

# ಸ್ಮೈಲ್ ಪ್ಲೀಸ್..!



ನಗುವಿನಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಅನೇಕ. ನಸುನಗೆ, ಮೋಹಕ ನಗೆ.. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ನಗು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಆಕ್ಟೋಬರ್ 1 ವಿಶ್ವ ನಗು ದಿನಾಚರಣೆ.

■ ಧಾರಿಣಿ ಎಚ್.ಬಿ.

**ನಗು, ನೀ ನಗು, ಕಿರುನಗೆ ನಗು..**

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ನಗು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಮಂದಸ್ಥಿತ, ನಸು ನಗೆ, ಮೋಹಕ ನಗೆ, ಹುಸಿ ನಗೆ, ಗಹಗಹಿಸು, ಕೇಕೆ...ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ನಗುವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. 'ಮನುಷ್ಯನ ನಗು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ, ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ, ನಾನಾ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಗು, ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು.

ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ನಗುವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ನಗೆ ಬೀರಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರಾದರೂ ನಗು ಮೂಡಿಸಿದಾಗ ನೀವು ವಾಪಸ್ಸು ನಗೆ ಬೀರದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಈ ಮೊದಲೆಲ್ಲೋ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ, ಬರಿ ತುಟಿಯಂಚಿನ ನಗೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಮಂದಹಾಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ನಗುವಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಸಂಕೋಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುವ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಹಂನಿಂದ) ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಗುವುದಿರಲಿ, 'ಎ ಸಿಂಪಲ್ ಸ್ಮೈಲ್' ಅನ್ನೂ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಏನೋ ಇಂದು ನಾವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ 'ನಗೆಕೂಟಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ನಗೆಕೂಟದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅನೇಕರ ಮುಖ ಪುನಃ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, 'ಮನಃಪೂರ್ವಕ ನಗುವಿನಿಂದ ಜಟಿಲಗೊಂಡ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೃಚಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಮೈ-ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕಿದರೂ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದಲ್ಲಾ? ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. 'ನಗು' ಎಂಬ ಸಂಜೀವಿನಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ.

ನಗುವುದರಿಂದ, ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್, ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಕ್ಕಾಗ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟಿ,

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಂಬೋಣ. ಅಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಕೃತಿ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್‌ನನ್ನು 'ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ನಗುವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ನೆನಪಿವೆಯೇ? ಅದೇ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಜೀವನದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ನಗು ಕರಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಗುರುತರವಾದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರೋ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗುವನ್ನು ತರಿಸಿದಂಥಹ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ಕೇಳುವ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೀರೋರೆಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಂತ್ವನದ ಕೈಯನ್ನೇ ಅಮಲಂಬಿಸದೆ, ಮನದೊಳಗಿನ ತುಮುಲ-ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು, ಎದೆ ಮುಟ್ಟಿ 'ಆಲ್ ಈಸ್ ವೆಲ್' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಟ್ಟಿ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ವೈಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಗು ಒಂದು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಕಾಡುಹರಟೆಗಳು ಹರಡುವ ವೇಗಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನಗು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ನಗು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನೇಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚು ನಗುವ ಕಾರಣವೇ ಇರಬಹುದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಯುಷ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪ ದೀರ್ಘ!, ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಗುವಿಗೆ (ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ) ಕಾರಣ ನೀವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಅದು ಮತ್ತೂ ಸುಂದರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಮಂದಹಾಸಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣರಾಗಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮದರ್ ತೆರೆಸ.

ಈ 'ಬೈ ವನ್ ಗೆಟ್ ವನ್ ಫ್ರೀ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಯಾ ಪೈಸೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಲು ಅಥವಾ ಪಡೆಯಲು ಇರುವುದೊಂದೇ. ಅದೇ 'ಸ್ಮೈಲ್'. 'ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ ನಗುವಿನ ಮುಂದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಳತಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸರು' ಎಂದು ಲೀ ಮಿಲ್ಡನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ನಗುವಿನಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ

- ▶ ನಗುವಿನಿಂದ ನೀವು ಆಕರ್ಷಕರಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ.
- ▶ ನಗು ಒಂದು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಆದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮಂಕು ಕವಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ▶ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವೈಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ▶ 'ನಿಮ್ಮ ನಗು' ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್ ಪಡೆದು ಇನ್ನೂ ಯಂಗ್ ಆಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಈಗ ನೀವು ನಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶುರು ಹಚ್ಚುವಿರಿ ತಾನೆ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಮೈಲ್ ಪ್ಲೀಸ್..! ■

