

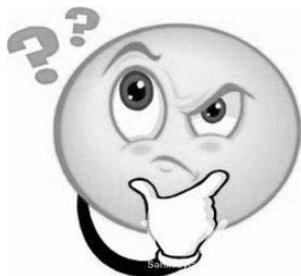
# Gülüşün SİRRİ: sağlamlıq, beyin və sosial münasibətlərə təsirləri



**G**ülüş, insan həyatında həm sosial, həm də bioloji əhəmiyyət ta malik unikal bir fenomen olaraq qəbul edilir. Sadə bir zarafat, yaxın dostun gülüşü və ya gözənləməz bir hadisə bizi güldürə bilər. Lakin elm göstərir ki, gülüş yalnız əhvalimizi qaldırmaqla kifayətlənmir; o, beynin fəaliyyəti, immun sistemi, ürək-damar sağlamlığı və sosial münasibətlər üzərində dərin təsir göstərir. Bu araşdırma gülüşün neyrobioloji, fizioloji, psixoloji və sosial aspektlərini sistemli şəkildə izah etməyə çalışır.

## Gülüşün tərifi və neyrobiologiyası

Gülüş, beynin müxtəlif hissələrinin eyni anda aktivləşməsi nəticəsində yaranan kompleks bir emosional reaksiya-



əlavə, gülüşün serotoninin sərbəst buraxılmasına təsir etdiyi və stress hormonlarının səviyyəsini azaltlığı müşayiət edilib.

## Gülüşün fizioloji təsirləri

Gülüş yalnız beynin məhdudlaşmış; o, bütün bədənə təsir göstərir:

Əzələ fəaliyyəti: Gülərkən təxminən 400 əzələ eyni anda işləyir, xüsusiət üz, qarın və diafragma əzələləri.

Ürək-damar sistemi: Gülmək ürək ritmini artırır, qan dövranını sürətləndirir və qan təzyiqini tənzimləyir.

Nəfəsalma: Gülüş zamanı ağıcyərlər daha çox oksigenlə dolur, bu da toxumalara oksigen çatdırılmasını yaxşılaşdırır.

İmmunitet sistemi: Tədqiqatlar göstərir ki, gündə 10-15 dəqiqə ürəkdən gülmək immun sistemini gücləndirir, stress hormonlarını (kortizol və adrenalin) azaldır.

Bu fizioloji təsirlər nəticəsində gülüş həm qısa müddətli, həm də uzun müddətli sağlamlığa faydalı olur.

hissini artırır. Sosiooloqlar "gülüş sinxronluğu" fenomenini izah edirlər: qrup daxilində bir nəferin gülmesi digər iştirakçıların da beynində "ayna nevronları"nın aktivləşməsinə səbəb olur və həm eyni emosional dalğaya qoşulur. Bu fenomen, sosial qrupların harmonik və yaxın münasibətlər qurmasında mühüm rol oynayır.

## Gülüş terapiyası və reabilitasiya

"Gülüş terapiyası" (laugh therapy) metodları bir çox reabilitasiya mərkəzlərində tətbiq olunur. Xroniki ağrıdan əziyyət çəkən pasiyentlərdə gülüşün ağrı hissini azaldığı müşahidə edilmişdir. Bu, endorfinlərin sərbəst buraxılması və psixoloji stressin azalması ilə izah olunur. Gülüş terapiyası həmçinin psixi sağlamlıq problemlərinin, məsələn, depressiya və narahatlığın müalicəsində əlavə vasitə kimi istifadə edilir.

## Dünya praktikasına nəzər yetirdikdə isə...

Dünya nəzəriyyəsinə görə, gülüş yalnız fərdi və ya sosial bir fenomen deyil, həm də mədəniyyətlərərəsi və bioloji universal bir hadisə kimi qiymətləndirilir. İnsanlar tarix boyunca müxtəlif mədəniyyətlərdə gülüşü həm emosional ifadə, həm də sosial əlaqələrin qurulması vasitəsi kimi qəbul edilir.

Elmi araşdırımlar göstərir ki, gülüş bütün insan populasiyasında oxşar nevroloji və fizioloji mexanizmlərlə müşahidə olunur: dopamin və endorfinlərin sərbəst buraxılması,



ürək-damar fəaliyyətinin stimullaşması, və sosial əlaqələrin möhkəmlənməsi. Bu isə gülüşün tekçə fərdi bir eyləncə deyil, həm də insan həyatında universal bir bioloji və psixoloji rol oynadığını təsdiqləyir.

Dünya nəzəriyyəsi həmçinin vurgulayır ki, qlobal cəmiyyətlərdə gülüşün rolu konfliktlərin azaldılması, sosial harmoniyanın qorunması və emosional intellektin inkişaf etdirilməsi kimi funksiyaları da əhatə edir. Başqa sözle, gülüş insanların birləşdirici elementidir və onun təsiri bütün dünyada oxşar qanuna uyğunluqlarla işləyir.

## Yaradıcılıq və koqnitiv funksiyaları nədən ibarətdir?

Təcrübələr göstərir ki, gülüş insanın yaradıcılıq qabiliyyətini artırır. Stanford Universitetinin tədqiqatçıları müəyyən etmişlər ki, gülüşdən dərhal sonra insanların yeni və orijinal ideyalar irəli sürmə ehtimalı 25% yüksəlir. Bu, beynin sağ yarımküresinin aktivləşməsi və yeni neyron əlaqələrinin qurulması ilə əlaqələndirilir. Neticədə, gülüş həm əhvalı yaxşılaşdırır, həm də intellektual performansı stimullaşdırır.



Gülüş sadəcə xoş bir hiss deyil, həm də bioloji və psixoloji baxımından güclü bir müalicəvi prosesdir. O, beynin fəaliyyətini stimullaşdırır, immun sistemi gücləndirir, sosial bağları möhkəmləndirir və yaradıcılığı artırır. Elm adamları bu səbəbdən deyirlər: "Gülüş, ən ucuz dərmandır." Gündəlik həyatımızda daha çox gülməyə yer vermək həm sağlamlıq, həm də emosional rifah üçün vacibdir.



dır. Bu prosesdə həm şüurlu mexanizmlər (humoru anlama, sosial konteksti qiymətləndirmə), həm də qeyri-şüurlu mexanizmlər (emosional boşalma) iştirak edir. Neyroloji tədqiqatlar göstərir ki, gülərkən beynin ventral striatum hissəsi - "mükafat mərkezi" aktivləşir və dopamin ifraz olunur. Dopamin hormonunun yüksəlməsi isə həm əhvalın yaxşılaşmasına, həm də motivasiyanın artmasına səbəb olur. Bundan



xili emosiyaların sərbəst buraxılmasını təmin edir. Sigmund Freud hesab edirdi ki, gülüş insanın basdırılmış emosiyalarını sərbəst buraxır və daxili gərginliyi azaldır.

## Sosial münasibətlərdə gülüş

Gülüş insanlar arasında emosional bağ yaradır. Araşdırımlar göstərir ki, gülüş paylaşıdiği şəxslərlə inam və yaxınlıq

