

ചിരിയിലെ ആരോഗ്യരഹസ്യം

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ MD, DPM, DNB, Ph.D.
പ്രഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

മനുഷ്യനെ മൃഗങ്ങളിൽനിന്നും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളിൽനിന്നും വേർതിരിക്കുന്ന പ്രധാന വ്യത്യാസം തന്റെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവാണിത്. നമ്മൾ സന്തോഷം ചിരിയിലൂടെയും, ദുഃഖം കരച്ചിലിലൂടെയും ഭയം ആകാംക്ഷയിലൂടെയും ആണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ചിരി സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു വികാരപ്രകടനമാണ്. നമ്മൾ ചിരിക്കുന്നതോടൊപ്പം കൂടെയുള്ള വ്യക്തികളെക്കൂടി സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നത് ഒരു വലിയ കാര്യം തന്നെയാണ്. ഒരു ചെറു പുഞ്ചിരിയോടെ ഒരു വ്യക്തിയെ നാം എതിരേൽക്കുമ്പോൾ മറ്റേയാളെ നാം അംഗീകരിക്കുന്നു എന്ന ഉറപ്പ് ആ വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്നു. മനസ്സ് തുറന്നുള്ള ചിരിക്കൊണ്ട് നാം വേദന മറക്കുന്നു, സന്തോഷത്തിന്റെ വാതായനം തുറക്കുന്നു. ചിലർക്ക് ചിരി വരുത്താൻ വേണ്ടി ബദ്ധപ്പെടേണ്ടിവരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ക്രിത്രിമ ചിരി മറ്റുള്ളവർക്ക് പെട്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും, അരോചകമായി തോന്നാം. ആത്മാർത്ഥതയില്ലാത്ത ഇത്തരം ചിരി പലപ്പോഴും പ്രതികൂലമായിട്ടാണ് ബാധിക്കുക. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സിനെ വളർത്തിയെടുക്കണമെങ്കിൽ ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം മനസ്സ് തുറന്ന് നിഷ്കളങ്കമായി ചിരിക്കാൻ കഴിയുക എന്നതാണ്.

ചിരിയും ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒട്ടേറെ പഠനങ്ങൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പൊട്ടിച്ചിരിക്കുന്നത് വയറിലെ പേശികളെ സങ്കോചിപ്പിച്ച് വയറിന് ഉത്തമ വ്യായാമം നൽകുന്നു. തൻമൂലം ശ്വാസകോശം വികസിക്കുകയും, ശുദ്ധമായ ഓക്സിജൻ രക്തത്തിൽ നിറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ചിരി ശ്വാസകോശങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. ചിരിക്കുമ്പോൾ രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിക്കുന്നു, തൻമൂലം ഓക്സിജനും, പോഷകങ്ങളും രക്തത്തിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും എത്തിച്ചേരുന്നു.

ചിരി ഉമിനീരിലെ ആന്റിബോധികളുടെ അളവ് കൂട്ടുന്നത് വഴി രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കൂട്ടുന്നു. ചിരി ദഹന ഗ്രന്ഥികളുടെയും അന്തർസ്രാവ ഗ്രന്ഥികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നത് വഴി ദഹനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു, കൂടൽ വ്രണത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന എൻസൈമുകളുടെ ഉല്പാദനം കൂട്ടി കൂടലിൽ അൾസർ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നു, ഹൃദയ മിടിപ്പിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കുന്നു. സന്തോഷം നിറഞ്ഞ മനസ്സാണെങ്കിൽ കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത 15 ശതമാനം കുറവാണെന്ന് ഇസ്രായേലിലുള്ള ബെൻഹൂറിയൻ സർവ്വകാലാശാലയിലെ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഹാസ്യപരിപാടി ആസ്വദിക്കുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ ബീറ്റാ എന്റോർഫിൻ എന്ന വേദന കുറയ്ക്കുന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് 27% വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. വാതം, ക്യാൻസർ മുതലായ വേദന ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ കഠിന്യം കുറയ്ക്കാനും ചിരി സഹായിക്കുന്നു. ശാരീരിക വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഹ്യൂമൻ ഗ്രോത്ത് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് 87% വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായും പറയുന്നു. നന്നായി ചിരിക്കുമ്പോൾ മനുസംഘർഷങ്ങളുണ്ടാകുന്ന സ്ത്രൈസ് ഹോർമോണുകളായ കോർട്ടിസോൾ, ഡോപ്പമിൻ, എപിനെഫ്രിൻ എന്നിവയുടെ അളവ് രക്തത്തിൽ ഗണ്യമായി കുറയുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കോർട്ടിസോൾ കൂടുന്നത് പലതരം മാനസിക-ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാ

യേക്കാം. ചിരി ഇന്റർലൂക്കിൻ പോലുള്ള പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം കൂട്ടാനും സഹായിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന എപ്പിനെഫ്രിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാനും ചിരി സഹായിക്കും.

