



“നിശ്ചയം, അവൻ (അല്ലാഹു) തന്നെയോ കുന്നു ചിരിപ്പിക്കുകയും കരയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്.”

(വുൾആൻ 53: 43)

ചിരിയും കരച്ചിലും

ചിരിയും കരച്ചിലും ശാരീരികമായ പ്രതികരണങ്ങളാകുന്നു. ലോകത്തിന്റെ ഏത് കോണിലുള്ള മനുഷ്യനും ചെറുപ്പം-വലുപ്പമില്ലാതെ കരയുകയും ചിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അവരുടെ കരച്ചിലിനും ചിരിക്കും ഭാഷയോ ജാതിയോ ഇല്ല. മനുഷ്യരെല്ലാം അക്കാത്യത്തിൽ തുല്യരാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ അനുകരിച്ചു ചിരിക്കുമ്പോഴും കരയുമ്പോഴും യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ വികാരം പ്രതിഫലിക്കുകയില്ല. ഏത് അവസ്ഥയിലായാലും ഒറിജിനൽ വികാരം പ്രതിഫലിപ്പിച്ചു അധികമാർക്കും കൃത്രിമമായി കരയാൻ സാധിക്കുകയില്ല. കാരണം, കരച്ചിൽ ഏകദൈവത്തിൽനിന്നുള്ള അനുഗ്രഹമാകുന്നു. അവനാണ് കരയിപ്പിക്കുകയും ചിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മനസ്സിന്റെ വേദന കണ്ണീരിലൂടെ കഴുകിക്കളയുകയെന്നത് മനസ്സിന് സമാധാനമേകുന്ന കാര്യമാണ്. വേദനയും പ്രയാസങ്ങളും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മനസ്സുമായി ജീവിക്കുന്നത് മാനസികമായി കൂടുതൽ അപകടമുണ്ടാക്കും. അതിനുള്ള പ്രതിവിധിയാണ് കരച്ചിൽ.

ചിരിക്കുമ്പോഴും കരയുമ്പോഴും ശാരീരികമായി ഒട്ടേറെ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്.

കരയുന്ന ഒരാളുടെ കണ്ണിൽനിന്ന് കണ്ണീർ പ്രവഹിക്കുന്നു. മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള കണ്ണീരാണ് ഒരാളിൽ ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ളത്. കണ്ണുകളെ ഇതര ഉപദ്രവങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയാണ് ഒരിനം കണ്ണീരിന്റെ ധർമ്മം. അത്തരം വസ്തുക്കൾ കണ്ണിലാകുന്നതോടെ കാണീർ പ്രവഹിച്ചു കണ്ണിനെ ശുദ്ധിയാക്കുന്നു. കണ്ണിൽ വല്ലതും അകപ്പെട്ടു

മ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ഉള്ളി മുറിക്കുമ്പോഴോ കണ്ണിൽനിന്ന് പ്രവഹിക്കുന്ന കണ്ണീരാണ് മറ്റൊരു തരം. ശാരീരികമായി വല്ല അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പ്രവഹിക്കുന്ന കണ്ണീരാകുന്നു മൂന്നാമത്തേത്. ഇവ മൂന്നും വ്യത്യസ്ത അളവിൽ പ്രോട്ടീനും ഹോർമോണും മറ്റു രാസപദാർഥങ്ങളും ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. ശരീരം വേദന അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കണ്ണീരിലാണ് ഇവ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വേദനയെ ഒരു അളവ് വരെ ലഘൂകരിക്കും. വൈകാരിക സന്ദർഭങ്ങളിൽ നാഡീവ്യവസ്ഥ ബ്രൈനിലുള്ള ക്രാനിയൽ നാഡിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. അത് കണ്ണീർ ഗ്രന്ഥിയിലേക്ക് സന്ദേശം അയക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതോടെ കരച്ചിൽ തുടങ്ങുന്നു.

ചിരിപ്പുറ്റും നല്ല മരുന്നാകുന്നു. റോവിംഗ് മെഷിൻ കൊണ്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ പതിമടങ്ങ് ഉത്തമമാകുന്നു അൽപനേരത്തെ ചിരിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം. ചിരിക്കുന്ന ഒരാളുടെ മുഖത്തെ 17 പേശികളും ശരീരത്തിലെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലുള്ള 80 പേശികളും ചലിക്കുന്നുണ്ടെന്നതാണതിന് കാരണം. ചിരി രക്തചംക്രമണത്തെ സഹായിക്കുകയും ലോപ്രഷറിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈറസുകളെയും ബാക്ടീരിയകളെയും നശിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സെല്ലുകളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ചിരി ഏറെ സഹായിക്കുന്നു. അനാവശ്യഹോർമോണുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ജീവിതം ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിനും ചിരി സഹായിക്കുന്നു.

ചിരിയുടെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തെ സംബ

ന്യീച്ച് Gelotology ഇന്ന് കൂടുതൽ പഠനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാകുന്നു.

ചിരിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ മസ്തിഷ്കത്തിൽ വൈദ്യുതപ്രസരണം നടക്കുകയും അതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളിലും പ്രതിപ്രവർത്തനം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. വൈകാരികമായും ബുദ്ധിപരമായുമുള്ള വളർച്ചയിൽ ഇത് വലിയ അളവിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

കരച്ചിലിനെപ്പോലെ തന്നെ ചിരിയും സാമൂഹികമായ സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഒരാളുടെ കരച്ചിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ അനുകമ്പ വളർത്തുന്നു. ചിരിയാകട്ടെ മറ്റുള്ളവരിൽ മാനസികോന്മേഷവും വ്യക്തിസാമീപ്യവും വളർത്തുന്നു.

കരച്ചിലും ചിരിയും ശാരീരികമായ പ്രതികരണങ്ങളാണെങ്കിലും അത് ശരീരത്തിന്റെ ചെറുതും വലുതുമായ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏറെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. ഉപദ്രവകാരികളായ ഹോർമോണുകളെയും രാസപദാർഥങ്ങളെയും കുറക്കാൻ അവ രണ്ടും

ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. അതിന്റെ അഭാവത്തിൽ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ ഓർത്തുനോക്കിയാൽ സ്രഷ്ടാവായ ഏകദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിവൈഭവത്തെ എത്ര വാഴ്ത്തിയാലും മതിയാകില്ല.

ചിരി രക്തചംക്രമണത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കുകയും ഹൃദയവാൽവുകൾക്ക് അവിടെയവിടെയായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വേദന സഹിക്കാനുള്ള ശാരീരികശക്തി ചിരിയിലൂടെ വർദ്ധിക്കുമെന്ന് പഠനം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കൂടുതൽ ചിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ ഷുഗർ, പ്രമേഹരോഗങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കപ്പെടുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

ചിരിക്കാത്തവരിലാണ് മാനസികാസ്വസ്ഥത കൂടുതൽ കാണപ്പെടുക.

---

അബ്ബൂൽ ജലീൽ താഴശ്ശേരി  
[info@vazhi.org](mailto:info@vazhi.org) - [jthrees@hotmail.com](mailto:jthrees@hotmail.com)