತಕವೋ, ನೈಜವೋ ನಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದಾದಷ್ಟೂ ನಗೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.