

## ನಗುವಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ನಾವು ನಕ್ಕಾಗ ಮದುಳು ನ್ಯೂರೊ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ನಗುವಾಗ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸ್ವಾಯುಗಳು ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಡಿದೋಡಿಸುವ ನಗು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೃತ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೇನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೆ ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೂ ನಲುಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಈ ನಗು ಎಂಬ ದಿವ್ಯಾಷ್ಠ ಮನದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನೂ, ಅಂತರಂಗವನ್ನೂ ತಲುಪಿ ಆದ್ಯಂತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಬಿಡುವುದು.

### ನಗೆಯೆಂಬ ಸ್ವಿಚ್

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮಗೆದುರಾಗುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳು, ಕಲಹಗಳು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಅವಲೋಕಿಸದೇ ಅತಿಯಾಗಿ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಹೊರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ರಿಯಾಕ್ಟನ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೆಷರ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಮದುಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಉತ್ತೇಜಿತ ಭಾವ, ಉತ್ತಾಹ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಗುವೇ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೂ ತುರ್ತು, ಟೆನ್ಷನ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವಿರಾಮ ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ರಿಫ್ರೆಷ್‌ಗೊಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಕ್ಟಿವ್ ಮಾಡುವುದು ಖಚಿತ. ನಾವು ಪ್ರೊ ಆಕ್ಟಿವ್ ಆದಾಗ ತೊಂದರೆಗಳ ಭೀಕರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗದೇ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಂದಾಗ ನಗು ಒಂದು ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಆಕ್ಟಿವ್ ಮೋಡ್ ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ವಿಚ್ ಆದಂತಾಯಿತು!

### ನಗುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ!

ದೈನಂದಿನ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟು ಕಳೆದು ಹೋಗಿದ್ದೀವೆಂದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಕ್ಕೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಗಲು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂತಸಗಳಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬದುಕು ನಮ್ಮದು. ಹೈ ಟೆನ್ಷನ್, ದುಗುಡದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸದಾ ಮುಖವನ್ನೂ ಮನವನ್ನೂ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಬಳಲಿಕೆ, ಬಲಹೀನತೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ರೋಗ, ಸೋಂಕುಗಳ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಆಗಮನಕ್ಕೂ ಆಹ್ವಾನ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಾವು ಮಂದಹಾಸಕ್ಕೆ ಆಸ್ತದ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ



ಕೆಂಪು ಹಾಸು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆಯೇ ಸರಿ.

### ಎನರ್ಜಿ ಶಿಫ್ಟ್

ನಗು ಹದಗೆಟ್ಟು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು, ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಆಂತರ್ಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕಲಹಗಳು ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗತೊಡಗಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎದುರಾದ ನಗು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ತಂದು ಅದರ ಚಹರೆಯನ್ನೇ ಬದಲು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲೇ ಆಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಗು ಒಂತರಹ ಎನರ್ಜಿ ಶಿಫ್ಟ್‌ನ ವಾಹಕದಂತೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೆಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ನಗೆ ಸಮಗ್ರ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ನೆಗೆಟಿವ್ ನಿಂದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಡೆಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಗು ನಮ್ಮ ಮೈಮನ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ತರುವ ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೆ, ಭರವಸೆಯ ಸೆಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಆನಂದದಿಂದಿರಲು ಬಯಸುವುದು, ಕನವರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲವೇ!

### ನಗೆಯ ಶಕ್ತಿ

'ನೋಡಿದರೂ ನಗಲಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಸಂಬಂಧದ ಮಧ್ಯೆ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲ ಎಬ್ಬಿಸುವಷ್ಟು

ದಾಲಿಲಾಗುವಷ್ಟು, 'ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಪುನಃ ಪುನಃ ನೆನೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖವಾದ್ದು ಈ ನಗೆಯ ವಿನಿಮಯ.

ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಬಾಡಿದ ವದನದಲ್ಲೊಂದಷ್ಟು ನಗುವಿನ ಹೂಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಬಹುದು. ನಗುವಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹಾಗೆ. ನಾವೆಲ್ಲರಿಂದ ಬಂದವರು, ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಏನೇನು ಯೋಗ್ಯತೆಯಿದೆ.. ಯಾವುದೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಈ ನಗೆಯೆಂಬ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ. ಹಾಗೇ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿರುವ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಎಸೆದ ಪುಟ್ಟ ಚೂರು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ ಅಲೆ ಅಷ್ಟುಗಲ ಹರಡುವಂತೆ, ಕಿಡಿ ಬೆಂಕಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಳ್ಜಿಚ್ಚಿನಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನವ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಬಿಡುವುದು.

### ಅಂತರ್ ನಗೆ

ಜೀವನ ನೋವುನಲಿವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ನಾವು ಸಿಲುಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವುದರ ನಡುವೆಯೂ ಜೀವನದಡೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನೂ, ಸವದರೂ ಬದುಕಿನ ಸವಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಬದುಕುವುದು ಒಂತರಹ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ! ಮೊಗದ ಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಗುವಿನ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಮನದೊಳಗೆ ನಗುವಿನ ಸಿಂಚನವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಸುವು ಬೇಕು. ನಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕತನ ಗುಣವಿದೆ. ನಗೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನವರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆ ನಗೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳ ಹರಿಯ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಣಿಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತರ್ ನಗೆಯನ್ನು ಕಲಿತರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆಂತರ್ಯ ಹಸನಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಅದರ ನಡುವೆಯೂ ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ 'ನಗುನಗತಾ ನಲಿ ನಲಿ...' ಎಂದು ಮೆಲ್ಲನೆ ನಗುನಗಿಕೊಂಡು ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕುಬಿಡಬಹುದು.