



Hep Birlikte Gülelim!

Komik ya da güzel bir şey duyduğumuzda, gıdıklandığımızda ya da bir oyunu kazandığımızda hepimiz ortak bir tepki veririz: Güleriz! Peki gülmek nedir? Neden güleriz? Gülerken vücudumuzda ne gibi değişiklikler olur? İşte tüm bu soruların yanıtları bu yazıda!

Gülmek, insanların çeşitli uyaranlar karşısında verdiği fiziksel bir tepki. İnsanlarda bebeklik döneminden itibaren görülen bu tepki, genellikle sevinç, mutluluk, eğlenme gibi olumlu duygu ve durumların bir dışavurumu.

Komik olaylar, espriler, alışık olmadığımız durumlar, gülen birini görmek, sevdiğimiz biriyle karşılaşmak gibi birçok farklı durum gülmemize neden olabilir.



Farklı kültürlerde yetişen, yaşları, cinsiyetleri ve eğitim seviyeleri farklı olan insanların gülmelerine neden olan şeyler de birbirinden farklı olabilir. İşte bu nedenle birinin kahkahalarla güldüğü bir olay karşısında başka biri yalnızca gülümsemekle yetinebilir.

Bir kere gülmeye başlayınca gülmeyi durdurmak zor olur. Glyormuř gibi yaptığımızdaysa bunun içten olmadığı genellikle anlaşılır. Çünkü içten bir şekilde gldüğümüzde vücudumuzda birtakım değişiklikler olur. İşte o değişiklikler:



Beynimizde mutluluk hormonu olarak da bilinen endorfin adında bir hormon salgılanır.

Yüz kaslarımız kasılır.

Gözlerimiz kısılr, gözbebeklerimiz büyür, gözyaşı bezlerimizden yaş salgılanır.



Diyaframımız titreşir. Bu nedenle nefes almak ve konuşmak zorlaşır.

Diyaframımızın titreşmesi nedeniyle ağızımızdan sesler çıkar.

Kol ve bacak kaslarımızı kontrol etmek zorlaşır.

Kan dolaşımımız hızlanır ve nabız sayımız artar.

Eskiden beri gülmenin sağlığa olumlu etkileri olduğundan söz edilir. İşte bunlardan bazıları:



Salgılanan endorfin vücudumuzdaki acıyı ve ağrıyı hafifletir.



Daha iyi uyumamızı sağlar.



Sosyal çevremizle olan ilişkilerimizi olumlu yönde etkiler.



Stresi azalttığı için daha mutlu olmamızı sağlar.



Öğrenmeyi kolaylaştırdığı yönünde çalışmalar vardır.

Gülmeyele bağışıklık sistemimiz arasında güçlü bir bağlantı bulunduğu düşünülmektedir.



Gülmenin insan vücudu üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini araştıran bilim dalına gelotoloji denir.