തമാശ കേട്ടും തമാശ രംഗങ്ങൾ കണ്ടും ചിരിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ തലച്ചോറിലെ തമാശകോശങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. ഈ കോശങ്ങളുടെ സഹായത്താലാണ് നമുക്ക് നർമ്മാനുഭവങ്ങൾ ഓർത്തോർത്ത് ചിരിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മടിക്കാതെ ചിരിച്ചാൽ വിപരീതോർജ്ജങ്ങളെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാം, ആരോഗ്യവാനാകാം. ചിരി വ്യക്തിത്വ വളർച്ചക്കും സാമൂഹിക വികസനത്തിനും സഹായിക്കും. ഫലിതം ആസ്വദിക്കാനുള്ള കഴിവ് സഹൃദയത്വമുള്ള മനുഷ്യർക്ക് മാത്രം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്. സൗഹൃദം പലപ്പോഴും ദുഃഖപ്പെടുത്തുന്നത് ആഴത്തിലുള്ള പൊട്ടിച്ചിരികളാണ്. ഉള്ളു തുറന്ന് ചിരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ പകുതിയിലേറെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും തീരും. ലോഫിംഗ് തെറാപ്പി എന്ന പേരിലുള്ള ചിരിചികിത്സ പല മാനസികരോഗങ്ങൾക്കും മറുമറുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

ചിരിയും ഹൃദയവും

മാനസിക പിരിമുറുക്കവും സംഘർഷങ്ങളും ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂട്ടുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഹൃദയപേശികളുടെ സങ്കോച വികാസത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആനന്ദപൂർണ്ണമായി ജീവിക്കുകയും എപ്പോഴും പ്രസന്നരായിരിക്കാൻ കഴിയുന്നവരുടെ ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കുന്നതായി അമേരിക്കൻ കോളേജ് ഓഫ് കാർഡിയോളജി നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. അതേസമയം വിഷാദാവസ്ഥ, ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള മരണങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായും ഇതേ പഠനം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിന് വ്യായാമം പോലെ ഹൃദയത്തിന്റെ വ്യായാമം ചിരിയാണെന്ന് പ്രസ്തുത ഗവേഷകർ പറയുന്നു.

ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസമെങ്കിലും അരമണിക്കൂർ വ്യായാമവും, ദിവസേന 15 മിനിറ്റ് ചിരിയും ശീലമാക്കുന്നത് നാഡീവ്യവസ്ഥകൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യുമെന്ന് മേരീലാന്റ് സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിനിലെ ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു. അമിതഭാരം കുറയ്ക്കാനും ചിരി സഹായകമാകുമെന്നാണ് ഇപ്പോഴത്തെ കണ്ടെത്തൽ. കഠിനപ്രമേഹരോഗികളെ ചിരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം പ്രമേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമാകുകയും രക്തത്തിലെ നല്ല കൊളെസ്റ്റ്രോളിന്റെ അളവ് 26% വർദ്ധിക്കുന്നതായും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല രോഗികളുടെ മാനസിക സംഘർഷം ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞതായും പ്രസ്തുത പഠനം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവത്തേയും മാനസികാവസ്ഥയേയും മാറ്റാനായി ചിരിക്ക് കഴിയും. മൃഗീയമായ അട്ടഹാസ ചിരി തൊട്ട് വില്ലൻ ചിരി പോലും ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും എന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു. ചിരി തെറാപ്പികൊണ്ട് പ്രായം പോലും കുറവ് തോന്നിപ്പിക്കുമെന്നാണ് ഏറ്റവും പുതിയ കണ്ടുപിടിത്തം. ചിരിയുടെ സോഷ്യൽ സ്റ്റാറ്റസും പഠന വിധേയമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാരുടെ നർമ്മം കൂടുതൽ ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ, മറിച്ചാണ് സ്ത്രീകളുടെ ഹാസ്യം പുരുഷന്മാർ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. സൈക്കോളജി സ്റ്റുഡന്റുകൾ ചിരി അടിസ്ഥാനമാക്കി ആളുകളുടെ സോഷ്യൽ ഐഡന്റിറ്റി കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ പഞ്ചാബികളെ പൊതുവെ സരസന്മാരായിട്ടാണ് നാം കാണുന്നത്. അതുപോലെ സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും വെവ്വേറെ വിഷയത്തിലാണ് നർമ്മം കാണുന്നത്. പുരുഷന്മാരേക്കാൾ കൂടുതൽ സംസാരത്തിലൂടെ ഹാസ്യം പറയുന്നതും ആസ്വദിക്കുന്നതും സ്ത്രീകളാണ്.

ചരുകി പറഞ്ഞാൽ ചിരി യാതൊരു ചെലവും ഇല്ലാതെ, ലഭിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്ത, പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ലാതെ സർവ്വരോഗ നിവാരണി ആണെന്ന് തന്നെ പറയാം. ചിരി മനസ്സിന്റെ ഉന്മേഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, കോപം, നിരാശ തുടങ്ങിയവ കുറയ്ക്കുന്നു, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, രോഗപ്രതിരോധശക്തി കൂട്ടുന്നു, തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തന ശക്തി കൂട്ടുന്നു, ഓർമ്മ, ഏകാഗ്രത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ചിരി എന്നത് ശരീരത്തിലെ മൊത്തം പേശികളേയും ഇളക്കിമറിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ ആയതിനാൽ നല്ലൊരു വ്യായാമം കൂടിയാണ്. മുഖത്തെ 15 മാംസപേശികൾക്കും ചിരി ഒരു ഉത്തമ വ്യായാമമാണ്. വയറിനുള്ളിലെ ഡയഫ്രം, കഴുത്ത്, തോൾ, കൈകാലുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ പേശികൾ, അടിവയർ, കൂടൽ മുതലായ ഭാഗങ്ങൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഉത്തമ വ്യായാമമാണ് ചിരി. ചിരി കൂടലിന്റെ ചലനങ്ങളേയും, ദഹന പ്രക്രിയയേയും അതുവഴി പോഷകങ്ങളുടെ ആഗിരണത്തേയും സുഗമമാക്കുന്നു. അനാവശ്യമായ കലോറി എരിച്ചു കളയാനും, പൊണ്ണത്തടി, അമിതവണ്ണം എന്നിവ കുറയ്ക്കാനും ചിരി സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇനി മരിക്കേണ്ട, ചിരിക്കൂ, ഉല്ലാസവാനാകൂ, ആരോഗ്യവാനാകൂ, സന്തോഷവാനാകൂ....

/**/**