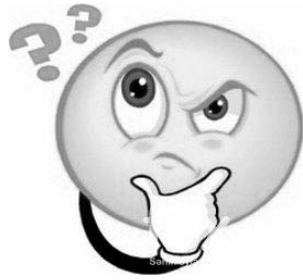


Gülüşün SİRRİ: sağlamlıq, beyin və sosial münasibətlərə təsirləri



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



əlavə, gülüşün serotoninin sərbəst buraxılmasına təsir etdiyi və stress hormonlarının səviyyəsini azaldığı müəyyən edilib.

Gülüşün fizioloji təsirləri

Gülüş yalnız beyinlə məhdudlaşmır; o, bütün bədənə təsir göstərir. Əzələ fəaliyyəti: Gülməkdə təxminən 400 əzələ eyni anda işləyir, xüsusilə üz, qarın və diafraqma əzələləri.

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

Nəfəs alma: Gülüş zamanı ağciyərlər daha çox oksigenlə dolur, bu da toxumalara oksigen çatdırılmasını yaxşılaşdırır.

İmmunitet sistemi: Tədqiqatlar göstərir ki, gündə 10-15 dəqiqə ürkədən 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.

Gülüş və emosional sağlamlıq

Psixoloqlar gülüşün depressiya və narahatlıqla mübarizədə təbii "terapiya" rolunu oynadığını bildirirlər. Koqnitiv Davranış Terapiyası (CBT) praktikalarında bəzən "gülüş məşqləri" tətbiq olunur. Bu məşqlərdə xəstələr özlərini gülməyə təşviq edən fəaliyyətlər seçir, bu da stressi azaldır, əhvalı yüksəldir və psixoloji gərginliyi azaldır. Gülüş həmçinin da-

hissini artırır. Sosioloqlar "gülüş sinxronluğu" fenomenini izah edirlər: qrup daxilində bir nəfərin gülməsi digər iştirakçıların da beyində "ayna neyronları"nın aktivləşməsinə səbəb olur və hamı 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 mədəniyyətlərarası və bioloji universal bir hadisə kimi qiymətləndirilir. İnsanlar tarix boyunca müxtəlif mədəniyyətlərdə gülüşü həm emosional ifadə, həm də sosial əlaqələrin qurulması vasitəsi kimi qəbul ediblər.

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



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

Dünya nəzəriyyəsi həmçinin vurğulayır ki, global cəmiyyətlərdə gülüşün rolu konfliktlərin azaldılması, sosial harmoniyanın qorunması və emosional intellektin inkişaf etdirilməsi kimi funksiyaları da əhatə edir. Başqa sözlə, gülüş insanlığın birləşdirici elementidir və onun təsiri bütün dünyada oxşar qanunauyğunluqlarla 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, beyin sağ yarımkürəsinin aktivləşməsi və yeni neyron əlaqələrin qurulması ilə əlaqələndirilir. Nəticədə, gülüş həm əhvalı yaxşılaşdırır, həm də intellektual performansı stimullaşdırır.

Gülüş sadəcə xoş bir hiss deyil, həm də bioloji və psixoloji baxımdan güclü bir müalicəvi prosesdir. O, beyin 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.



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. Araşdırmalar göstərir ki, gülüş paylaşıldığı şəxslərlə inam və yaxınlıq



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

